



Universität Regensburg

Gymnastik mit den Füßen

Stationskarten




Universität Regensburg

Liebe Eltern und liebe Lehrkräfte der Grundschule Zeitlarn,

wir melden uns dieses Mal mit Aufgaben für die Füße und hoffen Sie und Ihre Kinder haben Spaß damit.

Wenn Sie möchten, können Sie uns gern ein Feedback geben, wofür wir sehr dankbar sind. Auf jeder Präsentation ist eine Email-Adresse angegeben, an die Sie Lob, Kritik, weitere Vorschläge o.ä. richten können.

Die Studierenden und ihre Dozentin Pamela Schwab

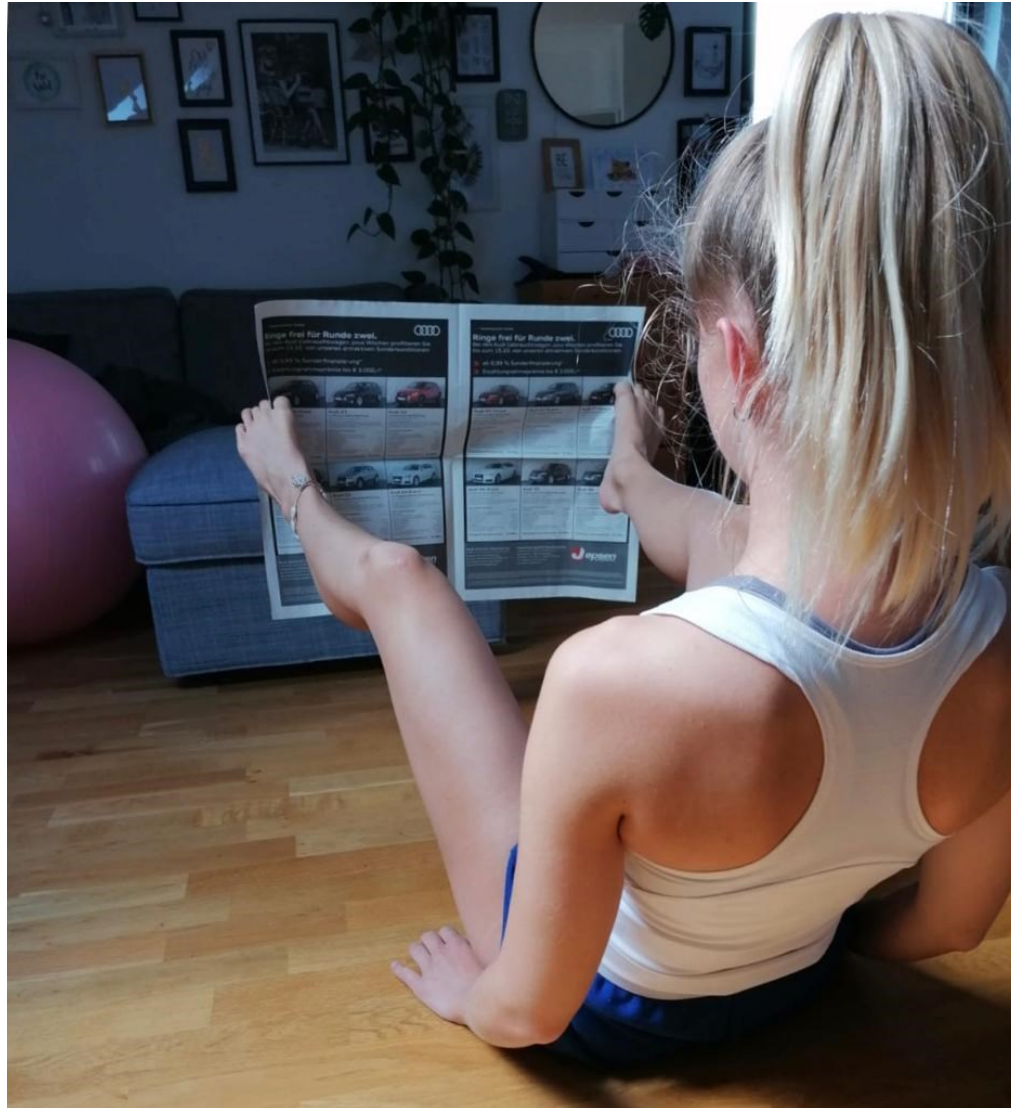


Deine Füße tragen dich jeden Tag von einem Ort zum Anderen. Ohne sie könntest du weder laufen, springen, tanzen oder schwimmen. Deshalb musst du immer gut auf sie achten! Mit den folgenden Übungen kannst du deine Füße massieren und trainieren. Du kannst jeden Schultag eine Übung machen.

Morgenzeitung

- Fasse eine Zeitungsseite so mit den Füßen, dass du sie lesen kannst!
- Falte eine Zeitungsseite mit den Füßen so klein wie möglich zusammen!
- Zerreiße eine Zeitungsseite in möglichst viele kleine Schnipsel!

Morgenzeitung



Seilkunst

- Lege mit einem Seil einen Kreis, ein Herz oder/ und ein Dreieck mit den Füßen!
- Mach mit den Füßen einen Knoten in das Seil! Kannst du ihn anschließend auch wieder lösen?

Seilkunst



Tuchgeschick

- Greif ein Tuch mit einem Fuß und winke damit!
- Werfe ein Tuch mit einem Fuß in die Luft und fang es mit dem gleichen Fuß wieder auf!
- Probiere das Gleiche mit dem anderen Fuß!
- Werfe das Tuch mit einem Partner (Mama, Papa, Geschwister,...) hin und her!

