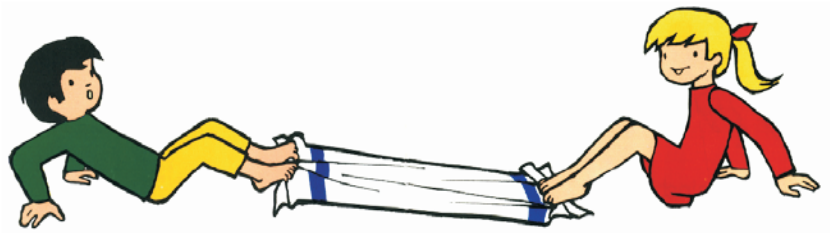
ORTHOPAEDICUM
Orthopädie und Unfallchirurgie

Gesundheitszentrum Kiel-Mitte • Prüner Gang 15 • 24103 Kiel • Tel. 0431-60 05 60 • E-Mail: info@orthopaedicum.info
Praxis Kiel-Elmschenhagen • Dorfstraße 9 • 24146 Kiel • Tel. 0431-78 45 45 • E-Mail: info-elm@orthopaedicum.info
www.orthopaedicum.info

Fußgymnastik für Kinder

Liebe Eltern!
Als Ihr Kind zu laufen begann, war Ihre Freude groß. Was in dieser Zeit geschieht, ist ebenso bewundernswert wie die übrige Entwicklung von Körper und Geist, an der Sie täglich Ihre Freude haben.
Solange das Kind noch liegt, können Sie das lebhafte Spiel der Füße beobachten. Wenn der Kinderfuß dann aber beim Stehen- und Laufenlernen belastet wird, beginnt seine Arbeit. Die Fuß- und Beinmuskulatur bildet sich aus und formt, gleichsam spielend, die Fußgewölbe, die ein Leben lang das Körpergewicht tragen sollen.
Fast alle Kinder kommen mit gesunden Füßen zur Welt. Der Fuß braucht, wie alle Organe, natürliche Betätigung und Bewegung. Es kommt darauf an, diese Bewegung und spielerische Übung möglichst wenig zu stören – trotz der notwendigen Schuhe. Auch der beste Kinderschuh stellt einen Kompromiss dar gegenüber dem Barfußlaufen auf natürlichem Boden auf dem die formenden und bildenden Kräfte der Fußmuskulatur ungehindert einwirken können.

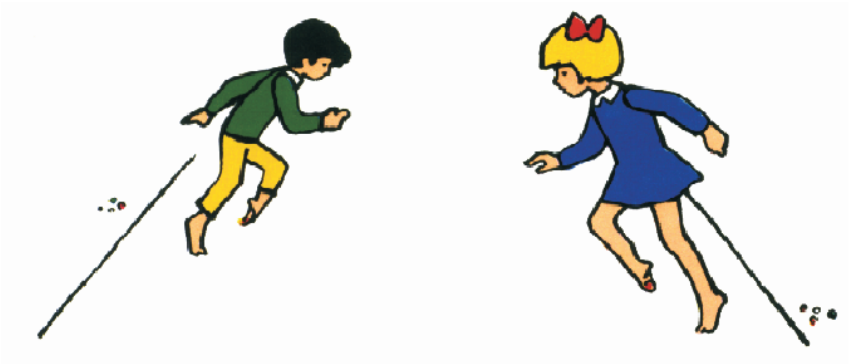
Deshalb empfehlen wir Ihnen, die Fußmuskulatur Ihrer Kinder durch einfache Spiele zu trainieren. Die Übungen sollten selbstverständlich barfuss - im Sommer auf Sand oder Rasen, im Winter möglichst auf einem rauen Sisal- oder Kokosteppich – durchgeführt werden.
Die Fähigkeit, mit den Zehen zu greifen, ist beim Kinderfuß noch erhalten, geht jedoch bei fehlender Übung verloren. Die Zehenmuskulatur ist aber wesentlich an der Ausbildung und Erhaltung der Fußgewölbe beteiligt. Mit Murmeln oder Kieselsteinen gibt es eine Reihe Spiele, mit denen das Greifen der Zehen geübt werden kann.
Die Spiele sollten nach Möglichkeit täglich mindestens eine halbe Stunde lang geübt werden.



