



## **Fußgymnastik-Spiele für Kinder**

Zur Reifung und Kräftigung der Fussmuskeln können neben Barfuß- oder Zehenspitzenlaufen auch folgende lustige Fußgymnastik-Spiele mit einfachen Gegenständen in der Familie, im Kindergarten, mit Geschwistern oder Freunden durchgeführt werden:

Mit den Füßen Gegenstände (z.B. Korken, Zapfen, Tücher, Steine, Ringe, Socken etc.)

- *blind ertasten und erraten*
- *fühlen, greifen, anheben und transportieren*
- *einsammeln und in eine Kiste oder Schachtel ablegen*
- *an andere Kinder weitergeben (auch als Staffelwettbewerb im Kindergarten oder Team)*

oder

- *auf einer krummen Schnurstraße entlang laufen/balancieren*
- *gegenseitig eine Schnur, Socken oder Tücher greifen und wegziehen*
- *in Socken eingeknotete Tennisbälle weit werfen*
- *barfüßig in der Natur laufen oder seinen eigenen "Barfußgang" kreieren (Vorlagen sind auch im Internet erhältlich oder als Gemeinschaftsaktion planen z.B. im Kindergarten ...)*