

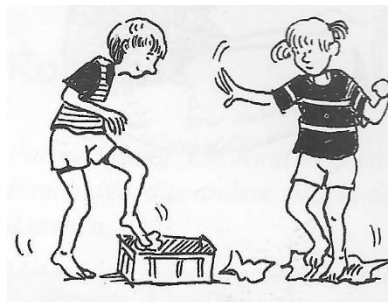


Runter vom Sofa, Bildschirm aus!

Spiele für die Füße

Aufräumen

Du verteilst Gegenstände wie z.B. ein Seil, Zeitungspapier, ein Handtuch... auf dem Boden. Nun greifst du mit den Zehen die Gegenstände und versuchst sie in eine Schachtel zu legen.



Ballspiel



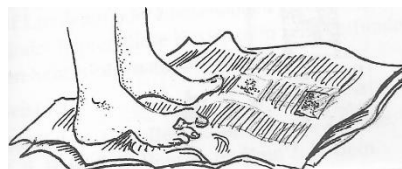
Du sitzt auf dem Boden und klemmst den Ball zwischen die Füße. Jetzt versuchst du den Ball in eine Schachtel oder auf ein Ziel zu werfen.

Schreibstunde

Ihr klemmt euch ein kleines Tuch zwischen die Zehen. Nun schreibt ihr mit dem Tuch Zahlen und Buchstaben in die Luft z.B. euren Namen oder das Alphabet. Das Bein darf nicht abgesetzt werden und das Tuch den Boden nicht berühren.

Bügeln

Ein Tuch oder Zeitungsblatt liegt auf dem Boden. Du raffst es mit den Zehen zusammen (= Wäsche zerknittern) und ziehst es wieder glatt (= bügeln)



Figuren legen

Ihr klemmt euch ein Seil (oder Bademantelgürtel) zwischen die Zehen und versucht mit den Füßen einfache Figuren zu legen wie einen Kreis, ein Quadrat, einen Mond oder einen Buchstaben.

Zum Abschluss eine Fußmassage



Die Füße werden mit der Hand massiert, auf dem Stuhl oder Boden sitzend.

oder: Im Sitzen oder Stehen einen Tennisball unter der Fußsohle hin- und herbewegen, anschließend Fußwechsel.