Inhalt





Wir fangen an

Wichtig zu wissen 8

- Hände – Füße 8
- Regelmäßiges Üben 10
- Vorübung: Die Bewegung mit den Zehen 12



aus: Scharll, Fußgymnastik mit Kindern (ISBN 978-3-8304-3402-3) ©2007 Trias Verlag




Übungsteil

Richtig Stehen und Gehen 16

- Füße richtig aufsetzen 16
- Geradeaus gehen auf einer Linie 17
- Strecken und überkreuzen auf einer Linie 18
- „Storchenschritte“ 19
- Vorfußstand richtig 20
- Vorfußstand falsch 21
- Vorfußstand plus Rumpfdrehen 22

Widerstandsübung

- Zehen in einer Linie halten 23

Greifübungen

- Stift greifen und anheben 24
- Zehen übereinanderschlagen 25
- Greifen mit den Fingern 26
- Greifen mit den Zehen 27
- Ball fangen mit den Zehen 28
- Auf dem Ball balancieren 29
- Tücher greifen 30
- Steinchen sammeln 31
- Seil heben 32
- Seil schieben 33
- Stöckchen halten 34
- Spielzeug heben 35

Ziel: optimale Bewegung

- Füße richtig aufsetzen 36
- Gerade Fersen 37

aus: Scharll, Fußgymnastik mit Kindern (ISBN 978-3-8304-3402-3) ©2007 Trias Verlag