

## Tipps aus der Praxis für die Praxis

In unserer „monatlichen Körperreise“ geht es diesmal um die Füße.

Sicherlich gibt es einige Teilnehmer, die nicht gerne barfuß trainieren. ABER dank der Erfindung von „Stoppersocken“ kann man doch auch „fast barfuß“ trainieren...

Um unseren Füßen in der kalten Jahreszeit, zu der sie immer in diese klobigen Schuhe eingepfercht werden, etwas „Gutes“ zu tun, stellen wir dieses Mal ein paar Ideen für das „Barfuß-Training“ vor.

### Idee 1: Greifen und lösen

**Material:** Taschentücher, Tücher oder Zeitungspapier

**Aufgabe:** Im Sitzen werden die Tücher oder Zeitungsblätter:

- auseinander- oder zusammengefaltet,
- glatt gestrichen und „geknüddelt“,
- mit einem Partner in einer Form von „Tauziehen“ zerrissen – möglichst mittig, ein möglichst großes oder kleines Stück...

### Idee 2: Fühlen

**Material:** Verschiedenes

**Aufgabe:** Die Teilnehmer sollen mit geschlossenen Augen, nur ihren Füßen vertrauend, einen Parcours zurücklegen, der z.B. folgende Stationen enthalten könnte:

- die Form eines auf dem Boden liegenden Seilchens herausfinden (Viereck, Dreieck, Kreis,...?)
- über eine dünne Matte gehen,
- über eine dünne Matte gehen, unter der durch Sandsäckchen kleine Hügelchen eingebaut werden (wie viele Sandsäckchen liegen übereinander?),
- über eine Langbank gehen,
- über einen Badvorleger gehen (was ist das? – wenn die Teilnehmer es vorher nicht gesehen haben),
- durch ein mit Zeitungspapierknäueln gefülltes Kinderplanschbecken gehen,
- ...

### Idee 3: Rutschen und Stabilisieren

**Material:** Umgedrehte Teppichfliesen, möglichst zwei pro Teilnehmer, ein paar Sandsäckchen

**Aufgabe:** Die Teilnehmer rutschen auf den Teppichfliesen durch die Halle, haben sie 2 zur Verfügung, steht auch jedes Bein auf einer, haben sie nur eins zur Verfügung, dann nutzen sie die Teppichfliese wie einen Roller. Mit den Sandsäckchen spielen die Teilnehmer auf den TF rutschend „heiße Kartoffel“, mit z.B. folgenden Zusatzaufgaben:

- beim Fangen stehen bleiben, Gewicht auf beide Füße gleichmäßig verteilt
- vor dem Werfen stehen bleiben, Fußstellung und –spannung beachten – einbeinig werfen (rechts und links im Wechsel),
- beim Wurf auf den Fußballen hochdrücken – beidbeinig werfen (re./li. im Wechsel),
- wie vorher aber einbeinig werfen,
- ...

