

# Fußgymnastik und Barfuß-Turnstunden

Lorenz Kerscher, Feb 2013

<http://gymnastik.barfuss.net>

**Regelmäßige Fußgymnastik ist eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge. Schon mit wenig Aufwand wird dadurch die Fußmuskulatur gekräftigt sowie die Koordination und Feinmotorik verbessert. Daraus ergibt sich vielfacher Nutzen:**

- Vermeidung von Senk- und Spreizfuß durch Aufbau gesunder Fußgewölbe,
- Verbesserung von Gleichgewicht und Körperhaltung,
- Übung der Konzentration bei feinmotorischen Herausforderungen,
- gelenkschonende Bewegungsabläufe,
- verringertes Verletzungsrisiko.

Fußgymnastik passt bestens in den Rahmen des Schulsports an Grundschulen (1.-4. Jahrgangstufe). Mit einem kleinen, leicht beschaffbaren Sortiment von Gegenständen kann ohne sonstigen Vorbereitungsaufwand ein abwechslungsreiches Programm durchgeführt werden.

**Die hier in einer praxiserprobten Reihenfolge beschriebenen Fußgymnastikspiele können mehr als eine Doppelstunde oder zwei bis drei Einzelstunden ausfüllen.**

## Inhalt

1	Materialien für Fußgymnastikstunden .....	3
1.1	Grundausstattung pro Klasse mit bis zu 30 Schülern: .....	3
1.2	Zusätzlich können im Spielezirkel verwendet werden: .....	5
2	Einführung beim ersten Mal .....	6
3	Gegenstände fühlen, greifen, ablegen und weitergeben .....	6
4	Bewegungsspiele.....	9
4.1	Luftballon durchreichen: .....	9
4.2	Der barfüßige Tausendfüßler:.....	9
5	Übungszirkel für Spiele in Kleingruppen .....	9
6	Zum Barfußturnen geeignete Sportarten.....	12

# 1 Materialien für Fußgymnastikstunden

## 1.1 Grundausrüstung pro Klasse mit bis zu 30 Schülern:

Bereits dieses Sortiment ist geeignet, um eine Doppelstunde mit vielfältigen Fußgymnastikspielen auszufüllen

### Zwei Schachteln mit unterschiedlich großen Öffnungen auf der Oberseite

Ideal sind unten offene Holzschachteln mit der Abmessung 40x30x15 cm. Ein darunter passender, oben offener Karton nimmt während der Übungen die eingeworfenen Gegenstände wieder auf.



### 150 griffige Gegenstände

Flaschenkorken, Kastanien, Steine, Kiefernzapfen, Wäscheklammern, und was sich sonst noch mit den Zehen ergreifen lässt.

### 30 Stöckchen

ca. 30 cm lang, 1 - 1,5 cm dick, möglichst gerade.

### **10 Ringe aus weichem Material**

ca. 15 cm Durchmesser; gut geeignet sind im Baumarkt erhältliche Fugenfüllprofile, die passend zugeschnitten und mit breiten Klebeband zum Ring geschlossen werden.

### **15 Schnüre mit Knoten an den Enden**

Kunststoffschnüre von 8 mm Durchmesser werden in 80 cm lange Stücke geschnitten. Die Enden werden abgeschmolzen und mit einem Knoten versehen.

### **24 Zahnputzbecher aus Plastik**

### **2 DinA4-Blöcke und 12 Buntstifte**

zum Malen mit den Füßen. Ein Spitzer sollte griffbereit sein und zum Einsatz kommen, wenn die Stifte abgemalt sind.

### **Ggf. einige Luftballons oder Softbälle**

## **1.2 Zusätzlich können im Spielezirkel verwendet werden:**

### **6 in Socken eingeknotete Jonglierbälle**



Aus Gründen der Hygiene sollte man gelegentlich die Bälle herausnehmen und die Socken waschen.