Das Handtuch-Zieh-Spiel
Die Kinder sitzen sich auf dem Boden gegenüber und stützen sich nach hinten mit den Händen ab. Zwischen ihnen liegt ein Handtuch, das sie mit den Zehen beider Füße greifen und dabei versuchen, es sich gegenseitig zu entreißen. Wer zuerst loslässt, hat verloren.
Ist ein Kind allein, wird das Ende des Handtuchs mit Büchern beschwert; das Kind spielt Lokomotive. Es rutscht auf dem Boden rückwärts und zieht das beschwerte Handtuch als Anhänger mit. Aber Sie können auch selbst mitmachen, denn auch für Erwachsene sind diese Spiele sehr gut geeignet.

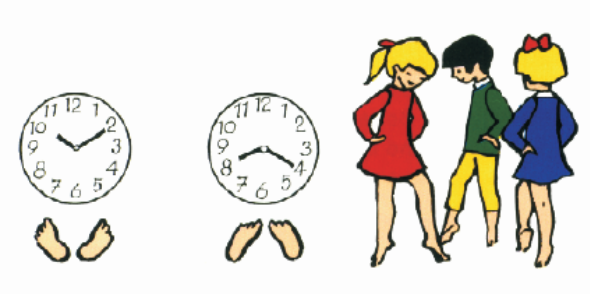
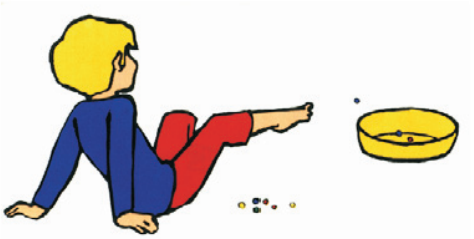
Das Greif-mich-Spiel
Diese Grundübung wird im Stehen ausgeführt. Murmeln oder Kiesel werden mit den Zehen gegriffen, hochgehoben und fallen gelassen, einmal mit dem linken Fuß, einmal mit dem rechten Fuß, bis man sie so sicher greift, als täte man es mit den Händen.

Das Steinchen-Hüpf-Spiel
Die Kinder stehen hinter einer Grenzlinie, vor sich auf dem Boden 6 Murmeln, die hinter eine Ziellinie zu tragen sind. Jedes Kind greift mit den Zehen des linken Fußes eine Murmel und bringt sie, auf dem rechten Fuß hüpfend, hinter die Ziellinie. Dann hüpft es zurück, um mit den Zehen des rechten Fußes, auf dem linken Fuß hüpfend, die nächste Murmel hinters Ziel zu tragen. Wer seine 6 Murmeln zuerst hinter der Ziellinie hat, hat gewonnen.



Das Seiltänzer-Spiel
Auf dem Boden liegt ein Seil, ein Wollfaden oder ein Maßband.
Darüber laufen die Kinder, zunächst im Gänsemarsch, und setzen ein Füßchen vor das andere, dicht an dicht.
Und dann im Storchengang, immer ein Füßchen auf dem Seil, das andere hoch angezogen, im Wechsel rechts und links.

Das Uhren-Spiel
Die Kinder bewegen sich im Kreis. Die Füße sind die Zeiger einer Uhr.
Einer sagt die Zeit an "zehn nach zehn". Die Füße richten sich danach: Zehen nach außen, Fersen zusammen. Und nun wird die Uhr in Gang gesetzt: Die Kinder laufen in dieser Uhrzeigerstellung auf den Zehenspitzen im Kreis herum.
Oder "zwanzig nach acht". Zehen einwärts, Fersen nach außen
Oder "zwölf". Füße geradeaus.



Das Wurf-Spiel
Die Kinder sitzen auf dem Boden und stützen sich nach hinten mit den Händen ab. In einiger Entfernung steht ein Korb, in den Murmeln oder Kiesel hineinzuwerfen sind. Einmal mit den Zehen des rechten Fußes, einmal mit den Zehen des linken Fußes. Sind alle Murmeln im Korb, wir er zur nächsten Runde etwas weiter weg aufgestellt und so fort, bis er i der Zimmerecke steht.
Wer seine Murmeln am weitesten werfen kann, hat gewonnen.