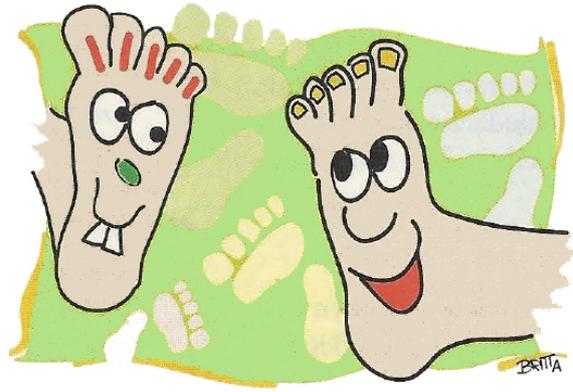




Füße in Bewegung

So viel wie möglich barfuß laufen! Regelmäßige Fußgymnastik und Barfußlaufen ist eine ebenso einfache wie wirkungsvolle Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge. Gefragt sind Geschicklichkeit, Kraft, Ausdauer oder auch Standfestigkeit. Den Füßen wird leider von Anfang an zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet....

Das Gehen auf Straßen und harten, unelastischen Böden, hohe Belastung durch ein hohes Körpergewicht, ungeeignetes Schuhwerk, Krankheit und mangelnde Bewegung der Füße kann zu Fußveränderungen führen.



Betrachten wir den Fuß eines Babys, können wir sehen, wie wunderbar der Fuß konstruiert ist. In den ersten drei Lebensjahren sind Plattfüße bei Kindern völlig normal. Die Fußsohle von Kindern ist in diesem Alter noch durch ein recht ausgeprägtes Fettpolster bedeckt, das die noch nicht vollständig ausgeformte Knochenstruktur des Fußes schützt. Mit der aufrechten Körperhaltung beginnt sich das Fußgewölbe nach und nach aufzubauen. Es bilden sich Längs- und Quergewölbe und schaffen ein elastisches Fundament für unseren Körper. Das Sohlenfett des Kleinkindes verschwindet und die Fußmuskulatur bildet sich aus.

Um gesunde Füße zu entwickeln und zu behalten ist die richtige Fußhaltung von großer Bedeutung. Im Kleinkind- bis Kindergartenalter sind Knicksenkfüße sehr häufig und in den ersten Lebensjahren sogar normal. Die dabei auftretende X-Stellung der Ferse (Ferse weicht von der Achse des Unterschenkels nach außen ab) und die Abflachung des inneren Fußgewölbes sind auf die anfangs noch ungenügende Stützfunktion von Muskeln und Bändern zurückzuführen. Der Knicksenkfuß bildet sich meist von selbst zurück. Alles was die Fußmuskulatur kräftigt, ist dabei hilfreich. Eine gute Fußmuskulatur und Fußhaltung sind Voraussetzung für eine aufrechte, sich im Lot befindende Körperhaltung und somit Vorbeugung für viele Zivilisationserkrankungen. Mit Wahrnehmungs-, Kräftigungs- und Haltungsschulung kann nicht früh genug begonnen werden.

Im Folgenden zeigen wir eine Fülle von Spiel- und Übungsideen rund um das Thema Füße:

- Spiel- und Bewegungsaufgaben für und mit Füße(n)
- Einsatz von Kleingeräten
- Kreative Bewegungsaufgaben für die Füße
- Bewegungsaufgaben mit Musik
- Fußparcours