

Spielerische Fußgymnastik – Kräftigung und Beweglichmachung (Doppelstunde)

Ziele	Funktionelle Möglichkeiten der Fußmuskulatur verbessern. Koordinative Fähigkeiten der Füße verbessern für eine langfristige Verbesserung der Haltung.
Material	Stationenkarten, Zeitungen, Seile, kleine Materialien (z. B. Muggelsteine, Korke, Wäscheklammern), Becher, Sandsäckchen, kleine Kästen, Würfel, Reifen, Medizinball, Blätter, Blei- oder Buntstifte, zwei Matten, Musik
Vorbereitung	Stationenkarten kopieren und schneiden (evtl. mehrfach), evtl. Material besorgen
Sicherheitshinweise	---
Tipps und Tricks	Die Lehrperson legt die genannten Materialien an einer zentralen Stelle der Halle aus. Stationenkarten liegen verteilt in der Halle an den passenden Stellen. Die Kinder bauen dann in Kleingruppen die einzelnen Stationen auf. Je nach Anzahl der Kinder einige Stationen doppelt oder dreifach aufbauen lassen.

Stundenverlauf

Anfang

Wir erleben einen Fußtag

Die Lehrerin erzählt die Bewegungsgeschichte „Wir erleben einen Fußtag“ (siehe S. 35) und die Kinder bewegen sich dazu.



Hauptteil

Füße im Fitnessstudio

🎵 Die Stationen werden von den Kindern aufgebaut. Dazu bilden sich Paare. Die Stationen sind nummeriert (siehe auch Stationenkarten auf S. 39 f.). Der Durchlauf wird von der Lehrerin angesagt, z. B. bei Wechsel Tonsignal oder Musik (CD Track 27 oder 15). Achtung: Alle Aufgaben werden mit den Füßen gelöst!

- Station 1: Zeitung lesen (Füße halten Zeitung und blättern evtl. sogar um)
- Station 2: Formen mit dem Seil legen
- Station 3: Material in Kisten legen
- Station 4: Sandsäckchen in kleine Kästen werfen
- Station 5: Steintransport (mit dem Fuß würfeln, die gewürfelte Zahl an Muggelsteinen von einer Matte zur anderen transportieren)
- Station 6: Säckchenweitwurf (von einer Markierung in drei unterschiedlich weit entfernte Reifen treffen)
- Station 7: Reißmaschine (Zeitung in möglichst kleine Stücke reißen)
- Station 8: Zeitungs-Fußball (Zeitung zerknüllen und damit Fußball spielen)
- Station 9: Mit dem Fuß malen oder schreiben
- Station 10: Knotenkünstler (Knoten in ein Tuch machen)



FuÙkÙnste


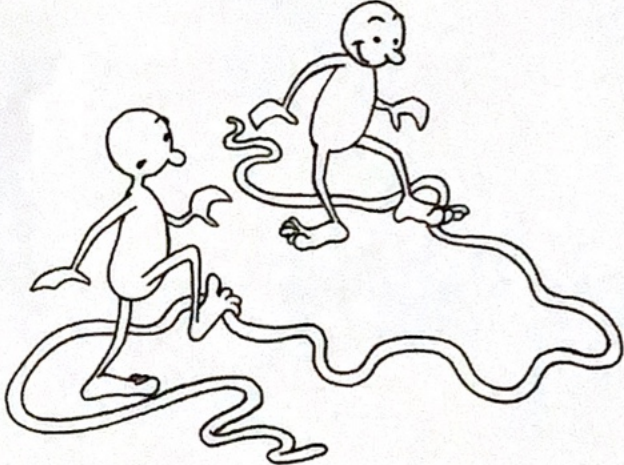
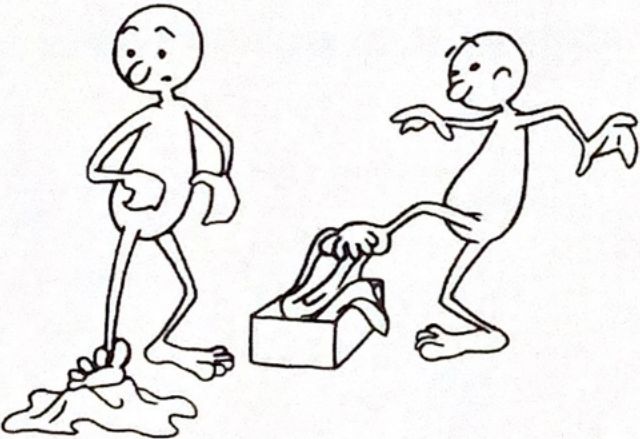
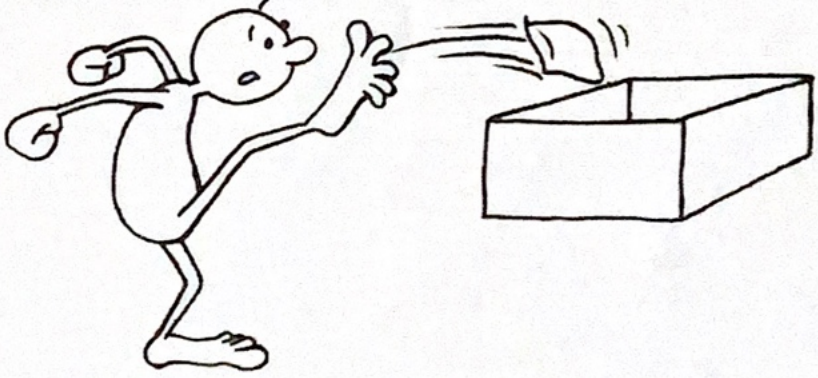
Die Kinder demonstrieren eine erprobte Ûbungsform aus dem „FuÙ-Fitnessstudio“. Die anderen Kinder sitzen im Halbkreis.

Schluss

Linienfangen

Um einen bewegungsintensiven Schluss zu ermÙglichen, bietet sich „Linienfangen“ an. Es ist ein Fangspiel mit 1 oder 2 Fångern, bei dem sich alle Kinder nur auf den Hallenlinien fortbewegen dÙrfen. Kinder, die sich begegnen, versuchen, geschickt aneinander vorbei zu kommen, ohne die Linien zu verlassen (ùbereinander steigen, aneinander vorbei schlångeln, durch die Beine kriechen, Bocksprung o. Ä.). Wird ein Kind gefangen, dann muss es in die Hallenmitte, in der WÙrfel liegen. Sobald es mit einem FuÙ eine Sechsz gewÙrfelt hat, darf das Kind wieder mitspielen.

Stationenkarten für das „FuÙ-Fitnessstudio“

<p style="text-align: center;">FuÙ-Station 1</p>  <p style="text-align: center;">Zeitung lesen</p>	<p style="text-align: center;">FuÙ-Station 2</p>  <p style="text-align: center;">Formen mit dem Seil legen</p>
<p style="text-align: center;">FuÙ-Station 3</p>  <p style="text-align: center;">Material in Kisten legen</p>	<p style="text-align: center;">FuÙ-Station 4</p>  <p style="text-align: center;">Sandsäckchen in kleine Kästen werfen</p>