### **kleiner Barfuß-Fühlpfad**



**alte Zeitungen,**

**Schlaginstrumente wie z.B. Glockenspiel,**

**Balancierstrecken, Slackline, Kletterwand ...**

## 2 Einführung beim ersten Mal

Die Teilnehmer sitzen im Kreis und halten die Hände neben die Füße. Für Vorschul- und Grundschulkinder ist es jetzt ein schöner Einstieg, Ähnlichkeiten zwischen Händen und Füßen zu benennen.

Alle heben die Hände und öffnen und schließen mehrfach die Finger. Dabei fangen die meisten schon ohne Aufforderung an, die Zehen auf und ab zu bewegen. Außerdem lassen sich die Finger ganz weit auseinanderspreizen. Geht das auch mit den Zehen? Aber selbstverständlich!

Und weil das so gut geht, ruhen sich die Hände in dieser Spielstunde von den Anforderungen des Schulalltags aus -- es wird alles nur mit den Füßen gemacht! Wenn möglich, werden die Fußspiele mit beiden Füßen geübt.

## 3 Gegenstände fühlen, greifen, ablegen und weitergeben

### Gegenstände ertasten:

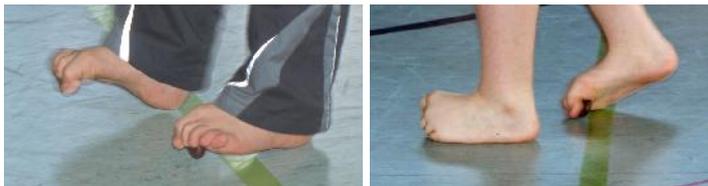
Um zu Beginn der Fußgymnastikstunde die Wahrnehmung zu üben, soll jeder Teilnehmer mit geschlossenen Augen Gegenstände erkennen, die ihm ein anderer zwischen oder unter die Füße legt.

### Gegenstände einsammeln:

Mit beiden Füßen abwechselnd werden die Korken, Zapfen, Steine etc. mit den Zehen ergriffen und in die Löcher im Deckel der Schachtel befördert. Man sollte pro ca. 10 Kinder eine solche Schachtel und mindestens 50 griffige Gegenstände zur Verfügung haben.

Dann wird die Schachtel wieder ausgeleert und ca. 10 Meter entfernt platziert, so dass die Gegenstände durch Laufen auf den Fersen, Außenkanten oder durch Hüpfen auf einem Bein dorthin befördert werden müssen.

Besonders zweckmäßig ist für diese Spiele eine unten offene Holzkiste, unter die ein passender Karton gestellt wird. So hat man das ganze Sammelsurium am Ende wieder problemlos beieinander.



### **Stöckchen und Ringe weiterreichen:**

Alle stellen sich in ca. einem Meter Abstand im Kreis auf, der Spielleiter übergibt jedem vierten Teilnehmer von Fuß zu Fuß ein 30 cm langes Stöckchen. Die Stöckchen werden zwischen die Zehen geklemmt und dann in einer vorgegebenen Richtung von Fuß zu Fuß weitergereicht. Dasselbe kann man auch mit Ringen machen.

Zwischendurch fordert man die Schüler auf, es auch mit dem anderen Fuß zu versuchen. Wenn die Übung von allen gut beherrscht wird, kann man daraus einen Wettbewerb machen:

#### **Staffelwettbewerb:**

man lässt zwei oder drei gleich große Mannschaften gegeneinander antreten. Jedes Team steht in ca. 1 m Abstand von Mann zu Mann in einer Reihe. Der Erste jeder Mannschaft hat den Stab zwischen den Zehen; auf Kommando wird er durchgereicht. Welche Gruppe ist am schnellsten? Wer den Stab fallenlässt, muss ihn wieder mit den Zehen aufheben.

Die nächste Steigerung kann darin bestehen, dass die Mitspieler in einigen Metern Abstand oder in gegenläufiger Staffelaufstellung stehen und mit dem Stöckchen oder Ring zwischen den Zehen jeweils ein Stück weit auf einem Bein hüpfen müssen.



