Mirela Peter

Fußgymnastik für „Klein und Groß“

Material: Musik, Seile, Stäbe, große Kästen (Kommode, Fensterbank oder Tisch), dicke Bücher, kleine Kästen (Fußhocker), Erbsensäckchen, (Jonglier-) Tücher, Plastikeimer, Taue, Klebeband, Pezziball (Gymnastikball), Bananenkarton, kleine Bälle aus Zeitungspapier.

Auch als Paartraining möglich

Füße warmlaufen
Frei bewegen nach Musik in unterschiedlicher Geschwindigkeit, kreuz und quer; vor-, rück-, seitwärts; paarweise zusammen "Schattengehen" (= der/die Hintere folgt den Bewegungen des/der Vorderen).

Fußaerobic
Auf der Stelle marschieren, dabei zunächst den ganzen Fuß aufsetzen, Knie leicht anheben. Danach wechselseitig Fersen und Zehenspitzen nach vorne und Fußballen nach hinten und zur Seite aufsetzen.

Fuß-Parcours
Mit verschiedenen Materialien und Schwierigkeitsgraden Stationen besetzen und die unten beschriebenen Übungen durchführen.
Dauer pro Station: 3 Minuten.
Stationswechsel: 30 Sekunden; Musik unterstreicht die Aktivphase.

Übungen:

1. Zahlen legen
Mit den Füßen aus einem Seil Zahlen legen.

2. Massage auf der Holzstange
Barfuß einen Fuß auf einem Stab vor/zurückrollen.

3. Wadenpumpe
An der Wand mit den Händen abstützen. Abwechselnd Fersen anheben und absenken, dann beide Fersen zusammen. Oder fest halten an einem Gegenstand.
Mit Partner gegenüberstehend, die Hände an einander stutzen.

4. Erbsensäckchen schießen
Zwei kleine Kästen (Bananenkarton oder ähnliches) im 3-5 m Abstand mit den Öffnungen zueinander als Tore aufstellen. Möglichst viele Erbsensäckchen (Kl. Bälle aus Zeitungspapier) mit den Füßen in das gegnerische Tor schieben – nicht schießen!

5. Tücher in den Eimer
Die Paare sitzen sich auf einer Matte gegenüber. Mit den Füßen umher liegende (Jonglier)-Tücher in einen Eimer "füllen".

6. Doppelseil Balanceakt
Zwei dicke Seile nebeneinander mit Klebeband verbinden. Darüber vorwärts- und rückwärts balancieren.

7. Fußaerobic auf dem Pezziball oder Stuhl/Hocker
Auf dem Pezziball federnd sitzen. Im Rhythmus Fersen, Zehen, Fußballen wechselweise aufsetzen.

8. Treppensteigen auf und ab
Wer keine Treppen zuhause hat, legt dicke Bücher auf den Boden, oder vielleicht mit einem Fußhocker versuchen.

9. Fußdrücken
Die Paare sitzen sich auf einer Matte gegenüber. Die Arme hinten abstützen. Die Füße anheben, Fußsohlen der Partner/innen gegeneinander. Wechselweise, dann mit beiden Füßen nachgebend drücken. Zusammen Kreise, Achten usw. "schreiben".

Absichten, Gedanken, Hinweise

- Jede/r TN soll im Stehen die ihm/ihr bequeme Haltung einnehmen.
- Vorbereitung der Fuß- und Beinmuskulatur durch das kurze Aufwärmprogramm.
- Den TN bleibt es überlassen, ob sie sich barfuß oder mit Socken/Schuhe bewegen.
- Weiteres Erwärmen und Mobilisierung der Fuß- und Beinmuskulatur durch Spaß an rhythmischen Bewegungen.
- Arme folgen locker den Bewegungen.
- Nachstellen von Alltagssituationen durch unterschiedliche Anforderungen an den Bewegungsablauf, Koordination und Beweglichkeit der Füße.
- Musik soll auf die Altersstruktur der Gruppe abgestimmt werden. Sie sollte eine bewusste Ausführung der Übungen ermöglichen.