

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Die Bedeutung der Füße für den ganzen Menschen	6
Alte und neue Erkenntnisse	6
Die Füße und ihre Aufgaben	7
Die Füße – vernachlässigte Körperteile?	7
Fußbild und Fußschwächen	8
Fußarbeit als Projekt – Fußarbeit als bewusstes Alltagsgeschehen	10
Einführung in die Thematik	10
Bewegungsaufgaben	13
1. Füße massieren	14
2. Füße „spielen Klavier“	15
3. Füße sortieren Korken und Murmeln	16
4. „Fußbrücke“	17
5. „Kurzer Fuß“ oder Zehenraupe	18
6. Hoch – Tief und Raubkatzengang	19
7. Füße können viel fühlen	20
8. Feuerboden	21
9. Füße legen eine Figur	23
10. Sprungteppich	25
Abschließende Gedanken	27
Kopiervorlagen	29
Literatur	45