### **Becher über die Stöckchen weitergeben:**

Jeder hält ein Stöckchen am unteren Ende zwischen den Zehen, so dass es möglichst senkrecht nach oben steht. Damit werden dann einige Becher weitergegeben. Auch das kann zunächst im Kreis und dann als Staffelwettbewerb von zwei oder drei Reihen von Mitspielern durchgeführt werden



### **Ringe greifen:**

Ringe von 10 bis 15 cm Durchmesser aus weichem Material (z.B. handelsübliches Isoliermaterial aus Schaumstoff) kann man mit den Zehen aufheben und auf ein senkrecht gestelltes oder (mit den Füßen) gehaltenes Stöckchen fädeln oder einem Mitspieler über den vorgestreckten Fuß legen. Diesen Ring kann dann ein anderer wieder wegnehmen und weitergeben.



### An der Schnur ziehen:

Je zwei Schüler bekommen eine Schnur (ca. 8 mm dick, 80 cm lang, mit Knoten an den Enden), jeder fasst ein Ende mit den Zehen. Dann versuchen die beiden, sich gegenseitig die Schnur wegzuziehen.



### Knoten binden:

Zunächst zu zweit, dann auch alleine versuchen die Schüler, mit den Füßen einen oder mehrere Knoten in die Schnur zu machen. Wenn man diese nicht ganz zuzieht, kann man sie mit den Zehen auch wieder öffnen.



Segel- und Bergsportler können auch unterschiedliche Knotenarten (z.B. Achterknoten, Spierenstich, Mastwurf) mit den Füßen üben. Das erfordert intensives Mitdenken, durch das man sich die Knoten sehr gut einprägt.

### Mit den Schnüren laufen:

Die Teilnehmer stecken die Enden der Schnüre durch die Zehenzwischenräume und sollen laufen oder hüpfen, ohne die Schnüre zu verlieren. Auch als Paarlauf und in kleiner Gruppe macht das Spaß.



Das kräftigt die Zehenbeugermuskeln und sorgt dadurch für gesunde Fußgewölbe!



## 4 Bewegungsspiele

zum Aufwärmen, zum Abschluss der Stunde oder für zwischendurch zur Erholung der Konzentrationsfähigkeit.

### 4.1 Luftballon durchreichen:

alle setzen sich in ca. 1 m Abstand auf den Boden und geben einen Luftballon oder Softball mit den Füßen weiter. Auch das kann wieder als Wettbewerb von zwei oder drei Gruppen durchgeführt werden.



### 4.2 Der barfüßige Tausendfüßler:

Hierzu legt jedes Kind dem Vordermann die Hände auf die Schultern. In dieser Schlange wird zuerst normal gegangen, bis die Kinder einen gleichen Schritt gefunden haben. Dann folgt z.B. die Sequenz: auf Zehenspitzen, normal, auf Fersen, normal, auf Außen- und Innenkanten, normal, allmählich runter zum Entengang, allmählich wieder hoch, Storchengang, breitbeinig laufen, auf einer Linie am Boden balancieren, rückwärts gehen, seitwärts gehen, dies auch auf Zehenspitzen und Fersen.



## 5 Übungszirkel für Spiele in Kleingruppen

Nach kurzer Erklärung der Übungen wird die Klasse dafür in Gruppen von 4-6 Kindern eingeteilt, die alle 4-5 min die Station wechseln.

### Becher stapeln:

Ziel ist, einen möglichst hohen Stapel aufzustellen, ohne ihn dabei umzuwerfen. Und zur Abwechslung werden die Ringe berührungsfrei eingefädelt.



## Stöckchen stapeln

erfordert einen ganz ruhigen Fuß. Mindestens 20 gerade, ca. 30 cm lange Stöckchen sollten für das Spiel zur Verfügung stehen.

Etwas einfacher ist es, einen kurzen Schriftzug zu legen.



## Mit dem Fuß malen und schreiben:

Um keine Farbspuren zu hinterlassen, sollte man keine Kugelschreiber oder Filzstifte verwenden! Besser geeignet sind Blei- oder Farbstifte, die man zwischendurch auch mal nachspitzen sollte.



## Ein Mosaik oder Bild mit den Füßen legen:

mit den Gegenständen aus dem Greifspielsortiment können vielfältige Motive auf den Boden gelegt werden.

