

PRAKTISCH für die PRAXIS

Am Ende sind die Füße – die Füße sind am Ende

Spielformen zur Fußwahrnehmung

Zeit: ca. 60 Minuten

Teilnehmer/innen: ca. 15 Vorschulkinder im Alter von 3-6 Jahren, barfußig

Materialien

Die Geschichte des Papalagi (s. Anhang), Klebepunkte, 1 ausgeschnittenen Fußumriß, kleine Handtücher, Öl oder Fettcreme, Waschschüsseln, evtl. kleine Planschbecken, gefüllte Kartons. Die Materialien (für die Kartons) sollten möglichst natürlich sein und unterschiedliche Eigenschaften haben, wie hart-weich, eckig-rund, warm-kalt, klebrig-flauschig usw. (z. B. Sand, Moos, Gras, Kiesel, Blätter, Tannenzapfen, Samt, Wolle, Metall, Holz, Ton, flüssige Schmierseife, Korken, zerrissenes Papier, Seile, gefüllte Wärmflasche).

Zielsetzung:

Im Rahmen dieser Stunde geht es um die intensive Wahrnehmung über die Füße und die Förderung ihrer Fähigkeiten. Eingezwängt in Socken und Schuhe werden die Füße häufig „am Ende des Körpers“ vergessen, obwohl sie einiges leisten: So sind sie z. B. an unserer Aufrichtung und Fortbewegung beteiligt, tragen unser Körpergewicht und können uns über die hochsensiblen Sohlen verschiedenste Informationen melden.



Durch das zu frühe und häufige Tragen von oftmals schlechtem Schuhwerk sind die Füße unterfordert bzw. einseitig beansprucht und verlieren an Wahrnehmungsfähigkeit, Beweglichkeit und Muskelkraft, wodurch Haltungsschwächen und -schäden entstehen können. Um dem entgegenzuwirken, sollten die Füße sooft wie möglich nackt sein und dadurch gefordert werden. Eine Möglichkeit zur spielerischen Wahrnehmung unserer Füße und ihrer Fähigkeiten zeigt die folgende Stunde.

Anmerkungen: O: Organisation H: Hinweise

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten und Gedanken

* Begrüßung, frei erzählte Geschichte zu den Füßen
O: Gesprächskreis

* thematische Einstimmung
H: Geschichte in Anlehnung an „Papalagi“ s. Anhang

* Die Füße wachen auf, räkeln, strecken und drehen sich – sehen den 2. Fuß, begrüßen sich, spielen miteinander und zeigen sich, was sie können
O: Sitzkreis

Falls Kinder noch Schuhe und Strümpfe anhaben, diese gemeinsam ausziehen

* Bewußtmachen der Bewegungsmöglichkeiten der Füße, Erwärmung

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten und Gedanken

* Viele kleine Zappelfüße zappeln hin und her, vielen kleinen Zappelfüßen fällt das gar nicht schwer, viele kleine Zappelfüße zappeln auf und nieder, viele kleine Zappelfüße tun es immer wieder, viele kleine Zappelfüße zappeln rundherum, viele kleine Zappelfüße die sind gar nicht dumm, viele kleine Zappelfüße suchen ein Versteck, viele kleine Zappelfüße

* fortschreitende Erwärmung der Füße. Gemeinsame Aufnahmen des Reimes, Bewegung der Füße und Zehen wie es der Text vorgibt

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten und Gedanken

sind auf einmal weg, viele kleine Zappelfüße rufen laut hurra! Viele kleine Zappelfüße die sind wieder da. (ent. aus „Sing mit mir, spiel mit mir ...“)

O: Sitzkreis

Langsam und behutsam berühren die Füße den Boden und der Körper richtet sich auf.

O: freie Aufstellung

* Gespräch zu folgender Frage: „An welchen Stellen der Fußsohle spürt Ihr Euer Gewicht?“

O: Ergebnissicherung mit Klebepunkte auf ausgeschnittenem Fußumriß

* Aufgabenstellung:
„Mit unseren Füßen können wir uns ganz verschieden durch die Halle bewegen.“

O: freies Bewegen durch die Halle

* Bewußtmachen der unterschiedlichen Bewegungsan- und Fußsätze zum Verdeutlichen von Bewegungsqualitäten (z. B. leicht-schwer, schnell-langsam, weit-eng, laut-leise, schleichen, stampfen)

O: Gesprächsform (wie bin ich am leisesten gelaufen? Welche Teile des Fußes haben dabei den Boden berührt) im Wechsel mit freiem Ausprobieren in der Halle

* Gespräch über verschiedene Untergründe in unterschiedlichen Umgebungen

O: Gesprächskreis

* Bau eines Barfußweges

* differenzierte Wahrnehmung der Auflagefläche der Fußsohle

* Begriffserklärung durch sachgemäße Benennung der Fußteile

H: alle von den Kindern benannten Punkte müssen aufgeklebt werden, auch wenn sie untypisch sind

* verschiedene Fortbewegungsarten finden lassen Vorschläge/Ideen der Kinder herausgreifen ggfs. anregen z. B. stampfend, stelzend, schleichend, schlendernd, laut-leise...

H: Achtet aufeinander, stoßt nicht zusammen

* Benennung der Fußteile Vertiefen der Begriffsbildung

* Erfahrungen der Kinder als Hinführung zum Barfußweg nutzen

H: Plastikwannen oder Kartons mit jeweils Material gefüllt

Stundenverlauf/Inhalte

Absichten und Gedanken

O: Kinder legen die vorbereiteten Kartons zu einem Weg aus

* Den Weg mit geöffneten Augen, später nach Wunsch auch mit geschlossenen Augen einzeln oder zu zweit begehen.

O: alleine, evtl. paarweise/Wechsel von Führen und Geführt werden

* Gespräch über das Erlebte, mögliche Fragestellungen
Was ist angenehm, unangenehm?
Wie fühlt sich was an?

* nochmaliges Ausprobieren

* gemeinsames Fußbad

O: Planschbecken oder Plastikwannen mit lauwarmen Wasser, Handtücher Kinder sitzen in Kreisform um die Wasserbecken herum, Füße „baumeln“ im Wasser

* paarweise oder einzeln die Füße mit Oel oder Creme einreiben und massieren

* gemeinsamer Ausklang wie in jeder Stunde

* verschiedene Materialien mit den Fußsohlen wahrnehmen (Sensibilisierung der Fußsohle) evtl. Vertrauen zu Partner/in entwickeln

H: Möglichkeit offen lassen, unangenehme Materialien auszulassen

* Benennung der jeweiligen Eindrücke, Ausdrücke von Gefühlen.

* Intensivierung der taktilen Wahrnehmung

* Reinigung der Füße

H: danach Füße gründlich abtrocknen

* Füße verwöhnen
Entspannung
Körperkontakt herstellen

H: überschüssiges Fett mit Handtüchern entfernen

Quellen und weiterführende Literatur:

Schürmann, Der Papalagi, Die Reden des Südseehäuptlings aus Tinavii, Zürich 1981,
Helga Raschke, Die Füße entdecken in Sportpädagogik 5/89
Isolde Helmrich-Freude
Ulrich Jansen, Barfuß unterwegs in Motorik 3/89

Hugo Kükelhaus, Erfahrungsfeld zur Entfaltung der Sinne, Frankfurt 82

Bildungswerk des LSB NW, Sing mit mir, spiel mit mir... Lehrmaterialien

Sportjugend NW, Sport im Elementarbereich, Grundsatzpapier der Sportjugend, überarbeitete Fassung