

# Inhalt

<b>Theorieteil</b> .....	9
1. Unsere Füße tragen uns durchs Leben .....	11
1.1 Socke und Fuß – ein besonderes Gespann .....	14
1.2 Der „Fußpass“ .....	17
2. Die Füße als Fundament des Körpers .....	19
2.1 Die allgemeine Entwicklung des Fußes .....	20
2.2 Der Fuß in der motorischen Entwicklung .....	20
2.3 Veränderungen in der Hüfte .....	21
2.4 Fußfehlstellungen .....	21
2.5 Das richtige Schuhwerk .....	22
<b>Praxisteil</b> .....	23
3. Tasten – Fühlen – Spüren .....	25
3.1 Der Barfußspaziergang .....	27
3.2 Die traditionelle Taststraße .....	30
3.3 Das mag ich! .....	32
3.4 Die Tastbox .....	33
3.5 Oberflächen mit Hand und Fuß fühlen .....	34
3.6 Das „Blubberschaumbad“ .....	35
3.7 Glibberkugeln zwischen den Zehen .....	37
3.8 Fußvergnügen im Rasierschaum .....	39
3.9 Die Taktilwanne .....	41
3.10 Würfelaugen fühlen .....	42
3.11 Bällequiz .....	44
4. Greifen, festhalten und wieder loslassen .....	45
4.1 Schnippen oder Schnappen .....	48
4.2 Auf dem Planeten der Luftpolsterfolien .....	49
4.3 „Fußzange“ .....	52
4.4 Sockenball .....	52
4.5 Bällecocktail .....	53
4.6 Zehen-Wettziehen .....	54
4.7 Das Murmel-Hüpf-Spiel .....	55
5. Kraft, Balance und Flexibilität .....	57
5.1 Alles in Balance! .....	63
5.2 Auf dem Balancekissen im Gleichgewicht .....	64
5.3 Auf alternativen Wegen .....	66
5.4 Auf hoher See .....	67
5.5 „Pfannkuchen“ .....	68
5.6 Wir spielen den Gummi – Gummitwist .....	69
5.7 Springriesen und Hüpfzwerge .....	71
5.8 Pfützenspiele .....	74

5.9	Spring ins Feld .....	76
5.10	Tücher-Ernte .....	78
5.11	Genau da hin! .....	79
5.12	Hüpfender Luftballon .....	80
5.13	Kletterkünstler .....	81
6.	Viel Bewegung für kleine Füße .....	83
6.1	Gedachte Fußspuren im Sand .....	84
6.2	Schwingende Luftballons .....	86
6.3	Jan auf der Eisbahn ... eine Geschichte vom Schlittschuhlaufen .....	86
6.4	Frosch, Hase, Hirsch & Co ... eine kleine Tiergeschichte .....	89
6.5	Im Blätterwald – eine Zeitungsgeschichte .....	92
6.6	Ein Hut, ein Stock, ein Regenschirm .....	94
6.7	Trommelnde Füße .....	96
6.8	Kommt ein Vogel geflogen .....	97
6.9	Kling-Klang-Rassel Konzert .....	99
7.	Spiel und Spaß mit unseren Füßen .....	101
7.1	Seifenblasen ... eine Herausforderung! .....	103
7.2	Ballon, Ballon, Du musst wandern ... .....	103
7.3	Ballparcours .....	104
7.4	Waldspaziergang .....	105
7.5	„Taster“ – mit Hand und Fuß auf Punkten und Wellen .....	107
7.6	Ohne Füße fährt hier nichts! .....	108
7.7	Big Foots – mit großen Füßen unterwegs .....	109
7.8	Wo sind die Socken? .....	111
7.9	Alle dran! – der „Wut“-Ball .....	112
7.10	Luftballons in Bewegung .....	112
7.11	Wie viel Uhr ist es? .....	113
7.12	Auf der „8er-Bahn“ .....	114
7.13	Fußstationenspiel .....	115
7.14	Fröhliches Fußtheater für Minis .....	117
7.15	Fahrrad fahren .....	118
7.16	Tipp Topp .....	119
7.17	Spieglein, Spieglein, wo gehen meine Füße? .....	120
7.18	Kräfte messen .....	121
7.19	Tierisch-motorisch .....	121
8.	Die Füße als kreative Künstler .....	123
8.1	Fußmaler am Werk .....	125
8.2	Füße und die Kleisterfarbe .....	126
8.3	Füße kunterbunt .....	128
8.4	Schaufensterfüße .....	130
8.5	Karneval der Füße .....	131
9.	Wohlfühlstunde für die Füße .....	133
9.1	Kitzelmomente für kleinste Füße .....	135
9.2	Ich streichele meinen Fuß .....	137
9.3	Poolnudelrollen .....	138
9.4	Tennisballtreten .....	139
9.5	Füße unter dem Meer .....	140

10. „Zeigt her Eure Füße“ – die Kampagne „Orthofit“ für gesunde Füße in Kitas, Schulen und Vereinen .....	143
11. Anhang/Kopiervorlagen .....	147
Literatur .....	157