

## 7. Spiel und Spaß mit unseren Füßen

*Zeigt her eure Füße  
Zeigt her eure Schuh  
Und sehet den Füßen beim Stampfen jetzt mal zu:  
Sie stampfen, sie stampfen, sie stampfen den ganzen Tag!*

*Zeigt her eure Füße  
Zeigt her eure Schuh  
Und sehet den Füßen beim Hüpfen jetzt mal zu:  
Sie hüpfen, sie hüpfen, sie hüpfen den ganzen Tag!*

*Zeigt her eure Füße  
Zeigt her eure Schuh  
Und sehet den Füßen beim Springen jetzt mal zu:  
Sie springen, sie springen, sie springen den ganzen Tag!*

*Zeigt her eure Füße  
Zeigt her eure Schuh  
Und sehet den Füßen beim Zehenstand mal zu:  
Sie stehen auf Zehen, da stehen sie den ganzen Tag!*

*Zeigt her eure Füße  
Zeigt her eure Schuh  
Und sehet den Füßen beim Zehenkrallen zu:  
Sie krallen die Zehen, sie krallen den ganzen Tag!*

*Zeigt her eure Füße  
Zeigt her eure Schuh  
Und sehet den Füßen beim Fersengang mal zu:  
Sie gehen auf Fersen, da gehen sie den ganzen Tag!*

*Zeigt her eure Füße  
Zeigt her eure Schuh  
Und sehet den Füßen beim Ausruhen  
Sie ruhen, sie ruhen, sie ruhen den ganzen Tag!*

Zur Melodie des überlieferten Volksliedes: Zeigt her eure Füße



## 7. Spiel und Spaß mit unseren Füßen

Der Aspekt des Spielerischen steht auch in diesem Kapitel an erster Stelle. Durch zunehmende Auseinandersetzung mit ihren Füßen entwickeln die Kinder Freude und Spaß an den Fußabenteuern. Sie lassen sich auf immer neue Ideen ein und entwickeln selbst Variationen. Partizipation hält das natürliche Neugierverhalten der Kinder aufrecht. Manche Spielideen werden sicher während des Ausprobierens mit den Händen weitergeführt, weil die Herausforderung mit den Füßen sehr groß ist (siehe z.B. 7.1 Seifenblasen – eine Herausforderung!).

Andere Bewegungselemente, bei denen die Kinder durch Gewichtsverlagerung einen Gegenstand bewegen, können aufgrund ihrer Größe besser mit den Füßen gesteuert werden. Dazu zählen vor allem die Spielideen mit der liegenden Acht, bei denen die Füße das Überkreuzen der Körpermittellinie einleiten. In Verbindung mit Gleichgewichtsreaktionen werden fein- und grobmotorische Bewegungen umgesetzt, um koordinative Fähigkeiten des Körpers zu unterstützen.

Das Ausdrucksspiel mit den Füßen kann mit sehr vereinfachten Methoden zu einem einfachen Spiel angebahnt werden: Fußpaare begegnen sich zunächst in aufrechter Position und begrüßen sich, streiten und vertragen sich. Später können die Kinder (auf dem Rücken liegend, die Beine auf einem kleinen Kasten abgelegt und die Füße durch ein Tuch gestreckt) einfache Szenen entwickeln und mit Fußverkleidungen bis zu möglichen Aufführungen reifen lassen (siehe auch 7.14).

Das Theaterspiel mit Füßen ist für Kinder in den ersten sechs Lebensjahren noch sehr abstrakt. Schulkinder können in länger angelegten Projekten auf ein Fußtheaterstück hinarbeiten.

## 7.1 Seifenblasen – eine Herausforderung!

Alter: 2 – 10 Jahre

### Material:

- Seifenblasenlauge
- Pusteringe mit flachem Haltestab
- standfestes Gefäß mit breiter Öffnung für die Lauge

### Spiel- und Bewegungsideen:

Von einem älteren Kind oder Erwachsenen werden Seifenblasen in den Raum geblasen. Die Kinder versuchen mit ihren Füßen Seifenblasen zu zerplatzen, bevor diese den Boden erreichen.

- Die Enden der Pusteringe werden mit Hilfe der Hände zwischen die Zehen geklemmt. In Sitzhaltung wird der Fuß mit dem Pustering eingetaucht und zum Mund geführt, um die Seifenblasen zu pusten (Abb. 7.1.1).
- Für ältere Kinder: Das Kind versucht im Einbeinstand den Ring in die Seifenlauge zu tauchen und sich anschließend so hinzusetzen, dass es die Seifenblasen pusten kann.



Gleichgewicht  
Auge-Fuß-Koordination  
Gelenkigkeit  
Mundmotorik



Abb. 7.1.1

## 7.2 Ballon, Ballon, Du musst wandern ...

Alter: 5 – 10 Jahre

### Material:

- Luftballons

### Spiel- und Bewegungsideen:

Die Kinder sitzen in einem Kreis. Nun wird der Luftballon mit den Füßen zum Nachbarn weitergegeben. Auch dieser muss den Luftballon mit den Füßen entgegennehmen und dann zum Nächsten weitergeben (Abb. 7.2.1).

- Mehrere Luftballons gehen im Kreis auf Wanderschaft
- Richtungswechsel



Abb. 7.2.1



Sensorik  
Koordination  
Sozial-emotionale Kompetenz

### 7.3 Ballparcours

Alter: 5 – 10 Jahre

**Material:**

- kleine Matten oder Balance-Areale
- verschiedene Bälle
- Transportgegenstand (z.B. Löffel, Kunststoffei oder Garnrolle mit Ball als „Eis“)

**Spiel- und Bewegungsideen:**

Die Matten werden zu einem Parcours aufgebaut. Der Parcours kann gerade verlaufen oder Ecken und Kurven beinhalten.



Abb. 7.3.1

- Der Ball wird mit den Füßen über den Parcours geführt, ohne den Weg zu verlassen (Abb. 7.2.1). Wer schafft es, bis zum Ende zu kommen?
- Es wird zusätzlich ein Gegenstand in der Hand transportiert, wie z.B. ein Ei auf einem Löffel (Abb. 7.3.2) oder ein Ball auf einer umgedrehten Garnrolle.



Abb. 7.3.2



Gleichgewicht  
Koordination  
Sensorische Integration

## 7.4 Waldspaziergang

Alter: 1–3 Jahre

### Material:

Verschiedene Materialien zum Balancieren, wie z. B.:

- Bank
- Blumen aus Teppichstücken geschnitten
- Ringe
- Sprossenwippe
- Baumscheiben
- Seile
- Kastanien, Nüsse, getrocknete Blätter (alternativ: kleine Säckchen)
- Stofftiere

### Spiel- und Bewegungsideen:

Nicht immer ist es möglich draußen im Wald zu spielen. Im Innenraum können daher verschiedene Balanciermaterialien zu einer Bewegungslandschaft „Wald“ werden.

- Die Kinder versuchen sich über die verschiedenen schmalen und wackeligen Geräte (z. B. Baumstamm, Blumenwiese, Baumscheiben oder Brücke) zu bewegen (Abb. 7.4.1–7.4.3).
- Die Kinder werden sprachlich dabei begleitet, um die Vorstellungskraft der Kinder zu unterstützen. Dadurch kann für sichere Kinder an einzelnen Stellen ein Spannungsbogen aufgebaut werden.
- Die Tiere (Stofftiere) werden im Wald verteilt. Die Kinder bewegen sich auf Zehenspitzen und schleichen durch den Wald, um die Tiere nicht zu wecken.



Abb. 7.4.1



Abb. 7.4.2



Abb. 7.4.3