

## Zeit für Fußgymnastik

Du brauchst



Hast Du schon einmal daran gedacht, dass deine Füße ganz viel zu tun haben? Sie sind immer für dich da, damit du laufen, springen, gehen, hüpfen, ... kannst. Sie tragen dich überall hin und leider sind sie oft in den Schuhen eingesperrt.

Das mögen die Füße gar nicht so.

Also – Schuhe und Socken ausziehen und los geht's.

Zuerst stellst du deine Füße auf ein Blatt Papier und zeichne sie ab



(Lege das Bild auf die Seite – das brauchst du später noch - 😊)

Laufe zuerst ganz „normal“ durch den Raum

Stampfe ganz laut und danach versuchst du ganz leise zu schleichen

Laufe auf Zehenspitzen



Laufe auf der Fußaußenkante



Laufe auf der Fußinnenkante

Laufe auf den Fersen



Versuch mit den Zehen zu wackeln



Verteile die Taschentücher im Raum und sammle sie mit den Zehen wieder ein

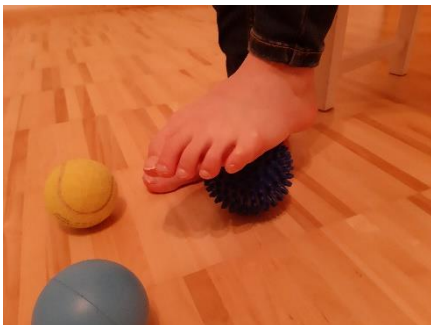


Schaffst du das?

Was kannst du noch mit den Zehen vom Boden aufheben? Probiere es aus



Setze dich hin, lege den Ball unter den Fuß und rolle mit der Fußsohle hin und her – massiere deine Fußsohle



Später wechselst du den Fuß

Nun creme deine Füße ausgiebig ein – das tut gut



Bis die Creme eingezogen ist, kannst du deine abgemalten Füße noch ausmalen



Viel Spaß dabei!