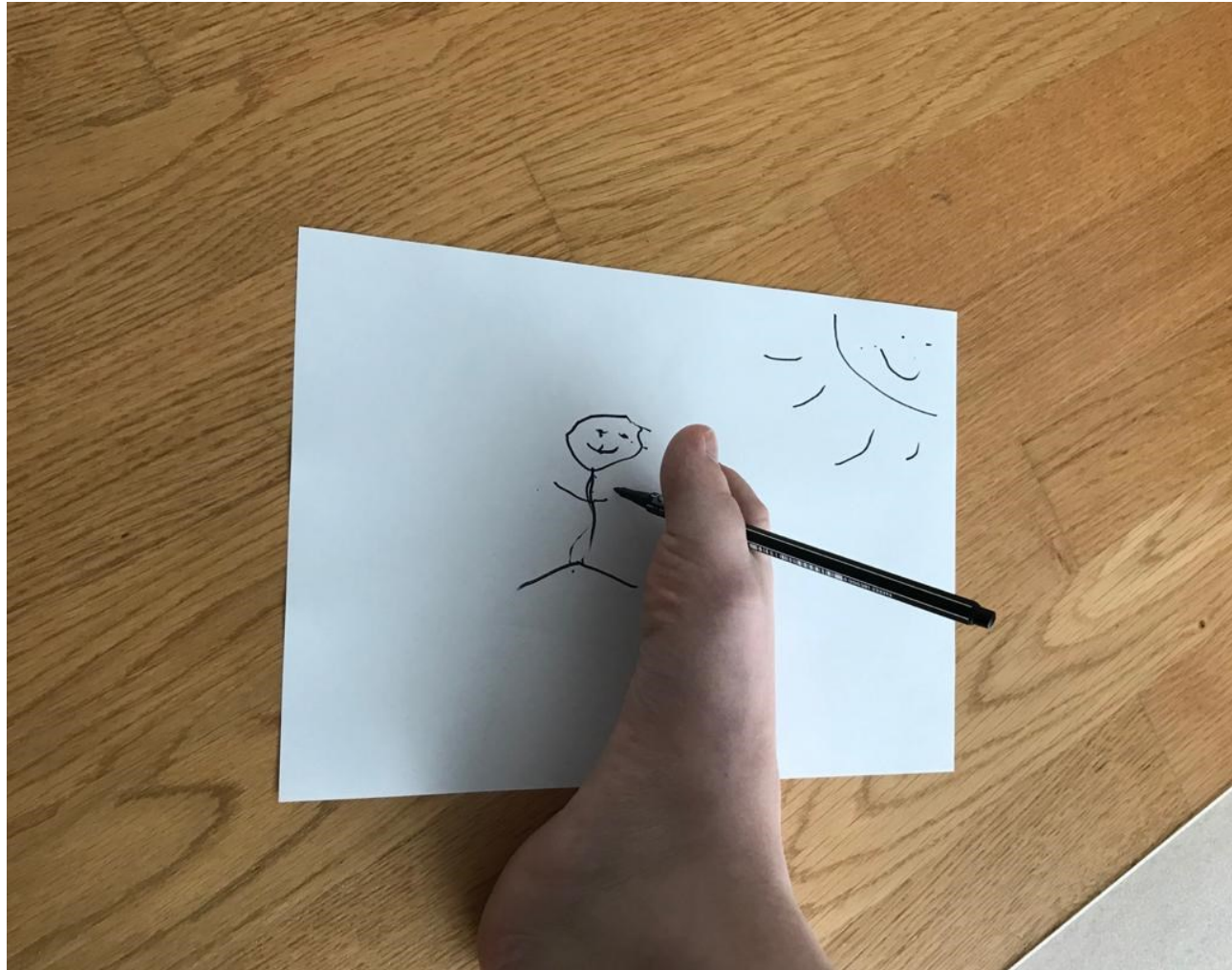
Tuchgeschick



Fußkunst

- Nehme dir Papier und Stift und male mit den Füßen ein Strichmännchen, eine Sonne und/ oder ein Kleeblatt auf das Papier!
- Was kannst du noch mit dem Fuß zeichnen?
- Unterschreib das Bild mit deinem Namen!

Fußkunst

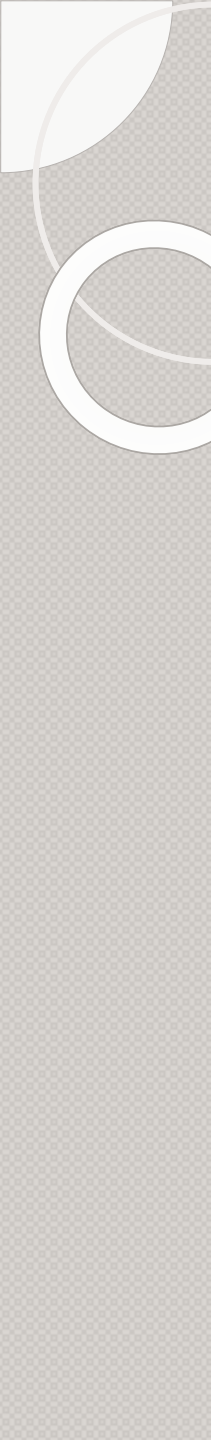


Fußmassage

- Lege dir einen Tennisball oder einen Igelball unter den Fuß und roll darüber!
- Nehm einen Fuß in die Hände und massiere diesen!
- Mach das auch mit dem anderen Fuß!

Fußmassage





Hast du selbst eine Idee, was du mit deinen Füßen noch alles anstellen kannst?

Schreib uns gerne unter:

Luca-Maria.Stoll@stud.uni-regensburg.de

Wenn Sie/ ihr uns noch etwas zu unseren Übungen für die Füße mitteilen wollt, können Sie/ könnt ihr das auch gern über diese Email-Adresse machen.



**Viel Spaß beim
Ausprobieren!**