

1.3 Tastende Füsse

Füsse sind nicht nur eine Unterstützungsfläche unseres Körpers. Sie können auch Gegenstände ertasten oder Kunstwerke bauen. Welche Bedeutung und Funktion haben die Füße bei Bergsteigern oder bei blinden Menschen? Und bei Tieren?

Welche Beziehung hast **du** zu deinen Füßen?

Kunstseil: Die S springen auf verschiedene Arten mit dem Springseil. Auf ein Signal hin formen sie mit dem Seil einen Buchstaben, wobei sie dazu nur die Füße gebrauchen dürfen.

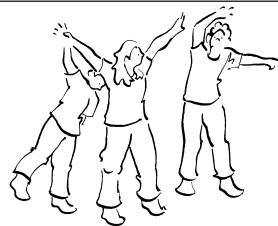
- Die Schuhe ausziehen und sich die eigenen Füße massieren. Erfahrungsaustausch und anschliessend gleiche Übung wie vorher. Unterschied?
- A formt mit dem Seil einen Buchstaben auf dem Boden. B balanciert mit geschlossenen Augen über den Buchstaben und versucht, diesen zu erraten.



➔ Seilspringen: Vgl. Bro. 4/4, S. 20 und Bro. 2/4, S. 18 ff.

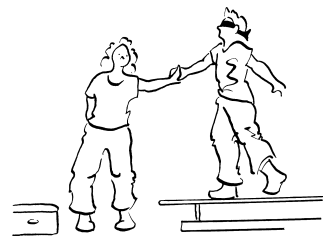
Baum im Wind: Die S stehen mit parallelen Beinen, die Füße fest im Boden «verwurzelt». Die Fersen und Zehen sollen sich nicht vom Boden lösen. «Wo spürt ihr den Bodenkontakt? Stellt euch vor, ihr seid ein Baum und es beginnt zu stürmen!»

- Mit geschlossenen Augen wiegen sich die S nach vorne, nach hinten und zur Seite.



Tastfüsse: A führt die «blinde» B an der Hand oder an der Hüfte über einen «Tastgarten» aus Matten, Gymnastikstäben, Langbänken ... Rollenwechsel.

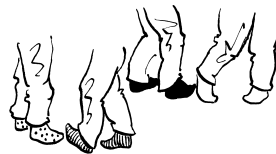
- Nach der Führung versucht B – mit offenen Augen – den ertasteten Weg genau zu rekonstruieren.
- Im Freien: Über Gras, Sand, Asphalt, Wasser ... gehen.
- Führung über Säckli mit verschiedenen Inhalten: Mit den Füßen den Inhalt abtasten und benennen. Anschliessend mit den Händen ertasten und evtl. den Unterschied feststellen.



➔ Ruhige Musik kann eine entsprechend geeignete Atmosphäre schaffen.

Fussgespräch zu zweit: A stampft, trippelt, wippt ... mit den Füßen an Ort. B gibt mit den Füßen eine Antwort. Themen als Hilfe: Streiten, Scherzen, Schmeicheln, Erkunden ...

- Ein rhythmisches Fussgespräch in Gruppen erarbeiten lassen.



Pantomimisches Gehen: Die S gehen in verschiedenen Tempi (schnell bis Zeitlupe) durch die Halle.

- An Ort gehen: Das rechte vorgestreckte Bein mit flacher Sohle knapp über den Boden unter den Körper ziehen, wobei das Knie gestreckt bleibt. Gleichzeitig das linke Knie langsam beugen und den linken Fuss von der Ferse auf die Ballen abrollen. Der Oberkörper bleibt ganz ruhig. Die Beine fließend wechseln.
- Wie oben: Nebeneinander «gehen» und sich unterhalten.
- Pantomimische Strassenszenen in Gruppen erarbeiten lassen.



⚠ Pantomimisches Gehen erfordert ein gutes Gleichgewichtsgefühl.