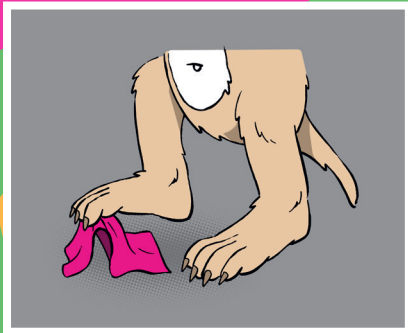


## Greifübungen



Gegenstände (wie z.B. Tuch, Bleistift, Murmel) mit den Zehen greifen und 5 Sekunden in der Luft halten. Je Fuß 5-10x wiederholen. (TIPP: Will es noch nicht so klappen, erstmal Kuschtiere verwenden!)

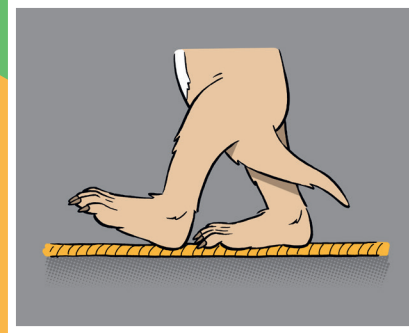
## Ballwerfen



Im Sitzen einen Ball mit beiden Füßen anheben und werfen. 5-10x wiederholen.

Schaffst du es auch den Ball wieder mit den Füßen zu fangen?

## Abrollen



Auf einem liegenden Seil balancieren und den Fuß dabei von der Ferse bis zur Fußspitze abrollen. Einen Fuß vor den anderen setzen. Wer kann, hebt die Beine in die Luft wie ein Storch!

**Kreißl** kids

Ihr Kinderschuh-Fachgeschäft  
**Reinhardstraße 2 in Bad Nauheim**

**Starke  
Kinderfüße  
mit Rudi's  
Fußgymnastik**



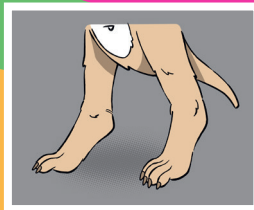
## Fußgymnastik macht Spaß!

Nachfolgend hat Rudi verschiedene Fußübungen für eine spielerische aber effektive Fußgymnastik zusammengestellt. Sie fördern die Beweglichkeit, kräftigen die Fußmuskulatur und helfen eine optimale Fußgesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen.

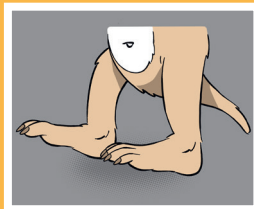
### Merke:

- Spielerisches Üben ermutigt Kinder zum Mitmachen
- Lieber 5 Minuten täglich üben als einmal wöchentlich 30 Minuten
- Spannungsübungen 5-10 Sek. halten
- Das richtige Maß finden: zu wenig Übung hilft nicht, zu viel überanstrengt den Fuß

## Zehen- und Fersengang

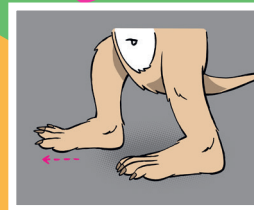


Drei Minuten abwechselnd auf den Zehenspitzen und auf den Fersen gehen.



**Oder tierisch ausgedrückt:** Stolziere auf den Zehenspitzen wie ein Flamingo und tapse auf den Fersen wie ein Pinguin!

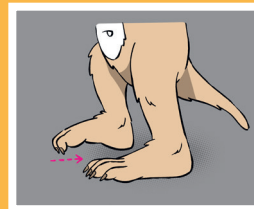
## Raupengang



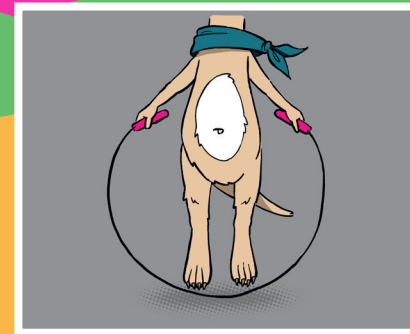
Das Gewicht auf ein Bein verlagern und die Zehen des freien Fußes beugen als wenn der Fuß etwas greifen wollte. Dann wie eine Raupe mit den Zehen über den Boden kriechen.

5x wiederholen

Wer kann es auch rückwärts?



## Seilspringen



Schön federnd auf dem Fußballen springen und den Bodenkontakt möglichst kurz halten. Geübte springen auf einer flexiblen Unterlage, wie z.B. einem Schaumstoffkissen oder auf dem Trampolin.