



Roll-Kommando Lassen Sie Ihr Kind und seine Freunde doch mal verschiedene Gegenstände mit den Füßen ertasten. Verteilen Sie z. B. einen Ast, eine Haarbürste und einen Schneebesen auf dem Boden. Wer hat die drei Teile als Erster erraten?

Raus aus den Socken!

Kindes Gutes tun. Denn Platt- oder Senkfüße entstehen schon im Kindergartenalter

TEXT: EVA PIERINGER FOTOS: ANTJE ANDERS



Balance-Akt Die bösen Krokodile warten hungrig im Wasser. Deshalb: Bloß keinen falschen Schritt machen! Am besten stellt Ihr Kind die Ferse zuerst auf dem Seil ab und lässt dann den Fuß langsam abrollen. Das Seil sollte vorn zwischen dem großen und dem zweiten Zeh liegen – so wäre es perfekt. Also los: den Krokos keine Chance!

Nicht nur für Seiltänzer
und Dschungelforscher:
Fußarbeit nach Maß





Klapp-Liege Die Füße schön gerade halten, dann die Beine nach außen fallen lassen: Diese Übung, die ruhig 20-mal wiederholt werden kann, strafft und dehnt die Bänder. Das Kind sollte dabei flach auf dem Bauch liegen, der Fußrücken den Boden berühren. Dann Beine und Füße nach innen und außen bewegen



Mit spielerischen Übungen können Sie den Füßen Ihres

Ganz behutsam krümmt Jakob seine Zehen. Der Vierjährige ist total konzentriert, während er den fingerdicken Ast mit seinen Zehen greift, umklammert, hochhebt und schließlich vorsichtig an Antonia weitergibt. Mit der Hand wäre das alles kein Problem – aber wer tut so etwas schon mit dem Fuß?

Am besten wäre es, alle Kinder würden das ab und zu einmal ausprobieren. Denn einfache Spiele wie dieses unterstützen die Entwicklung eines Kinderfußes. Einer Studie zufolge kommen zwar fast alle Kinder mit gesunden Füßen zur Welt, aber nur 40 Prozent bleiben gesund, bis ihre „Besitzer“ erwachsen sind. Vor Problemen mit den Füßen kann regelmäßige Fußgymnastik schützen: Aus 26 Knochen setzt sich der Fuß zusammen, das macht ihn extrem beweglich. Mit regelmäßiger Gymnastik werden die Muskeln gestärkt und die Bänder gestrafft. Das tut nicht nur den Füßen gut, sondern verbessert auch die Körperhaltung und macht es leichter, das Gleichgewicht zu halten. Bei Kindern mit angeborener Bänderschwäche wird außerdem Beschwerden vorgebeugt.

„Das Alter zwischen drei und sechs Jahren bildet eine Art Grundschule für die Füße“, erklärt der Schweizer Arzt Dr. Christian Larsen, Begründer der Spiraldynamik, einer speziellen Form der Bewegungstherapie. „Die Kinder erweitern in



Parkplatz-Kampf

Zuerst Parkbuchten malen, dann Füße in die Boxen stellen und mit einem Filzstift umranden. Nun dürfen alle Kinder herumlaufen. Beim Signal müssen alle ganz schnell auf ihre Fußparkplätze springen

Kleines A-B-Zeh

Welchen Buchstaben schreibe ich gerade? Die Kinder zeichnen sich mit den Füßen Zahlen, Buchstaben oder einfache Dinge wie ein Herz oder ein Viereck auf den nackten Rücken. Wer errät die meisten?

