

# Die Füße machen eine Reise ins Barfußland

## Vorbemerkungen / Ziele

Obwohl die Füße wichtige Körperfunktionen erfüllen, indem sie z.B. für eine aufrechte Haltung und für die Fortbewegung mitverantwortlich sind, werden sie sowohl im Alltag als auch in Sport- und Bewegungsstunden kaum bewusst berücksichtigt. In festen Schuhen verschnürt verlieren sie ihre Wahrnehmungsfähigkeit und Beweglichkeit. Die mangelnde Beanspruchung kann zu Fußschwächen führen, während häufige Fehlbelastungen Schäden nach sich ziehen können. Um diesen gesundheitlichen Risiken vorzubeugen bzw. entgegenzuwirken, sollten schon im Kleinkindalter Übungen zur Stärkung, Beweglichmachung und Wahrnehmung der Füße durchgeführt werden. Auf spielerische Weise kann das Interesse der Kinder für die vernachlässigten Körperteile geweckt werden, so dass ihnen ein natürlicher Umgang mit ihren Füßen möglich wird und sie ein ganzheitliches Körperbewusstsein entwickeln können.

**Zeit:** 90 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Vorschulkinder im Alter von 4-6 Jahren

**Ort:** Gymnastikraum/Sporthalle

**Material/Geräte:** Korb/Kasten, 2 Bodenmatten, 2 Gymnastikmatten, Gymnastikstäbe, Sandsäckchen, Schaumstoffwürfel, Kastenober- und -mittelteil, Seile, Teppichfliesen, mehrere Schuhkartons, ein größerer Karton/ Kasten, Tücher nach Anzahl der TN, Holzstifte, Bleischnüre, Korkenteile oder Murmeln, Schminke, Zeichnungen der Parcoursstationen

Bewegungs-  
erziehung  
im Klein-  
kind- und  
Vorschulalter

12/99

Körpererfahrung und  
-sensibilisierung

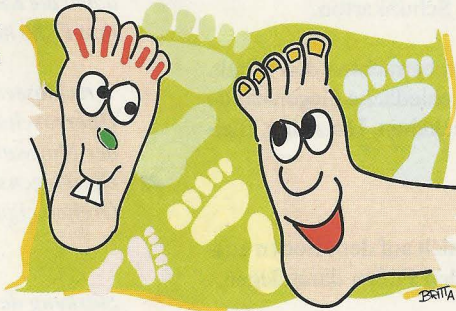
## Stundenverlauf/Inhalte

- = Inhalte
- = Organisation

### EINSTIMMUNG

- Begrüßung, allgemeines Gespräch über Befindlichkeit und Hinführung zum Thema
- Die Kinder werden aufgefordert, ihre Schuhe und Strümpfe auszuziehen und sie in einen Korb/Kasten zu legen. Die Füße werden mit Schminke angemalt, d.h., sie erhalten Gesichter.

Die Kinder können ihren Füßen auch Namen geben.



- Die Füße werden zunächst gezählt und anschließend mit einem Reim aufgeweckt; (in Anlehnung an: „Die Zappel-männer“; siehe: Literatur, S. 12) (Zahl nach Anzahl der Füße).

- Gemeinsames Bewegen der Füße nach Vorgabe des Textes

- Die Kinder probieren aus, was ihre Füße alles können, z. B.: Zehen abspitzen, einkrallen, hochbiegen, Füße heben, senken, drehen

- Freie Aufstellung

- Die Füße wollen nun auf die Reise ins Barfußland gehen. Sie laufen los, kreuz und quer durch den Raum. Sie bewegen sich auf unterschiedliche Weise, der Situation und Wegbeschaffenheit entsprechend, z.B. auf steinigem oder heißem Untergrund langsam u. vorsichtig, bei Regen schnell, nachts leise...

## Absichten/Gedanken

- = Absichten/Gedanken
- = Hinweis

- Soziale, emotionale und thematische Einstimmung

- Vorbereitung auf die Umsetzung des Themas

- Die Barfußigkeit ist notwendig, um Sensibilität und Greiffähigkeit zu ermöglichen. Die Kinder sollten jedoch nicht gezwungen werden, ihre Füße zu entblößen. Meist verlieren sie im Verlauf der Stunde von selbst die Scheu und ziehen Schuhe und Strümpfe aus.

- Die Personifizierung der Füße baut die Distanz ab und regt die Kinder emotional an (Steigerung der Motivation). Emotionale und kognitive Anregung, Erwärmung der Füße.

- Weitere Erwärmung; Bewusstmachen der Bewegungsfähigkeit der Füße

- Herz-Kreislauf-Aktivierung

- Die Anregungen der Kinder aufgreifen und ggf. ergänzen

- Die Bilder regen die Fantasie der Kinder an und erhöhen die Identifikation.





