

Fußgymnastik

Sehr geehrte Eltern,
sehr geehrte Sorgeberechtigte!



Der Fuß spielt in unserem Leben eine überaus wichtige Rolle. Trotzdem behandeln wir ihn oft schlecht, dass wir uns nicht wundern dürfen, wenn er schließlich einmal seinen Dienst versagt. Viele Fußleiden Erwachsener entstammen Versäumnissen der Kindheit; denn gerade in den Jahren des kindlichen Wachstums ist die Entwicklung der Füße für ihre Leistungsfähigkeit im späteren Leben entscheidend. Fußpflege ist ein Teil der allgemeinen Körperpflege. Aber nur die wenigsten wissen, mit welcher geringen Mitteln Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Füße erhalten und gesteigert werden können. Die folgenden 12 leichten fußgymnastischen Übungen sollen zeigen, wie sich ohne besonderen Aufwand jeder Fuß pflegen lässt.

Die einzelnen Übungen sollen mindestens zweimal täglich 10 Minuten lang ausgeführt werden. Sie werden stets mit dem Zehengang (Gehen auf den Fußspitzen), Seilspringen oder Hüpfen (ein- oder beidbeinig) eingeleitet. Und nun beginnen wir mit der ersten Übung:

1. "Der Schnapphahn"

Wir sitzen auf dem Fußboden mit gebeugten Knien, die Fersen sind fest auf die Unterlage gepresst und dürfen nicht gehoben werden. Mit den Zehen ergreifen wir nach und nach ein belastetes Handtuch (durch Geschirr, Stein u. a.) und ziehen es allmählich unter die Fußsohle.

2. "Der Anstreicher"

Wir sitzen auf dem Fußboden mit gestreckten Knien und führen die große Fußzehe das Schienbein entlang bis zur Kniescheibe.

3. "Der Sammler"

Wir sitzen auf dem Fußboden mit gebeugten Knien und sammeln mit den Zehen Gegenstände verschiedener Form (Spielzeug, Wäscheklammern, Kastanien und Tannenzapfen) und verteilen sie auf kleine Haufen. Mit dem anderen Fuß führen wir das gleiche aus; dann tauschen wir die Gegenstände untereinander ohne Zuhilfenahme der Hände aus. Wir bemühen uns dabei, die Gegenstände nicht fallen zu lassen.

4. "Der Maler"

Wir malen mit einem Blei- oder Buntstift, der mit den Zehen eines Fußes gehalten wird, verschiedene Bilder oder Figuren auf ein Blatt Papier, wobei der andere Fuß das Papier festhält.

5. "Der Raupengang"

Wir sitzen auf dem Fußboden mit gebeugten Knien, dabei berühren die Fußsohlen die Unterlage; dann beugen wir die Zehen. Die Fersen werden nachgezogen. Anschließend werden die Zehen wieder gestreckt und die Bewegungen wiederholt, bis die Zehen den Fußboden nicht mehr erreichen können.

6. "Das Schiffchen"

Wir sitzen auf dem Fußboden mit gebeugten Knien, die Fußsohlen sind einander zugewendet und werden zusammengeführt. Dann strecken wir langsam die Knie, wobei wir bemüht sind, Zehen und Fersen so lang wie möglich zusammenzuhalten.

7. "Die Mühle"

Wir sitzen auf dem Fußboden mit gestreckten Knien und lassen die Sprunggelenke nach beiden Richtungen kreisen.

8. "Die Sichel"

Wir sitzen auf dem Fußboden mit gebeugten Knien, die Fußsohlen sind 20 cm voneinander entfernt und berühren die Unterlagen. Die Zehen werden gebeugt und auf die Unterlage zur Mitte hin bewegt, dann werden die Zehen in die ursprüngliche Lage zurückgeführt. Diese Übung kann beliebig oft wiederholt werden.

9. "Der Trommler"

Wir sitzen auf dem Fußboden mit gebeugten Knien, dabei dürfen die Fersen den Fußboden nicht berühren. Dann trommeln wir mit den Zehen beider Füße abwechselnd auf den Fußboden und strecken dabei allmählich die Knie.

10. "Das Fenster"

Wir stehen, die Fußsohlen fest auf den Fußboden gepresst. Dann vergrößern wir den Abstand zwischen den inneren Knöcheln, wobei sich aber die Fußsohle und die Zehen nicht von der Unterlage abheben dürfen (kein Gang).

11. "Der Fersengang"

Wir gehen auf den Fersen, dabei dürfen die Fußsohlen den Fußboden nicht berühren.

