

Vorwort	6	Das Keilprinzip	31
Anatomie:		Das Spiralprinzip	32
Den Füßen auf der Spur	9	Lebendiger Vorfuß	33
Evolution: zum Greifen nah	10	Die eigene Mitte finden	34
Neugeborene: Meist gut zu Fuß	12	Knie stark und unverdreht	35
Säuglinge: Plattfüße und O-Beine	13	Knickfuß	36
Kleinkind: Knickfüße und O-X-Beine	14	Senkplattfuß	37
Schulkind: Knickfüße & Co	15	Hohlfuß	38
Teenager: Cool!	16	Spreizfuß	39
Vererbung: Macht der Gene	17	Hohlkreuz & Co	40
Lilienfüße und Aschenputtel	18	X-O-Beine und Schielknie	41
Füße mit Rekordwachstum	19		
Checkliste Kinderschuhe	20		
Messgeräte nach Maß	21		
Flotte Schuhe	22		
Stolze Stelzen	23		
Kinderfuß-Management per Einlage	24		
Das Geheimnis intelligenter Einlagen	25		
Checkliste: Einlagen für Kinderfüße	26		
Einlagen für Problemfüße	27		
Einlagen bei Fußmissbildungen	28		
Einlagen bei Extrebelastung	29		
Gerade und stabile Fersen	30		

Richtig üben	43	Zähneputzen: Rituale nutzen	78
Spielregeln für noch mehr Spaß	44	Schulweg: Gehen mit Herz	79
Socken weg:		Spielplatz: Im Fußparadies	80
Auf die Socken – fertig – los!	46	Hausaufgaben: Nie mehr ohne Erdung	81
Fuß-Parcours: Sehen mit den Füßen	48	Rollerblades: Füße, schnell wie Räder	82
Touch me: Berührung vom Feinsten	50	Himmel und Hölle:	
Fußbad: Auf Kneipps Spuren	52	Fußwege in die Zukunft	83
Fersengriff: Für wahre Größe	54	Fahrrad:	
Das C-Gewölbe: Höhere Baukunst	56	In die Pedale treten, aber richtig!	84
Fuß-Spirale: Spiralmassage ohne Ende	58	Kickboard:	
Fuß-Welle: Im Rhythmus des Ozeans	60	Ultimativer Kick für kleine Füße	85
Fußschablone:		Spurenleger:	
Kleinkunst mit Großeﬀekt	62	Füße treiben es gerne bunt	86
Sumo:		Spurenleser: Den Füßen auf den Fersen	87
Fersen gerade und die Sonne geht auf	64	Fußmemory:	
Vierpunktstand:		Kinderspiel für junge Detektive	88
Druckpunkte und Fingerhilfe	66	Fußtheater: Fußball ohne Grenzen	89
Beckenschaukel:		Korondo: Die Welt ist rund und flach	90
Mit dem Rücken zur Wand	68	Wasserträgerin: Die Schwerkraft nutzen	91
Fuß-Picasso:		Wegweiser:	
In jedem Fuß steckt ein Künstler	70	Nehmen Sie die Füße selbst in die Hand	92
Fußgesichter:		Kreativtraining:	
Das Quergewölbe zum Leben erwecken	72	Aus nichts fast alles machen	93
Turnspringer:		– Adressen	94
Stromlinienförmig stehen und springen	74	– Literaturnachweis	94
Haifisch: Das Ende für X-Beine	76	– Sachverzeichnis	95