



...denn Füße können mehr als nur laufen...
9 lustige Spiele für gesunde Füße

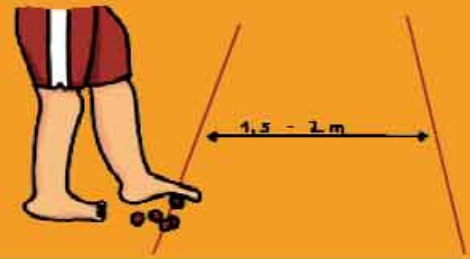
Murmelerwerfen

1 Greife die Murmeln mit dem Fuß und lege sie in einen ca. 20 cm entfernten Korb. Ist das zu einfach? Dann stelle den Korb höher, oder spiele mit Freunden zusammen. Wer schafft von euch in 1 Minute die meisten Murmeln?



Murmelhüpfen

2 Lege dir mehrere Murmeln auf den Boden. Anschließend umklammere mit dem Fuß eine Murmel und hüpf so einbeinig eine Strecke von 1,5 bis 2 m. Lege die Murmel dort ab, hüpf wieder zurück und hole die nächste Murmel.



Fußschrift

3 Klemme den Stift zwischen deine Fußzehen und versuche, auf einem Blatt Papier deinen Namen zu schreiben.



Schnurlauf

4 Lege eine ca. 1,5 m lange Schnur auf den Boden und versuche, darüber zu balancieren. Ist dir das zu leicht? Dann lege die Schnur doch mal in Schleifen, versuche auf Zehenspitzen oder rückwärts darüber zu gehen.



Tuchheben

5 Greife ein Tuch mit den Zehen und versuche, es genauso wie die Murmeln ca. 3 Sekunden auf Kniehöhe in der Luft zu halten. Lege das Tuch anschließend mit Hilfe der Füße in einen Korb.



Blattreißen

6 Stelle dich mit beiden Füßen auf ein Blatt Papier und versuche, es mit den Zehen in kleine Stücke zu zerreißen und anschließend in einen Korb zu legen.



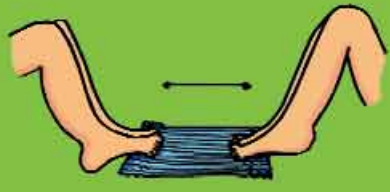
Korbwurf

7 Greife den Stift wie die Murmel mit dem Fuß und halte ihn ca. 3 Sekunden in der Luft. Ist das zu einfach? Dann halte den Stift 3 Sekunden auf Kniehöhe. Danach lege ihn in den Korb. Dasselbe kannst du auch mit einem Papierknäuel machen.



Tuchziehen

8 Setze dich einer Freundin oder einem Freund gegenüber auf den Boden und lege ein Handtuch zwischen euch. Jeder greift nun mit den Füßen nach diesem und versucht, es auf seine Seite zu ziehen. Wer gewinnt von euch beiden?



Fußkampf

9 Dieses Spiel kannst du am besten mit einem Freund oder einer Freundin spielen. Setzt euch gegenüber auf den Boden. Jetzt hebe mit dem Fuß einen Stift, der auf dem Boden liegt und übergebe ihn deinem Gegenüber. Dieser nimmt ihn dir mit Hilfe der Füße ab. Es können auch mehrere Kinder zusammen spielen oder zwei Gruppen bilden und gegeneinander spielen.

