

# 14 Fußwanderung



## Bewegungsspiele zum richtigen und bewussten Gehen (Einzelstunde)

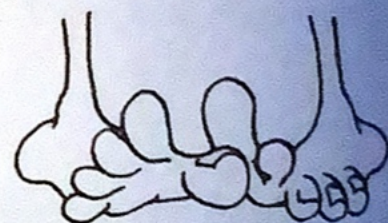
<b>Ziele</b>	Die Kinder sollen sich ihres eigenen Körpers bewusst werden und dessen Aktionsmöglichkeiten und -grenzen erkunden. Die Stunde dient außerdem der Kräftigung, Dehnung und Beweglichmachung verschiedener Fußmuskeln.
<b>Material</b>	Impulskarten für „Stampfen, Schleichen, Gleiten“, kleine Kästen oder Schuhkartons, Tennis- oder Massagebälle, Musik
<b>Vorbereitung</b>	Impulskarten 3- bis 4-mal kopieren und schneiden
<b>Sicherheitshinweise</b>	---
<b>Tipps und Tricks</b>	Dieses Thema kann dazu genutzt werden, Körperhygiene und Körperfunktionen zu besprechen. Der oft vernachlässigte Fuß mit seinen für die Haltung und Fortbewegung wichtigen Funktionen kann ausführlich im Sachunterricht und in Deutsch behandelt werden.

### Stundenverlauf

#### Anfang

##### Begrüßung der Füße

Die Füße begrüßen sich im Sitzkreis: Schuhe und Socken ausziehen, zum Nachbarn verbeugen, winken oder klatschen (auch mit dem Partner).



##### Versteinerungs-Fangspiel


Alle Kinder laufen barfuß durch die Halle. Wurde ein Kind gefangen, so muss es versteinert im Zehenspitzen- (bzw. Fersen-, Innenkanten- oder Außenkantengang) weitergehen, bis es von einem anderen streichelnd befreit wird.

##### Zwischenreflexion

Fragestellung zu den verschiedenen Gangarten: „Wie geht es am leichtesten, wie am schwersten?“

#### Hauptteil

##### Stampfen, Schleichen, Gleiten

 In kleinen Kästen oder Schuhkartons befinden sich jeweils mehrere Impulskarten (siehe Seite 37). Partnerweise sollen die Kinder eine Karte ziehen und gemeinsam die Bewegungsaufgabe lösen. Falls eine Karte schon bekannt sein sollte, wird eine neue gezogen. Unklare Bilder und Begriffe müssen vorher geklärt werden. Während dieses Spiels kann gut Musik laufen (CD Track 13).

#### Schluss

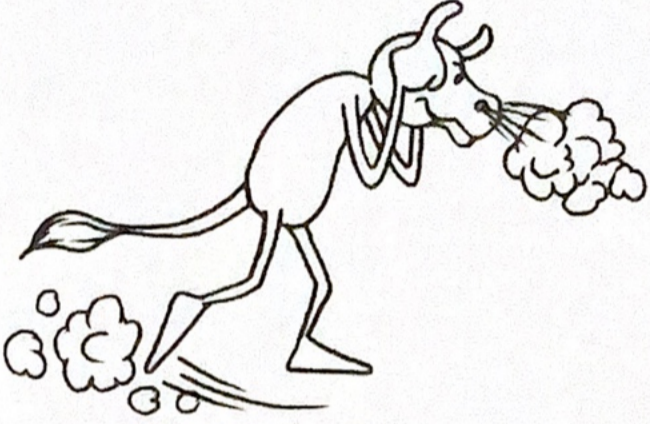
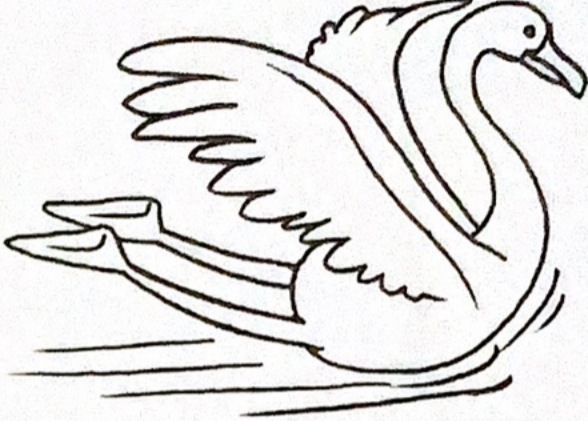

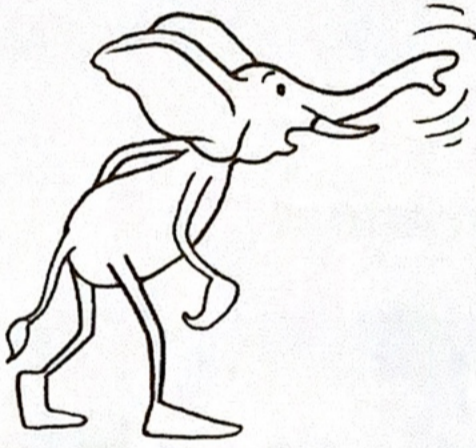


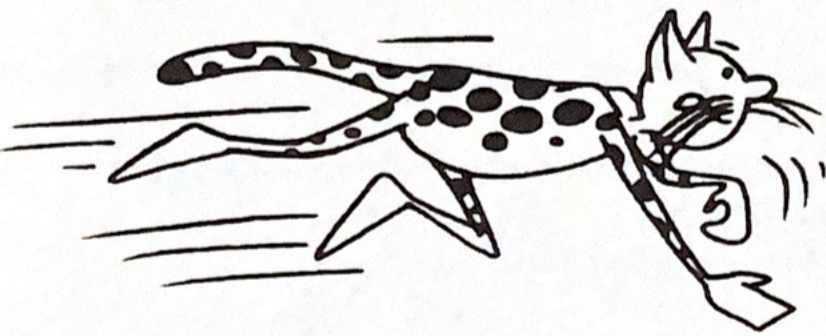

##### Fußentspannung

Die Gruppe sitzt im Kreis oder verteilt in der Halle. Die Kinder massieren sich gegenseitig mit Tennisbällen oder Massagebällen ihre Füße.





## Impulskarten für „Stampfen, Schleichen, Gleiten“

<p style="text-align: center;"><b>Impulskarte 1</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Stampfen wie ein Bulle</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Impulskarte 2</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Gleiten wie ein Schwan</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Impulskarte 3</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Hüpfen wie ein Frosch</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Impulskarte 4</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Trampeln wie ein Elefant</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Impulskarte 5</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Tänzeln wie eine Ballerina</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Impulskarte 6</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Joggen wie ein Läufer</b></p>
<p style="text-align: center;"><b>Impulskarte 7</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Rennen wie ein Jaguar</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Impulskarte 8</b></p>  <p style="text-align: center;"><b>Schleichen wie ein Indianer</b></p>