



Anleitung zu fußgymnastischen Übungen im Kindesalter

Am besten führen Sie die Übungen barfuß mit Ihrem Kind gemeinsam durch. Leiten Sie es spielerisch an und haben Sie gemeinsam Spaß am „Fuß-Sport“. Natürlich freut sich Ihr Kind über Ihre Anerkennung nach einer toll durchgeführten Sporteinheit.

Bei Spreizfuß:

„**Zehenverstecken**“: Animieren Sie Ihr Kind, die Zehen „zu verstecken“, also einzukrallen. Machen Sie es gern vor.

Folgende Variationen sind möglich: an beiden Füßen die Zehen gleichzeitig verstecken und gleichzeitig wieder öffnen oder aber alternierend rechts und links. Wiederholen Sie einige Male.

„**Die Raupe**“: Stellen Sie sich mit Ihrem Kind hin, animieren Sie es, im Stand mit einem Fuß „vorzukrabbeln“ wie eine Raupe. Die Zehen machen sich dabei lang und setzen etwas weiter vorn wieder auf dem Boden ab, die Ferse wird wie bei einer Raupe hinterher gezogen. Mit beiden Füßen sind mehrere Wiederholungen sinnvoll. Ihre und die Füße Ihres Kindes können sich gern ein langsames „Raupenrennen“ liefern.

„**Grasrupfen**“: Die Zehen rupfen dabei im Sommer Gras. Gern können Sie auf einem Hochflorteppich dies auch indoor nachspielen. Einige Wiederholungen sind sinnvoll.

„**Die Fuß-Zange**“: Ihr Kind sitzt auf einem Stuhl oder liegt auf dem Boden. Legen Sie ein kleines Handtuch oder eine Stoffwindel vor die Füße Ihres Kindes. Nun soll die Fuß-Zange (die Zehen) nach dem Tuch greifen, es aufheben und wieder fallen lassen. Mehrmals wiederholen.

Bei Knick-Senk-Spreizfuß:

Das „**Krümel- oder Fusselkehren**“: Lassen Sie Ihr Kind mit den Füßen ein paar Krümel, Fussel oder ähnliches altersgerechtes (!), nicht rollendes Spielzeug mit den Zehen jeweils eines Fußes zusammen„kehren“. Achten Sie dabei darauf, dass die Fußinnenkanten zu Beginn der Übung parallel zueinander stehen und beim Kehren dann eine Einwärtsdrehung machen. Mehrmals mit beiden Füßen wiederholen.

Bei Senkfuß:

„**Hacke - Spitze**“: Ihr Kind nimmt auf einem Stuhl Platz, setzt beide Füße vor sich auf dem Boden auf und wechselt dann die Auflagefläche - mal Hacke/Ferse, mal Spitze. Entweder machen beide Füße das gleiche oder - etwas schwerer - jeder Fuß genau das Gegenteil vom anderen. Wiederholen Sie einige Male. Möglich ist diese Übung auch im Strand mit Ausbalancieren durch die Arme.

Zur Kräftigung und Dehnung der Fußmuskulatur:

„**Der Tanzbär**“: Ab dem späteren Kindergartenalter geeignet.

Ihr Kind stellt sich hin und bringt ein Bein gebeugt Ferse-an Po, dann fassen beide Hände hinter dem Rücken das angewinkelte Bein. Versuchen Sie die Zehen hinter dem Rücken zur Beugung bringen und animieren Sie Ihr Kind, leise zu hüpfen. Bleiben Sie anfangs nahe am Kind, um ein Umfallen zu verhindern. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

Wenn der Tanzbär „müde“ ist, legen Sie und Ihr Kind sich nebeneinander in Bauchlage auf den Boden. Dann müssen beide Hände die beiden Füße einzeln und dann zusammen fassen.

„Der Entengang“ (auch bei Fußsohlenkrampf): Leiten Sie Ihr Kind an, sehr langsam und bedacht zu gehen. Dabei soll die Sohle des jeweils hinteren Fußes intensiv abgerollt werden, als klebe sie am Boden. Machen Sie gern mit und achten Sie darauf, dass die Übung sehr langsam durchgeführt wird.

„Der Seiltänzer“ (Balanceübung zur Fußkräftigung)

Suchen Sie sich mit Ihrem Kind eine vorgezeichnete Linie, eine Fuge in Parkett/Laminat/Fliese, die das Seil darstellt. Am besten gibt es einen Startpodest und ein Podest, das sie über das Seil gemeinsam erreichen wollen. Jetzt können Sie folgende Varianten nacheinander üben:

1. Fuß vor Fuß auf vorgezogter Linie ohne Abstand Hacke vor Zeh
2. Fuß vor Fuß im Zehengang
3. scherenartig über die Linie treten, sodass das Fußgewölbe auf der Linie zu liegen kommt
4. wie ein Storch(Knie hochziehen)
5. Parademarsch (Knie durchgedrückt)

Weitere Varianten können noch durch verschiedene Armstellungen geübt werden:

1. Hände vor dem Körper verschränken
2. Hände auf dem Kopf gefaltet
3. ausgebreitete Arme
4. hochgesteckte Arme
5. Hände nach hinten im Nacken oder im Rücken falten
6. einen Ball auf dem Kopf halten
7. einen Stab auf dem Kopf halten
8. einen Stab hinter dem Rücken halten

„Charly-Chaplin-Gang“: Animieren Sie Ihr Kind, mit auswärts gedrehten Füßen vor- und rückwärts zu laufen und haben Sie Spaß dabei.

„Fersentanz“: Laufen Sie gemeinsam auf den Fersen vor-, rück- und seitwärts.

Frohes Üben mit Ihrem Kind wünscht Ihr Team der Kinderarztpraxis Lobstein!