**Übungen für die Füße**

**Fußbeweglichkeit**

Ziele: Mobilisierung und Kräftigung der Füße

In verschiedenen Gangarten durch das Zimmer gehen und dabei versuchen die Füße an anderen Stellen zu belasten, z.B. auf den Zehenspitzen gehen, auf den Fersen gehen, Fußinnenkante/Fußaußenkante verstärkt belasten

Im Sitzen oder Liegen die Füße kreisen lassen, mal mit und mal gegen den Uhrzeigersinn

Mit den Füßen versuchen aus einem Seil oder einer Schnur eine Form zu legen.

**Greifübungen**

Ziele: Stärkung der Fußmuskulatur, Mobilisierung der Zehen

Im Stehen oder Sitzen versuchen mit den Füßen etwas vom Boden aufzuheben, z.B. ein Taschentuch, Stifte, Stöckchen, Murmeln, Wäscheklammern, ...

Ein Stift oder ein Stöckchen kann auch mit den Zehen gegriffen und dann an Eltern oder Geschwister weiter gereicht werden.

Ein Taschentuch o.ä. mit den Zehen greifen und mit dem Fuß „winken“.

**Fußmassage**

Ziele: Lockerung, Entspannung, Steigerung Wohlbefinden

Durchführung analog der Handmassage s. Förderung für schwerstbehinderte Kinder

Sehr wohltuend für Groß und Klein ist es auch, die Faszien unter dem Fuß zu dehnen und zu mobilisieren. Dazu wird ein kleiner Ball benötigt, wer keinen Faszienball hat, kann einen Tennisball benutzen. Im Sitzen oder im Stehen den Ball unter den Fuß legen und mit leichtem Druck über den Ball rollen, dabei sehr langsam vorgehen und jeden Winkel der Fußsohle mitnehmen.

**Barfuß-Parcours**

Ziel: Wahrnehmungsschulung, Spürerfahrung, Anpassbewegungen der Füße

Material: Kissen, Decken, Badvorleger, Fußmatten weich, mit Borsten oder aus Gummi, Noppenfolie, kleine Steinchen, Korken, leere Eierkartons, etc.

Noch ist es zu kühl, um draußen barfuß zu laufen, aber auch mit ein paar Alltagsmaterialien hat man sich schnell einen kleinen Barfuß-Parcours zusammengestellt, der die Füße wohltuend massiert und vielfältige Spürerfahrungen bietet. Ist es weich oder hart? Ist es eher warm oder kühl? Rau oder glatt?

Wer sich etwas mehr Arbeit machen möchte, kann sich selbst Sensorik-Matten basteln. Auf Pappe oder Puzzlematten können mit Heißkleber ganz verschiedene Materialien aufgeklebt werden, die Fläche sollte pro Material so groß sein, dass man mit beiden Füßen darauf stehen kann. Als Material eigenen sich z.B. Watte, Knöpfe, Korken, Kronkorken (Achtung: glatte Seite nach oben!), Federn, Pompons, Wollreste, Stöckchen, kleine Steinchen, etc. Hierzu sind viele Ideen im Internet zu finden!

So eine Matte eignet sich auch als Auflage für das Fußbrett des Rollis oder- für die Hände als Auflage für den (Rolli-) Tisch.

**Gleichgewicht im Stand**

Auf unebenem, weichem oder wackeligem Untergrund zu stehen erfordert ganz viel Aktivität der Füße. Es eignet sich ein dickes, festeren Kissen, Balancekissen, eine mehrfach gefaltete Turn- oder Yogamatte, etc. Wichtig: ohne Schuhe sind unsere Füße deutlich aktiver!