

### Becher stapeln und Ringe greifen:

Wer baut den höchsten Turm, ohne ihn umzuwerfen?  
Anschließend kann man noch Ringe aus weichem Material greifen und darüber fädeln.



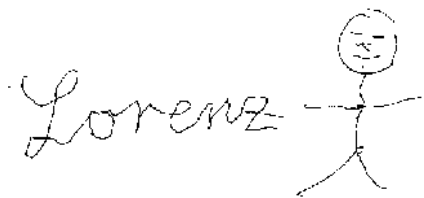
### Knoten binden:

In eine Kordel von ca. 8 mm Dicke und 60 cm kann man mit den Füßen einen Knoten binden. Wenn man ihn nicht zu fest zuzieht, kann man ihn auch wieder öffnen.



### Mit den Füßen schreiben und malen:

wer kann mit dem Fuß seinen Namen schreiben oder sogar ein kleines Bild malen?



### Ballonlaufen:

Luftballons werden aufgeblasen und unverknotet zwischen die Zehen geklemmt. Dann muss man damit laufen oder sogar rennen, ohne dass sie abhauen.



### Balancieren:

Vorwärts und auch rückwärts balancieren kann man z.B. auf Zaunlatten, notfalls auch auf Besenstielen oder ausgelegten Hupfseilen.



### Weitere Barfußsport- und Spielideen

- ☞ Malerhüte und Papierschiffchen mit den Füßen falten,
- ☞ Völkerball mit einem Softball ist auch barfuß völlig ungefährlich.
- ☞ Gymnastik, Tanzen, Slackline, Turnen, Akrobatik,
- ☞ Klettern – mit Sicherung an der Kletter- oder Sprossenwand!



# Fußgymnastik



## in Schule und Familie

- ☞ Zur Vorbeugung gegen Senk- und Spreizfüße durch Kräftigung der Fußmuskulatur,
- ☞ für einen besseren Haltungsaufbau,
- ☞ für die optimale Entwicklung von Koordination und Bewegungsgefühl,
- ☞ zur Stärkung der Motivation für sportliche Aktivität – einfach weil es Spaß macht!

<http://gymnastik.barfuss.net>

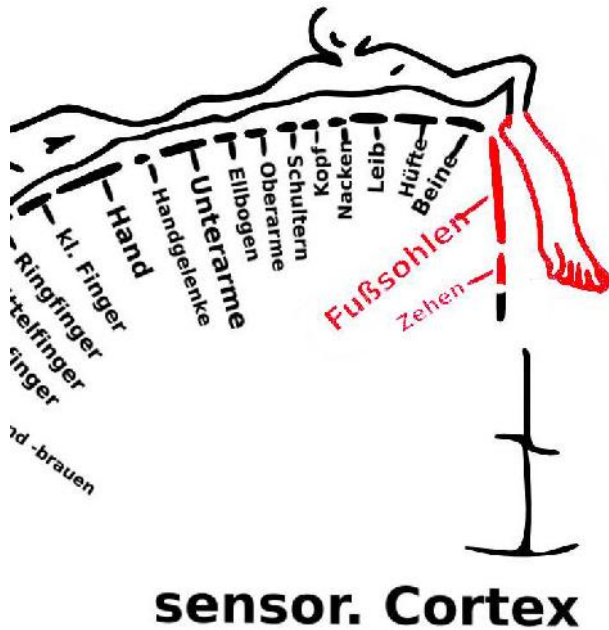
### Kontakt:

Dr. Lorenz Kerscher,  
Paul-Loebe-Str.21,  
82377 Penzberg  
Tel. 08856 – 8921

lhkersch@gmx.de

## Warum barfuß turnen?

Erstaunlich groß ist der Bereich unseres Gehirns, in dem die Sinneswahrnehmung unserer Fußsohlen und Zehen verarbeitet wird.



## sensor. Cortex

Wenn die Zehen nach den Strukturen des Bodens greifen und die Sohlen abwechslungsreichen Untergrund spüren, wird die Wahrnehmung der Füße sehr genau ausgewertet und in optimale Bewegungsabläufe umgesetzt.

In der kalten Jahreszeit bieten Barfußturnstunden mit vielfältigen Bewegungsspielen einen wertvollen Ersatz für sommerliches Barfußlaufen in der Natur.

Im Folgenden sind Fußgymnastikspiele mit einfach beschaffbaren Materialien beschrieben, die sich für Klassen der 1. bis 4. Jahrgangsstufe eignen und eine Sportstunde ohne weiteres ausfüllen können.

## Materialien



Eine Schachtel mit Löchern pro ca. 10 Schüler, Gegenstände zum Greifen, Becher zum Stapeln, Schnüre zum Verknoten, dazu ggf. noch Luftballone, Buntstifte und Malblock, alte Zeitungen, Zaunlatten zum Balancieren.

## Einführung beim ersten Mal

Im Sitzen die Hände neben die Füße halten und Ähnlichkeiten benennen. Hände heben und mehrfach die Finger öffnen und schließen, dann dasselbe mit den Zehen. Finger ganz weit auseinanderspreizen, dann auch die Zehen. Und weil das so gut geht, kann man sogar Finger und Zehen miteinander verschränken.



Und heute wird alles nur mit den Füßen gemacht!

## Spiele für die Barfußturnstunde

### Gegenstände ertasten

Als Wahrnehmungsübung soll jeder Teilnehmer mit geschlossenen Augen Gegenstände erkennen, die ihm ein anderer unter die Füße gibt.

### Gegenstände greifen und ablegen:

Mit beiden Füßen abwechselnd werden die Korke, Zapfen, Steine etc. mit den Zehen gegriffen und in die Löcher im Deckel der Schachtel befördert



Dann wird die Schachtel wieder ausgeleert und 6-8 Meter entfernt platziert, so dass die Gegenstände mit den Füßen dorthin befördert werden müssen, ggf. als Wettbewerb von zwei oder drei Gruppen.

### Stöckchen weiterreichen:

Die Schüler stehen im Kreis und geben einige Stöckchen reihum, wobei sie mit den Füßen abwechseln sollten.



Dann stehen zwei oder drei Gruppen in einer Reihe und machen das als Staffelwettbewerb. Am Ende geht dies auch auf mehrere Meter Abstand, wobei auf einem Bein gehüpft werden muss.

Mit den zwischen den Zehen gehaltenen Stöckchen können auch Becher weitergegeben werden – das ist eine hervorragende Koordinationsübung.