

I.64

Grundlegende Bewegungserfahrungen

Gesunde Füße durch Fußgymnastik – Was unsere Füße alles können!

Simone Cremer



© spukkato / iStock / Getty Images Plus

Wir spüren unsere Füße meistens erst dann, wenn sie müde sind, Druckstellen oder Blasen haben. Als „Basis unseres Bewegungsapparats“ nehmen wir die Füße häufig nicht bewusst wahr und nutzen sie eher funktional zum Gehen oder Stehen. Dabei können unsere Füße noch viel mehr! Mit den vorliegenden spielerischen Übungen trainieren und erweitern die Schülerinnen und Schüler die Beweglichkeit ihrer Füße – für einen gesunden und festen Stand im Leben.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufen:	1 und 2
Dauer:	4 Unterrichtsstunden
Kompetenzen:	Die Körperwahrnehmung schulen, das eigene Bewegungsrepertoire erweitern, Körper- und Materialerfahrungen sammeln
Thematische Bereiche:	Beweglichkeit der Füße, Körperwahrnehmung, Koordination, Gesundheitsförderung
Medien:	Übungs- und Stationskarten, Bildkarten

Auf einen Blick

Legende:

L: Lehrkraft; SuS: Schülerinnen und Schüler



Variation/Differenzierung



Hinweis/Tipp



Gespräch/Impuls

1. Stunde

Thema: Zeigt her eure Füße! – Barfuß Erfahrungen sammeln

Vorbereitung: Mindestens 2 Fühlstraßen erstellen (mehrere flache Kisten oder Reifen hintereinander mit verschiedenen Materialien füllen).

Aufwärmen: „Hacke, Spitze, hoch das Bein!“. L zeigt den SuS die Bewegung: Zuerst die Ferse, dann die Zehen am Boden aufsetzen und zum Schluss das Bein schwingvoll nach oben strecken. Dazu wird gesprochen: „Hacke – Spitze – hoch das Bein“. Dieser Ablauf wird einige Male wiederholt und die Beine werden abgewechselt.
Die SuS laufen durch die Halle. Wenn sich zwei SuS begegnen, führen sie die Bewegungen gemeinsam aus.

Einstieg: Die SuS sitzen im Kreis. Zwei ausgewählte SuS schließen die Augen. L legt je einen (glatten) Stein vor sie hin. Ein Kind fühlt mit den Händen, das andere mit den Füßen. Wer erkennt den Gegenstand (zuerst)?
„Wir können auch mit den Füßen fühlen. Das wollen wir jetzt trainieren.“

Hauptteil: „Fühlstraßen“: Die SuS ziehen ihre Schuhe aus und gehen zu zweit zusammen. Ein Kind schließt die Augen und wird von seinem Partnerkind behutsam durch die Fühlstraße geführt.
Anschließende Reflexion:
– „Konntest du alle Gegenstände erfühlen?“
– „Was war leicht zu erkennen, was schwer?“
– „Mit welchem Teil des Fußes konntest du am besten fühlen?“

M 1 **Zeigt her eure Füße!** / L zeigt den SuS die Bildkarten und die Teile der Füße (Zehen, Ferse, Sohle, Spann) werden benannt.

Abschluss: „Stop and go“: Die SuS bewegen sich zu Musik frei durch die Halle. L stoppt von Zeit zu Zeit die Musik und hält eine der Bildkarten hoch. Die SuS finden sich zu zweit zusammen und halten den entsprechenden Teil (z. B. die Fersen) ihrer Füße aneinander.

Benötigt: 1 glatter Stein, Musikanlage und Musik; pro Fühlstraße: 4–5 flache Kisten/Reifen, 1 Teppichfliese, dicke grobe Wolle/Schnur, flache Kieselsteine, Watte, Zeitungspapier usw.

