

Anleitung zu fußgymnastischen Übungen im Kindesalter

1. **„Zehenverstecken“** = Krallübung (bei Spreizfuß)
 - a) am wirkungsvollsten im Stand auf Teppichboden
 - b) leichter auf glatten Boden
 - c) noch leichter i Sitz auf Kinderstühlchen (z.B. Kleinkind)Variationen: gleichzeitig verstecken – gleichzeitig öffnen – rechts öffnen – links öffnen
2. **„Die Raupe“** = Krallübung (bei Spreizfuß)
 - a) im Stand mit einem Fuß vorkrabbeln
 - b) im Sitz auf Kinderstühlchen gleichzeitig vorkrabbeln
 - c) im Sitz auf Matte/Teppichboden mit angebeugten Knien vorkrabbeln
3. **„Grasrupfen“** = Krallübung (bei Spreizfuß)
 - a) Ruppfbewegung auf Gras oder Teppich
4. **„Das Krümel- oder Fusselkehren“** (bei Knick-Senk-Spreizfuß)
 - a) am wirkungsvollsten im Stand auf Teppichboden
 - b) leichter im Sitz auf Kinderstühlchen und auf Teppich
 - c) noch leichter auf glatten Bodenzu beachten: Ausgangsstellung ist **Parallelstellung** der Innenkanten der Füße, dann Einwärtsdrehung = Kehrbewegung üben
Falsch: Außenrotationsstellung der Fußinnenkanten, X-Bein-Haltung
5. **„Das Zirkuspferd“** = Federn (bei Senkfuß)
Variationen: vorwärts federn – rückwärts federn – am Platz federn
6. **„Der Tanzbär“** (dient zur Festigung der Fußmuskulatur)
Vorübung: in Bauchlage fassen beide Hände die beiden Füße einzeln, dann zusammen (zur Dehnung)
Übung: im Stand auf einem Bein fassen beide Hände hinter dem Rücken das andere Bein – Zehen hinter dem Rücken zur Beugung bringen – leise hüpfen – Übung mit dem anderen Bein wiederholen
7. **„Der Entengang“** (dient zur Dehnung der Fußmuskulatur auch bei Fußsohlenkrampf!!!)
Sohle des jeweils hinteren Fußes intensiv abrollen! – langsam durchführen
8. **„Hacke – Spitze“** (bei Senkfuß)
 - a) im Strand mit ausbalancieren durch die Arme
 - b) im Vorwärtsgen: 4x Hacke; 4x Spitze
2x Hacke; 2x Spitze
9. **„Der Seiltänzer“** (Balanceübung zur Fußkräftigung)
 - a) Fuß vor Fuß auf vorgezeigter Linie ohne Fußabstand Hacke vor Zeh
 - b) Fuß vor Fuß im Zehengang
 - c) scherenartig über die Linie treten
 - d) storchengangartig auf der Linie (Knie hochziehen)
 - e) Parademarsch auf der Linie (Knie durchgedrückt)Weitere Variationen durch verschiedene Armstellungen:
z.B.
 - Hände vor dem Körper verschränken
 - Hände auf dem Kopf gefaltet
 - ausgebreitete Arme
 - hochgesteckte Arme
 - Hände nach hinten im Nacken oder im Rücken falten
 - einen Ball auf dem Kopf halten
 - einen Stab auf dem Kopf halten
 - einen Stab hinter dem Rücken haltenstatt vorgezeichneter Linie auch Fuge im Boden (Parkett, PVC usw. möglich!)
10. **„Charly-Chaplin-Gang“** mit auswärts gedrehten Füßen vor- und rückwärts
11. **„Fersentanz“** auf den Fersen laufen vor-, rück- und seitwärts