

## 1.4 Mit den Füßen spielen

Die Füße tragen unser Körpergewicht. Sie halten den ganzen Körper. Sie sind sehr empfindsam, denn wir spüren sofort, ob ein Boden hart, weich, steinig oder sumpfig ist. Meist stecken die Füße in den Schuhen. Hier aber spielen wir mit den Füßen!

### Was und wie spüren meine Füße?

**Fuss-Bad:** Für jedes Kind braucht es eine Schüssel mit warmem Wasser, etwas Fuss-Badesalz und ein Handtuch. Während des ca. 10-minütigen Fussbades beobachten wir unsere Füße. Wie sehen meine Zehen aus, wie meine Ferse? Was und wie lässt sich alles bewegen? Zum Schluss werden die Füße gut getrocknet.

- 2 – 3 zusammen in einem grösseren Becken



- ☞ Körperteile benennen.
- Im Sommer mit kaltem Wasser im Freien.

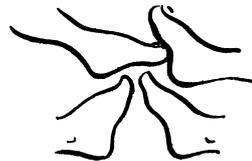
**Fuss-Massage:** Alle Kinder bekommen Fusscreme oder Öl. Jedes massiert sich die Füße: jede einzelne Zehe, den Fussballen, die Sohle, den Fussrücken und die Ferse.

- Wo tut es besonders gut?
- Gibt es Stellen, die wehtun?



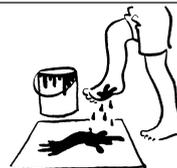
**Fuss-Theater:** Die Kinder nehmen mit den Füßen Kontakt zueinander auf.

- Mit den Fusssohlen, den Fersen, den Zehen, den Fussrücken; auch mit mehreren Füßen.
- Könnt ihr euch guten Tag sagen, euch zuwinken?
- Spielt mit den Füßen, mal zart, mal fest, mal schnell, mal ...



**Fuss-Kunstmaler:** Die Füße in Farbe tauchen und sanft auf Papier drücken. Anstatt Farbe kann eine fettende Creme und dünneres Papier verwendet werden.

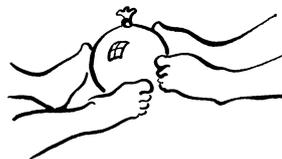
- Wie sieht euer Fuss aus? Was erkennt ihr davon?
- Mit verschiedenen Füßen farbige Bilder drucken.



- ☞ Fussabdruck, Fuss-Maler.
- Spuren legen (im Schnee, mit nassen Füßen).

**Fuss-Spiele:** Die Kinder sitzen im Kreis und drehen, strecken, krümmen die Füße nach allen Seiten.

- Murmeln mit den Zehen in eine Schachtel tragen
- In der Luft Fahrrad fahren, allein, auch zu zweit mit je zwei Fusssohlen aneinander.
- Ballon-Übergabe: Je zwei Kinder liegen nahe beieinander in Rückenlage und geben einander einen Luftballon mit den Füßen hin und her.
- Obenstehende Übung auch im Kreis mit mehreren Kindern, evtl. sogar mit einem zweiten Luftballon.



- ☞ Wie brauchen gewisse Tiere ihre Füße?

**Fuss-Schattentheater:** Die Kinder liegen auf dem Rücken, strecken die Füße in die Höhe und bewegen Zehen, Füße und Knie. Sie dürfen auch Gegenstände zwischen die Zehen klemmen oder ihre Figuren mit Tüchlein schmücken. Mit Hellraumprojektor oder starker Lampe bewegte Figuren an eine Wand projizieren. Szenen spielen lassen.