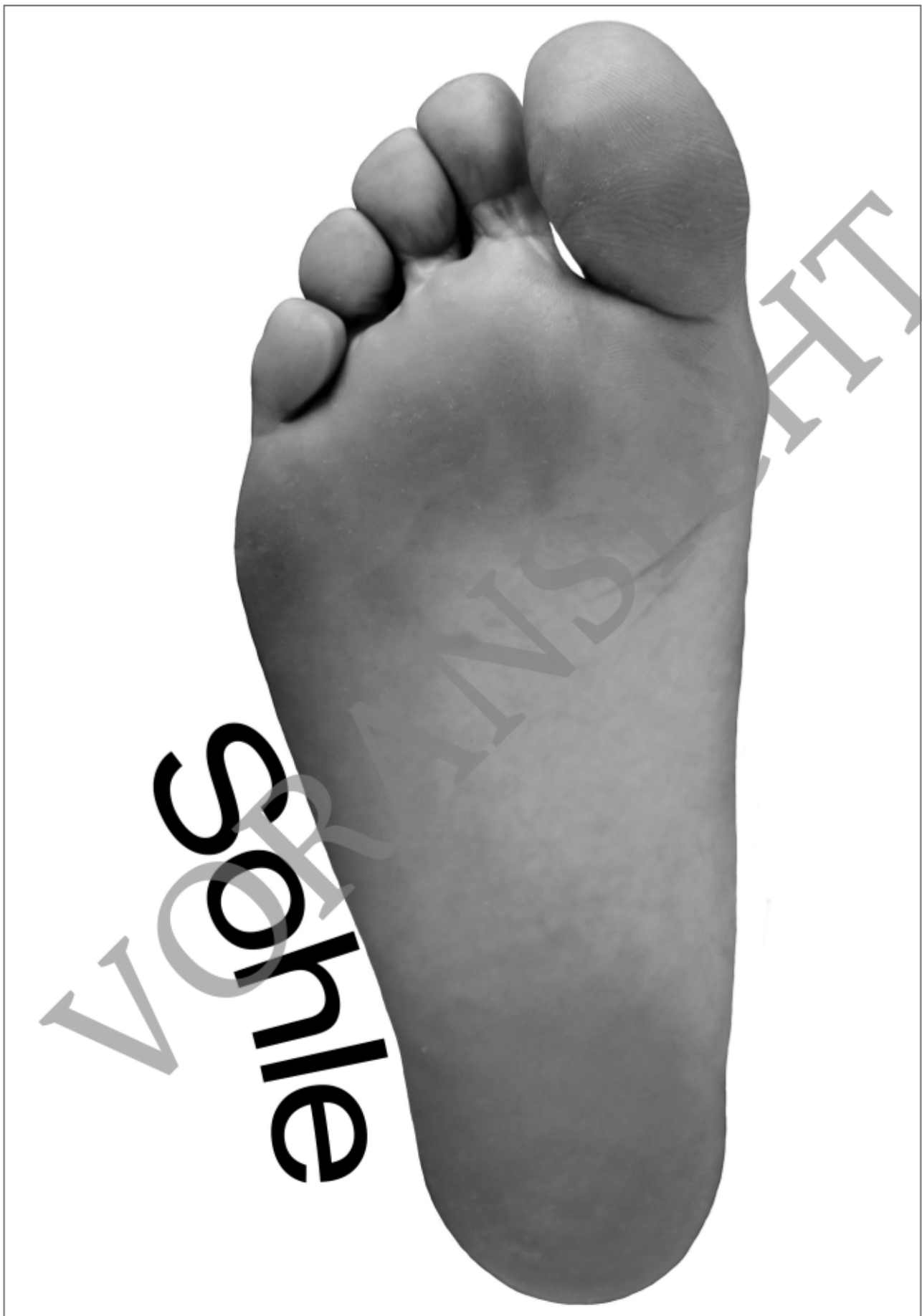
2./3. Stunde

- Thema:** Was unsere Füße alles können! – Fußgymnastik an Stationen
- Vorbereitung:** Die Stationen aufbauen und 2–3 kleine Kästen umgedreht bereitstellen.
- Aufwärmen:** „Stop and go“: Siehe Stunde 1.
- Hauptteil:** Die SuS ziehen ihre Schuhe und Socken aus. Sie legen die Socken in die bereitgestellten Kästen und stellen die Schuhe an den Rand, bevor sie den Stationszirkel durchlaufen.
- M 2** **Fußgymnastik an Stationen**
 Anschließend Reflexion:
 – „Welche Übung ist dir leicht-/schwergefallen?“
 – „Welche Übung hat dir besonders Spaß gemacht?“
 – „Welche Übung/en kannst du auch zu Hause machen?“
- Abschluss:** „Socken angeln“: Die SuS stellen sich in einem Kreis auf. In der Mitte stehen die Kästen mit ihren Socken darin. Nun angelt reihum ein Kind mit den Zehen 2 Socken aus einem Kasten und bringt sie dem Besitzer / der Besitzerin.
- Benötigt:** Musikanlage und Musik, 2–3 kleine Kästen; für die Stationen: kleine Matten, Zeitungen, 1 Eimer, 1 Bohnensäckchen, 1 Wäscheklammer, 4 Reifen, 1 Korken, 1 Medizinball, 1 Sprungseil, 2–3 Igel-/Tennisbälle, 1 großer Papierbogen, Klebeband, Buntstifte

4. Stunde

- Thema:** Wir zeigen unsere Füße – Eigene Übungen erfinden
- Vorbereitung:** M 3 pro Gruppe auf festes Papier kopieren, verschiedene Materialien (z. B. Rhythmusinstrumente, Schaumstoffwürfel usw.) und Stifte bereitlegen.
- Aufwärmen:** „Ferse, Zehen, Sohle, Spann“: Es liegen kleine Matten in der Halle verteilt aus. Die SuS laufen barfuß mal um die Matten herum, mal über sie hinweg. Sie sollen während des Laufs die Fußteile abwechseln, also mal nur auf den Zehen, mal nur auf den Fersen laufen. (Den Spann setzen sie auf einer Matte auf.)
- Einstieg:** L nennt die heutige Aufgabe: „Überlegt euch eine eigene Fußübung.“
- Hauptteil:** Die SuS bilden 4er- bis Gruppen und überlegen sich je eine Übung, probieren sie aus und malen sie auf die Vorlage M 3.
- M 3** **Unsere eigene Station**
 Die Gruppen dürfen in Absprache mit L Kleingeräte aus dem Geräteraum und die bereitliegenden Materialien verwenden.
- Abschluss:** Die Gruppen präsentieren ihre Übung und die anderen probieren sie aus.
- Benötigt:** verschiedene Materialien und Gegenstände, Rhythmusinstrumente (z. B. Klanghölzer, Rasseln, kleine Trommel), Schaumstoffwürfel, Buntstifte

Zeigt her eure Füße!

M 1

© RAABE 2026 | Es gelten die [Lizenzbedingungen](#)

Fußgymnastik an Stationen

M 2

Station 1	Reißmaschine
Ihr braucht:	1 kleine Matte, Zeitungen, 1 Eimer
 Zerreiße die Zeitung mit den Füßen. Lasse die Schnipsel in den Eimer fallen.	
Probiere doch mal, die Zeitung auf- und zuzufalten. ... die Zeitung in möglichst kleine Schnipsel zu reißen.	

Fußgymnastik an Stationen

M 2

Station 4	Seilfiguren
Ihr braucht:	1 Seil
 Lege Figuren mit dem Seil.	
Probiere doch mal, über das Seil auf dem Boden zu balancieren. ... mit den Füßen einen Knoten in das Seil zu machen.	