

„Gutes für die Füße“

Regelmäßige Fußgymnastik ist eine wirkungsvolle Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge. In spielerischer Form wird die Fußmuskulatur gekräftigt, außerdem werden Koordination, Feinmotorik, Gleichgewicht und Körperhaltung verbessert.

Material: Zeitungspapier, Malstifte, Papier, Alltagsgegenstände

Alter: 3-99 Jahre

Beschreibung:

- * mit bloßen Füßen Zeitungen zerreißen
- * mit bloßen Füßen kleine Bälle aus Zeitungspapier formen und anschließend in einen leeren Wäschekorb transportieren oder werfen.
- * einen Malstift zwischen die Zehen stecken und versuchen ein Bild zu malen
- * mit den Füßen einen Knoten in eine Schnur machen
- * Fußparcours: Barfuß über verschiedene Materialien gehen, zuerst mit geöffneten, dann mit geschlossenen Augen.
- * mit den Füßen „aufräumen“: verschiedene Alltagsgegenstände, die auf dem Boden liegen, mit den Füßen wegräumen

Viel Spaß beim Ausprobieren!!!