## Weit- und Zielwerfen mit den Füßen

übt man am besten mit Jonglierbällen, die in Socken eingeknotet sind. Die Aufgabe ist zunächst, sie an den Knoten zu greifen und möglichst weit zu werfen. Dann wird versucht, über einige Meter Entfernung in eine Schachtel zu treffen.



### **Wäscheklammern**

aufnehmen und an den Rand eines Kartons zwicken ist eine anspruchsvolle Übung, die nicht nur die räumliche Koordination fördert, sondern auch die Fußmuskulatur kräftigt.



### **Balancieren:**

Auch der Gleichgewichtssinn soll geübt werden. In den Schulsporthallen sind in der Regel Balancierstrecken oder geeignete Turnbänke vorhanden. Ansonsten werden Halbrundhölzer hintereinandergelegt. Darüber geht man zunächst ganz normal, dann auf Zehenspitzen und schließlich rückwärts oder mit geschlossenen Augen.

Dann versucht jeder, möglichst lange auf dem Balken zu stehen - auf einem Bein oder mit beiden Füßen hintereinander.

### **Barfuß klettern:**

Wenn eine Kletterwand vorhanden ist, kann sie - natürlich mit zuverlässiger Sicherung - in den Spielparcours einbezogen werden. Ebenso kann barfuß an Stangen, Seilen oder an der Sprossenwand geklettert werden.



### **Musik machen:**

Wer kann mit den Füßen auf einem Xylophon oder Glockenspiel eine Melodie spielen?



### **Ein Malerhut**

lässt sich mit den Füßen aus einem Zeitungsbogen falten. Oder geht vielleicht sogar ein Papierschiffchen?

### **Den Untergrund spüren:**

Ein kleiner Barfußpfad mit verschiedenen Materialien ist einfach herzustellen und mit wenig Platzbedarf aufzubewahren. Unterschiedliche Fußabstreifer, einige Schachteln mit verschiedenen Materialien, zwei Halbrundhölzer wie z.B. Zaunlatten -- mehr braucht man nicht, um langsam darüber zu gehen und die Untergründe zu spüren.

Dann wird jeder Teilnehmer mit geschlossenen oder verbundenen Augen auf unterschiedliche Materialien geführt und muss erkennen, worauf er steht.

Allerdings kann man nicht eine ganze Klasse gleichzeitig auf diesen Parcours loslassen, besser maximal acht Kinder, die man dabei auch nicht alleine lassen sollte. Der Rest der Klasse macht in mehreren Gruppen bekannte Fußspiele, es wird regelmäßig gewechselt. Zeitbedarf für den Barfußpfad mit acht Kindern ist ca. 5 min.

## 6 Zum Barfußturnen geeignete Sportarten

Eine kürzere Abfolge von einigen ausgewählten Fußgymnastikspielen kann als Einleitung einer Barfußturnstunde mit anderen geeigneten Sportarten dienen:

- ☞ Völkerball mit einem Schaumstoffball (Softball),
- ☞ Gymnastik und Turnen, insbes. Bodenturnen, Schwebebalken und andere Geräte,
- ☞ Tanzen,
- ☞ Kinderzirkus, [Akrobatik und Artistik](#),
- ☞ Kampfsport - Judo, Karate, Taekwondo etc.,
- ☞ Klettern,
- ☞ Beachvolleyball,
- ☞ Slackline,
- ☞ auf nicht zu hartem Boden auch Laufsport.



**Literatur:**

Kinder machen Fußgymnastik

Barbara Köhler, Heidi Reber, Thieme, Stuttgart; Auflage: 6., unveränd. A. (12. Juli 2006)

ISBN-10: 3131438169, ISBN-13: 978-3131438164

Sehr empfehlenswerter Einstieg für Eltern, Erzieher, Lehrer, Ergo- und Physiotherapeuten. Der Leser findet verständliches Hintergrundwissen und ca. 100 ebenso lustige wie gesunde Fußballvarianten, die in Bild und Text vorgestellt werden.