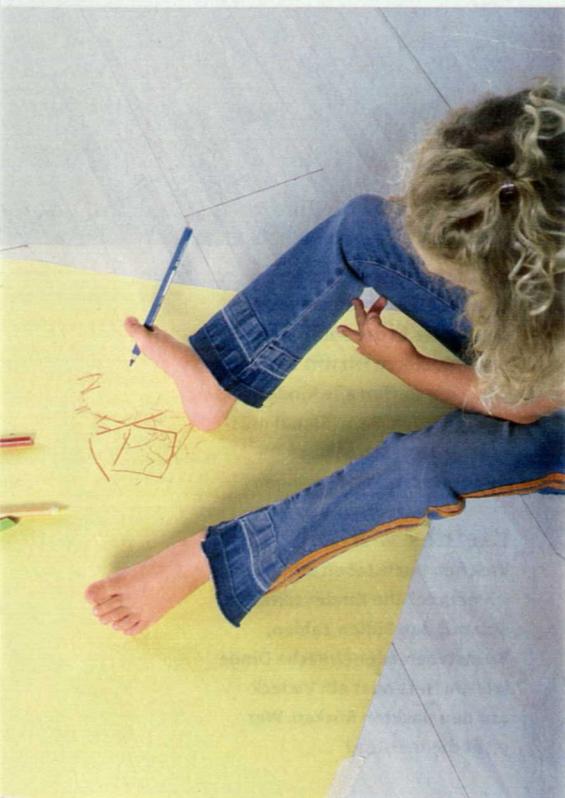




Wander-Lust Familie Schnecke geht spazieren: Vorn auf die Zehen werden Gesichter gemalt. Die großen Zehen sind jeweils Mama oder Papa. Zuerst muss die Familie besprechen, wohin sie geht – dazu die Füße nach innen drehen. Nun schauen alle gen Himmel, ob Regen droht. Dann nach unten. Aber dahin wollen sie nicht: Wir sind ja keine Würmer! Also alle wieder nach vorn schauen, in die richtige Richtung. Eine wunderbare Streck- und Dehnübung

Zehenwackeln und Fußmalen – auf in die Schule der Beweglichkeit!

Mal-Technik Ein Haus mit dem Fuß zeichnen? Am Anfang ist das ziemlich schwer, aber es geht: Die Ferse auf den Boden stellen, die Knie nach außen kippen. Mit den Händen darf man das Bein abstützen. Wer ist der Beste im Fuß-Malwettbewerb?



diesem Alter ständig ihre motorischen Fähigkeiten, indem sie springen, hüpfen, balancieren oder rückwärts laufen. Da die Muskulatur des Fußes noch nicht kräftig genug für solche Belastungen ist, kommt es im Kindergartenalter häufig zu einer Fehlstellung, dem so genannten Knick-senkfuß. „Was dabei passiert: Das Gewölbe des Mittelfußes senkt sich, und die Ferse kippt leicht nach außen.“

In den meisten Fällen wächst sich diese Fehlstellung bei Kindern von selbst wieder aus. Manchmal allerdings wird sie zur Angewohnheit (deshalb gibt es auch so viele Erwachsene mit Knick-, Senk- oder Plattfuß): Ist das Kind z. B. übergewichtig, kann sich die Fußmuskulatur nur unter erschwerten Bedingungen richtig ausbilden. Wichtig für ein gesundes Wachstum sind auch die richtigen Schuhe. Dr. Larsen: „Sie dürfen weder zu groß noch zu hoch, zu klein oder zu eng sein. In Fachgeschäften werden Schuhinnengröße und Füße vermessen. Auf die Daumenprobe allein würde ich mich nicht verlassen.“

Gar keine Schuhe zu tragen, ist immer noch am gesündesten. Wobei der Unter-

grund nicht unbedingt weich sein muss. Denn damit sie lernen, das Körpergewicht in jeder Situation auszubalancieren, brauchen die Füße eines Kindes viel Abwechslung: Kieselsteine, Waldboden, Sand, lockere Erde.

Mit Bewegungsspielen können Eltern die Fußentwicklung ihres Kindes zusätzlich unterstützen. Die Bewegungspädagogin Bea Miescher aus Olten in der Schweiz hat auf Basis von Dr. Larsens Spiraldynamik eine Fußschule gegründet. In den Kursen zeigt sie Kindern und Erwachsenen, wie sie Fußgymnastik spielerisch in den Alltag integrieren können, ohne das Gefühl zu haben, trainieren zu müssen: „Füße sind das Fundament des Körpers, stark, verspielt und immer bereit zu lernen. Gute Gymnastik besteht also nicht aus monotonen Übungen, sondern aus kleinen Spielen, die die Beweglichkeit des Fußes und der Zehen schulen. Diese Gymnastik ist nicht nur etwas für Kinder, die Probleme mit den Füßen haben, sondern für alle, die Problemen vorbeugen wollen.“

Spielerische Übungen aus der Fußschule können Eltern mit ihren Kindern zu Hause machen. Einige von ihnen zeigen wir auf diesen Seiten. Die Anleitungen dazu finden Sie neben den Fotos.

Fußspiele eignen sich wunderbar für zwischendurch – und wenn Freunde da sind. Man kann sie im Grunde gar nicht oft genug spielen. Schließlich sollen die Füße Ihr Kind durchs ganze Leben tragen. ■■■

ZUM WEITERLESEN:

CHRISTIAN LARSEN, BEA MEIER, GABI WICKIHALTER, „Gesunde Füße für Ihr Kind“, Trias, 14,95 Euro;
BARBARA KÖHLER, HEIDI REBER, „Kinder machen Fußgymnastik“, Hippokrates, 14,95 Euro. Informationen über die Fußschule (auch zu Kursen in Deutschland) bei www.move-net24.de unter dem Link „Schwerpunkt Fuß-Schule“; Informationen zur Spiraldynamik unter www.spiraldynamik.com.

www.eltern.de

Unter www.eltern.de/schuhe lesen Sie, was Sie beim Schuhkauf für Ihr Kind beachten sollten.