

a
b
c

Das Greif-mich-Spiel



Diese Grundübung wird im Stehen ausgeführt. Murmeln oder Kiesel werden mit den Zehen gegriffen, hochgehoben und fallen gelassen, einmal mit dem rechten Fuß, bis man sie so sicher greift, als täte man es mit den Händen.

Das Handtuch-Zieh-Spiel



Die Kinder sitzen auf dem Boden, sich nach hinten mit den Händen abstützend, immer zwei einander gegenüber.

Zwischen ihnen liegt ein Handtuch, das sie mit den Zehen beider Füße greifen und dabei versuchen, es sich gegenseitig zu entreißen. Wer zuerst losläßt, hat verloren.

Ist ein Kind allein, wird das Ende des Handtuchs mit Büchern beschwert; das Kind spielt Lokomotive. Es rutscht auf dem Boden rückwärts

und zieht das beschwerte Handtuch als Anhänger mit.

Aber Sie können auch selbst mitmachen. Überhaupt: Machen Sie mit, besonders dann, wenn Ihr Kind allein ist. Auch für Erwachsene sind diese Spiele gut. Und bei Kindern immer daran denken:

Üben müssen ist langweilig — spielen dürfen ist herrlich! So können Sie spielend die Füße Ihrer Kinder gesund erhalten.

Das Seiltänzer-Spiel



Auf dem Boden liegt ein Seil, ein Wollfaden oder ein Maßband.

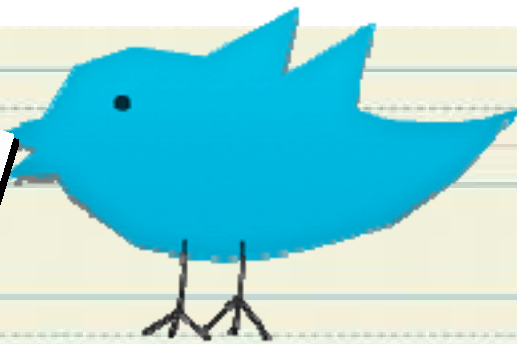
Darüber laufen die Kinder, zunächst im Gänsemarsch, und setzen ein Füßchen vor das andere, dicht an dicht.

Und dann im Storchengang, immer ein Füßchen auf dem Seil, das andere hoch angezogen, im Wechsel rechts und links.



SCHNETZER

Richtige Schuhe

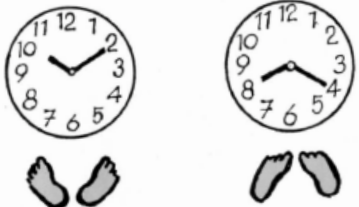


Das Wurf-Spiel



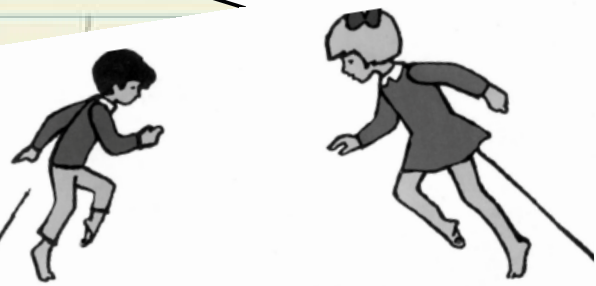
Die Kinder sitzen auf dem Boden, sich nach hinten mit den Händen abstützend. In einiger Entfernung steht ein Korb, in den Murmeln oder Kiesel hineinzuwerfen sind. Einmal mit den Zehen des rechten Fußes, einmal mit den Zehen des linken Fußes. Sind alle Murmeln im Korb, wird er zur nächsten Runde etwas weiter weg aufgestellt und so fort, bis er in der Zimmerecke steht.
Wer seine Murmeln am weitesten werfen kann, hat gewonnen.

Das Uhren-Spiel



Die Kinder bewegen sich im Kreis. Die Füße sind die Zeiger einer Uhr.
Einer sagt die Zeit an „zehn nach zehn“. Die Füße richten sich danach: Zehen nach außen, Fersen zusammen. Und nun wird die Uhr in Gang gesetzt: Die Kinder laufen in dieser Uhrzeigerstellung auf den Zehenspitzen im Kreis herum.
Oder „zwanzig nach acht“. Zehen einwärts, Fersen nach außen.
Oder „zwölf“. Füße geradeaus.

Das Steinchen-Hüpf-Spiel



Die Kinder stehen hinter einer Grenzlinie, vor sich auf dem Boden 6 Murmeln, die hinter eine Ziellinie zu tragen sind.
Jedes Kind greift mit den Zehen des linken Fußes eine Murmel und bringt sie, auf dem rechten Fuß hüpfend, hinter die Ziellinie. Dann hüpf es zurück, um mit den Zehen des rechten Fußes, auf dem linken Fuß hüpfend, die nächste Murmel hinter das Ziel zu tragen.
Wer seine 6 Murmeln zuerst hinter der Ziellinie hat, hat gewonnen.



... doch Fußgymnastik hilft wenig, wenn ihr Kind die falschen oder nicht passende Schuhe trägt!

98 % aller Menschen kommen mit gesunden Füßen

zur Welt. Aber nur noch 40% von ihnen haben gesunde Füße, wenn sie erwachsen sind. Im Kindesalter werden also etwa die Hälfte aller Füße verdorben, meist durch nicht passende, zu kurze Kinderschuhe.

Gesunde Füße sind aber eines der schönsten Geschenke, die Sie Ihrem Kind mit auf den Lebensweg geben können. Darum berücksichtigen wir bei Kinderschuhen die Ergebnisse von Kinderschuh-Forschungen. Und um in Zukunft allen Kindern wirklich passende Schuhe geben zu können, wurde das WMS-Maßsystem geschaffen.



SCHNETZER
Richtige Schuhe