

KINDER-FUßTRAINING

Hinweise für Eltern

1. Ermutigen Sie Ihr Kind zum spielerischen Mitmachen.
2. Täglich 5 Minuten üben ist besser als 1x eine halbe Stunde pro Woche.
3. Verlieren Sie nicht den Mut! Erfolge stellen sich oft erst nach längerem Üben ein.

Gummibärchen-Höhle



Mache mit deinem Fuß eine möglichst große Höhle für die Gummibärchen. Die Ferse, die Außenkante und der ganze Ballen (auch beim großen Zeh) müssen dabei am Boden bleiben, damit die Gummibärchen durch eine stabile Höhle geschützt sind und nur einen Höhleneingang haben. Die Zehen bleiben dabei ganz entspannt am Boden liegen.

Raupe



Kralle deine Zehen so fest wie möglich und ziehe deine Ferse nach vorne. Lass die Ferse an ihrem neuen Platz stehen und entspanne die Zehen. Dadurch bewegt sich dein Fuß wie eine Raupe vorwärts.
Für Profis: Kann deine Raupe auch rückwärts laufen?

Apfel pflücken



Gehe auf deine Zehenspitzen und strecke dich ganz weit nach oben, damit du die Äpfel vom Baum pflücken kannst.

Tauziehen



Richte deine Füße auf und ziehe das elastische Band oben auseinander. Der gesamte Vorfuß und die Fersen sollten am Boden bleiben. Welcher deiner Füße ist stärker und gewinnt das Halteduell?

O



Laufe nur auf der Außenkante deiner Füße. Deine Beine machen ein O, durch das man einen Ball schießen könnte.

X



Laufe nur auf der Innenseite deiner Füße. Deine Beine machen ein X.

Roboter



Laufe ganz steif wie ein Roboter nur auf den Fersen. Dein Vorfuß und deine Zehen bleiben immer in der Luft.

Wir wünschen Dir viel Spaß beim Fußtraining und in Zukunft gesunde Füße!