

Spiele rund um

die eigenen Füße

Bei den heutigen Bewegungsideen seid ihr immer Barfuß!

Einstieg: Was können unsere Füße?

So funktioniert es: Versuche mit deinen Füßen zu klatschen, zu trampeln, zu winken, zu tänzeln, etwas zu greifen, sie weit auseinanderzuspreizen, leise/laut langsam/schnell zu gehen.

Du kannst auch mit jemand anderem aus deiner Familie Fußflächendrücken spielen, gemeinsam Radfahren oder einen leichten Ball mit den Füßen weitergeben.

Zum Abschluss des Einstiegs wählt jemand eine Gangart (hüpfen, schlurfen, trippeln, schlendern, joggen, rennen, schleichen, spazieren, hinken, humpeln, wanken, ...) und die anderen raten.

Zeitungslesen

Du benötigst: Zeitung

So funktioniert es: Versuche mit deinen Füßen Zeitung zu lesen, indem du auf den Boden sitzt und die Zeitung mit deinen Füßen in die Luft hältst. Zum umzublütern kannst du die Zeitung auf den Boden legen und dann erneut aufhaben. Wie viele Zeilen kannst du lesen?

Müllabfuhr

Du benötigst: Zeitung, Papierabfalleimer

So funktioniert es: Zerreiße mit deinen Füßen die Zeitungsblätter, evtl. schaffst du es sie zu kleinen Kugeln zu formen (nur mit den Füßen). Anschließend den Papiermüll mit den Füßen zum Mülleimer transportieren.

Geh mit deinen Fußaugen!

Du benötigst: Schal (um die Augen zu verbinden) und viele verschiedene Gegenstände (Tücher, Kissen, Spielzeug, Watte, Naturmaterialien, Zeitungen, Handtücher, ...)

Aufbau: Verteile alle Gegenstände kreuz und quer im Raum.

So funktioniert es: Eine Person verbindet sich die Augen und eine Zweite führt die Erste vorsichtig über und durch die Gegenstände. Bei den Gegenständen darf natürlich angehalten werden, sodass der Gegenstand gut mit den Füßen erfühlt werden kann. Danach wechseln die Personen.

Es können auch bestimmte Abfolgen gelaufen werden, beispielsweise von weichen zu festen Gegenständen, Farbabfolge (erst rot → grün → gelb → blau → ...)

Weitwurf

Du benötigst: 3 Handtücher, Korken oder Steinchen

Aufbau: Setze eine Startposition fest und lege die aufgefalteten Handtücher in 1m, 2m, 3m Entfernung auf den Boden. Korken oder Steinchen kommen zur Startposition.

So funktioniert es: Versuche mit deinen Füßen möglichst weit und genau zu werfen, indem du einen Korken oder ein Steinchen zwischen den Zehen einklemmst.
Schaffst du es bis zum letzten Handtuch?

Autogramm schreiben

Du benötigst: Papier (am besten eignet sich Zeichenblockpapier, weil es eingespannt ist) und Stifte

So funktioniert es: Nimm einen Stift zwischen deine Zehen und schreibe deinen Namen. Jetzt hast du dein persönliches Fußautogramm. Gerne kann die Unterschrift mit bunten Farben und Bildern verziert werden.

Würfelspiel

Du benötigst: Würfel, viele Korken/Steine/Wäscheklammern, Handtuch

So funktioniert es: Zuerst wird mit dem Fuß gewürfelt. Die Würfelzahl gibt an, wie viele Korken/Steine/Wäscheklammern du auf das Handtuch legen darfst. Die Gegenstände werden nicht mit den Händen berührt.

Fußmassage

Du benötigst: Noppenball oder Zeitungsball oder Tennisball

So funktioniert es: Massiere deinem Partner oder dir selbst die Füße.

Ich wünsche viel Spaß beim Ausprobieren.