

Inhalt

Theorieteil	9
1. Unsere Füße tragen uns durchs Leben	11
1.1 Socke und Fuß – ein besonderes Gespann	14
1.2 Der „Fußpass“	17
2. Die Füße als Fundament des Körpers	19
2.1 Die allgemeine Entwicklung des Fußes	20
2.2 Der Fuß in der motorischen Entwicklung	20
2.3 Veränderungen in der Hüfte	21
2.4 Fußfehlstellungen	21
2.5 Das richtige Schuhwerk	22
Praxisteil	23
3. Tasten – Fühlen – Spüren	25
3.1 Der Barfußspaziergang	27
3.2 Die traditionelle Taststraße	30
3.3 Das mag ich!	32
3.4 Die Tastbox	33
3.5 Oberflächen mit Hand und Fuß fühlen	34
3.6 Das „Blubberschaumbad“	35
3.7 Glibberkugeln zwischen den Zehen	37
3.8 Fußvergnügen im Rasierschaum	39
3.9 Die Taktilwanne	41
3.10 Würfelaugen fühlen	42
3.11 Bällequiz	44
4. Greifen, festhalten und wieder loslassen	45
4.1 Schnippen oder Schnappen	48
4.2 Auf dem Planeten der Luftpolsterfolien	49
4.3 „Fußzange“	52
4.4 Sockenball	52
4.5 Bällecocktail	53
4.6 Zehen-Wettziehen	54
4.7 Das Murmel-Hüpf-Spiel	55
5. Kraft, Balance und Flexibilität	57
5.1 Alles in Balance!	63
5.2 Auf dem Balancekissen im Gleichgewicht	64
5.3 Auf alternativen Wegen	66
5.4 Auf hoher See	67
5.5 „Pfannkuchen“	68
5.6 Wir spielen den Gummi – Gummitwist	69
5.7 Springriesen und Hüpfzwerge	71
5.8 Pfützenspiele	74

5.9	Spring ins Feld	76
5.10	Tücher-Ernte	78
5.11	Genau da hin!	79
5.12	Hüpfender Luftballon	80
5.13	Kletterkünstler	81
6.	Viel Bewegung für kleine Füße	83
6.1	Gedachte Fußspuren im Sand	84
6.2	Schwingende Luftballons	86
6.3	Jan auf der Eisbahn ... eine Geschichte vom Schlittschuhlaufen	86
6.4	Frosch, Hase, Hirsch & Co ... eine kleine Tiergeschichte	89
6.5	Im Blätterwald – eine Zeitungsgeschichte	92
6.6	Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm	94
6.7	Trommelnde Füße	96
6.8	Kommt ein Vogel geflogen	97
6.9	Kling-Klang-Rassel Konzert	99
7.	Spiel und Spaß mit unseren Füßen	101
7.1	Seifenblasen ... eine Herausforderung!	103
7.2	Ballon, Ballon, Du musst wandern	103
7.3	Ballparcours	104
7.4	Waldspaziergang	105
7.5	„Taster“ – mit Hand und Fuß auf Punkten und Wellen	107
7.6	Ohne Füße fährt hier nichts!	108
7.7	Big Feet – mit großen Füßen unterwegs	109
7.8	Wo sind die Socken?	111
7.9	Alle dran! – der „Wut“-Ball	112
7.10	Luftballons in Bewegung	112
7.11	Wie viel Uhr ist es?	113
7.12	Auf der „8er-Bahn“	114
7.13	Fußstationenspiel	115
7.14	Fröhliches Fußtheater für Minis	117
7.15	Fahrrad fahren	118
7.16	Tipp Topp	119
7.17	Spieglein, Spieglein, wo gehen meine Füße?	120
7.18	Kräfte messen	121
7.19	Tierisch-motorisch	121
8.	Die Füße als kreative Künstler	123
8.1	Fußmaler am Werk	125
8.2	Füße und die Kleisterfarbe	126
8.3	Füße kunterbunt	128
8.4	Schaufensterfüße	130
8.5	Karneval der Füße	131
9.	Wohlfühlstunde für die Füße	133
9.1	Kitzelmomente für kleinste Füße	135
9.2	Ich streichele meinen Fuß	137
9.3	Poolnudelrollen	138
9.4	Tennisballtreten	139
9.5	Füße unter dem Meer	140

10. „Zeigt her Eure Füße“ – die Kampagne „Orthofit“ für gesunde Füße in Kitas, Schulen und Vereinen	143
11. Anhang/Kopiervorlagen	147
Literatur	157