

Fußgymnastik

Material:

- verschiedene Materialien (Bsp.: Zeitung, Tücher, Murmeln, Taschentücher, Laub, etc.)

So geht's: (alle Übungen werden ohne Socken ausgeführt)

1. Die Zeitung wird mit den Füßen bis auf Postkartengröße zusammengefaltet und wieder glattgebügelt.
2. Eine Zeitungsseite wird mit den Füßen zu einem Ball zerknüllt und wieder glatt gebügelt.
3. Die Zeitungsseite wird in der Mitte mit den Füßen zerrissen. Beide Zeitungshälften werden mit den Füßen gegriffen. Versuche nun damit zu winken.
4. Versuche eine Zeitungsseite mit den Füßen links und rechts von dir abzulegen und wieder aufzuheben.
5. Versuche mit einem Zeitungsball in einen Korb oder eine Kiste zu werfen.
6. Fallen dir noch weitere Übungen ein?