

Gesunde Füße für ihr Kind – Übungen zur Förderung der Eigenwahrnehmung

Gut für die Koordination, das Gleichgewicht und gesunde Füße

1. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen (Barfuss oder auf Socken)

Balancetrainer sind alle instabilen Flächen: Balance-Pad (**bei uns erhältlich**), Balance-Igel, Trampolin, Pezziball, Therapiekreisel, Wackelbrett etc.

2. Fußgymnastik

Barfuss oder mit Antirutschsocken herumlaufen, das stärkt die Fußmuskulatur, engt die Füße nicht ein, man hat Bodenkontakt auf unterschiedlichem Grund und dadurch viele Reize. Fehlen natürliche Übungsfelder, kann Kinderfüßen mit regelmäßiger Fußgymnastik geholfen werden.



(Quelle: www.kinderfußgesundheit.de)

3. Spielerische Übungen und lustige Fußspiele, die Spaß machen

Schleichen wie ein Indianer (Füße vorsichtig aufsetzen und langsam abrollen), wie eine Ballerina auf Zehenspitzen gehen oder watscheln wie eine Ente, dabei vermehrt den Fußinnenrand belasten.

4. Die Hände haben jetzt Urlaub

Kleine Figuren, Stifte, Tücher mit den Zehen aufheben und „in den Fuß“ der Spielkameraden übergeben oder sie durch verschiedene Löcher des Deckels eines Karton stecken.

5. Sportliches

Barfußwandern (auf Naturböden) – sind Sie kreativ und bauen Sie sich auch einmal selbst einen Barfußpfad.

Barfüßiges Überwinden von Rutschen, Hügeln... ist auch ein gutes Training für die Zehen.

Auch toll ist Laufen, Klettern, Springen, Toben und Dreirad fahren, weil die Bein- und Fußmuskulatur Ihres Kindes gestärkt wird.

Buchempfehlung: Dr. med. Christian Larsen, Gesunde Füße für ihr Kind, Stuttgart, 2007, ISBN 978-3-8304-34177

Ulla Häfelinger/Violetta Schuba, Koordinationstherapie/Propriozeptives Training, Aachen, 2010, ISBN 978-3-89899-571-9