

## Die folgenden Übungen bringen Deine Füße in Schwung:

### Barfuß gehen

- Schuhe und Socken ausziehen und barfuß gehen.

### Fuß auffächern

- Spreize Deine Fußzehen ab und setze sie auf.
- Saug Dich am Boden fest wie ein Tintenfisch, sodass Dich keiner wegheben kann.

### Die Fußmaler

- Zeichenpapier am Boden festkleben, Farbstifte bereit legen.
- Nimm einen Farbstift zwischen Großzehe und zweite Zehe.
- Du malst eine Zeichnung mit dem Fuß.
- Vergiss den zweiten Fuß nicht – der möchte auch zeichnen!

### Fußknoten

- Mache mit Deinen Füßen einen Knoten in ein Seil.
- Lege mit den Füßen Deinen Namen aus einem Seil.

### Fußknüllen

- Zerknülle und zerreiße Zeitungspapier mit Deinen Füßen.

### Ach du dicker Fisch

- Zeichne auf die Oberseite Deines Fußes einen Fisch: Das Maul zeigt zur Großzehe, die Flosse zur Kleinzehe.
- Lasse den Fisch wachsen oder schrumpfen: Aktiviere hierzu die Fußmuskulatur von der großen bis zur kleinen Zehe (Quergewölbe).

### Das Fußfest

- Fülle flache Schachteln mit verschiedenen Materialien: Watte, Steine, Sand, Murmeln, kleine Bälle, Legosteine usw.
- Laufe nun barfuß über die verschiedenen Materialien.

Wie fühlen sich die verschiedenen Materialien an?

Spürst Du Unterschiede zwischen Deinen beiden Füßen?

Alternative:

- Schließe Deine Augen und lasse Dich von jemandem über die Schachteln führen.
- Probiere aus, ob Du mit Deinen Füßen erraten kannst, welches Material sich in der Schachtel befindet.

Viel Spaß dabei !