**SCHWERPUNKT**

- „Wir wollen nun unser Barfußland entsprechend den Abbildungen bauen.“ Ansehen u. Durchsprechen der einzelnen Stationen des Spürparcours. Gemeinsamer Aufbau.

● **Spürparcours:**

- Steg: mehrere Stäbe zwischen 2 Bodenmatten
  - Hügel: Sandsäckchenhaufen unter Mattenbahn
  - Berge: Schaumstoffwürfel (evt. im Kastenmitte, damit sie nicht verrutschen)
  - schmaler Pfad (Seilchen)
  - Brücke (Kastenoberteil)
  - aus dem Fluß herausragende Steine (Teppichfliesen)
- Die Kinder sollen möglichst viele verschiedene Eigenschaften, wie hart – weich, warm – kalt, rau – glatt... erspüren.

- Die Kinder probieren in beliebiger Reihenfolge die Stationen aus.

- Wenn die Kinder sich an die Eigenschaften der Geräte gewöhnt haben, können sie den Parcours nacheinander mit geschlossenen Augen durchlaufen, dabei führt ein Kind ein anderes.

- Gemeinsamer Abbau des Parcours

- Austausch über die unterschiedlichen Wahrnehmungen: Wie fühlt sich was an? Was ist angenehm od. unangenehm?

- Gesprächskreis

**SCHWERPUNKTABSCHLUSS**

- Die Füße sind nun müde. Vor dem Schlafengehen müssen sie jedoch noch ihren Koffer (*Schuhkarton*) auspacken.

- Jeweils 2 Kinder sitzen vor einem Schuhkarton.

- Die Kinder öffnen die Kartons und betrachten den Inhalt. Die Füße/Zehen sollen nun unterschiedliche Gegenstände herausgreifen, z. B. Tücher, Sandsäckchen, Holzstifte, Bleischnüre, Korkenteile, Murmeln

● **Aufgabenstellung:**

Die Kinder sollen ihre Tücher vor sich auf dem Boden ausbreiten und die Gegenstände mit den Füßen darauflegen.

**ABSCHLUSS**

- Die Füße wollen nun schlafen gehen. Vorher erzählen sie sich, was sie alles im Barfußland erlebt haben.

- Sitzkreis

- Die Füße sagen sich „Gute Nacht“, indem sie sich gegenseitig berühren.

- Die Füße werden mit den Tüchern zugedeckt.

- Weil die Füße noch immer frieren, wollen sie Strümpfe und Schuhe anziehen.

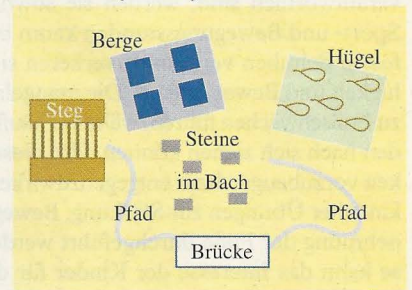
- Abschlusslied: „Alle Füß , ...gehn nun nach Haus...“ (in Anlehnung an „Alle Leut...“, siehe Literatur; S. 42)

- Kreis

Literatur:

Bildungswerk des LandesSportBundes Nordrhein-Westfalen; Sing mit mir, spiel mit mir, tanz mit mir, Duisburg 1995 (6. Auflage).

- Die Kinder sollen durch die Darstellung des gesamten Parcours einen Überblick erhalten. Zeichnungen der einzelnen Stationen dienen als Aufbauhilfe.



- Die Kinder haben die Möglichkeit, unangenehme Materialerfahrungen zu umgehen.

- Da Kinder auf das Verbinden der Augen mit Abneigung od. Angst reagieren können, genügt die Aufforderung, die Augen geschlossen zu halten.

- Durch das gegenseitige Führen bzw. Geführt-werden lernen Kinder Verantwortung und Vertrauen.

- Bewußtmachen der taktilen Erfahrungen

- Es sollten mehrere Kartons mit gleichem Inhalt zur Verfügung stehen, damit die Kinder genügend Platz für ihre Füße haben.

- Verschlussene Kartons erhöhen den Überraschungseffekt (Steigerung der Motivation)

- Die Gegenstände sollen sich zum Greifen eignen.

- Stärkung der Fußmuskulatur

- Einstimmung auf das Ende der Stunde; Reflexion

- Förderung des Zusammengehörigkeitsgefühls

- Die Namen können nochmals aufgegriffen werden.

- Vorbereitung auf den Heimweg; Verabschiedung



**Autorin:  
Ulrike  
Kretschmer**