

## Zusatzmaterial zum Artikel „Auf die Haltung kommt es an: Rückenfitness und Fußgymnastik für Kinder“

Ursula GATOL, MA

### Fußgymnastik für Kinder



Stationen für unsere Füße

Heute spielen nur unsere Füße: 15 spielerische und herausfordernde Sensomotorik-Stationen für unsere Füße:

#### 1. Schlittschuh-Lauf / Laufe auf Putztüchern eine Runde um den Parcours



Station 1

2. Schneeflocken-Transport / Mit jedem Fuß fünf Schneeflocken in die Kiste tragen



Station 2

3. Becher stapeln mit Füßen / Turmbau



Station 3

4. Bohnensäckchen-Transport im Vierfüßlerstand



Station 4

5. Kran / Hebe die Bälle mit beiden Füßen in die Kiste



Station 5

6. Memory / Finde zwei zusammenpassende Gegenstände



Station 6

7. Bohnensäckchen-Transport am Kopf



Station 7

8. Schlangentanz / Wandere im Zehengriff der Schlange (Gummischnur) entlang



Station 8

**9. Lego-Bauen / Baue mit Füßen einen Legoturm**



Station 9

**10. Zeitungsbälle / Forme mit Füßen Zeitungspapier-Bälle**



Station 10

**11. Stöpselmandala / gestalte mit Füßen ein Mandala im Reifen**



Station 11

**12. Fußschrift / Schreibe deinen Namen mit einem Stift zwischen deinen Zehen**



Station 12

### 13. Hände-Füße / Klettere auf den Hand-Fußformen entlang



Station 13

#### 14. Füllmaterial / Knacke die Blasen



Station 14

#### 15. WC-Rollen / Sortiere die WC-Rollen aufgestellt in die Box



Station 15