

## Fußgymnastik

### Was ist Fußgymnastik

Der menschliche Körper benötigt ein gewisses Training der Muskulatur, um seinen Haltungsapparat - auch im hohen Alter - beweglich und somit funktionell einsetzen zu können. Dieses "Üben" geschieht in der Regel unbewusst durch den gezielten Einsatz der Muskeln im Alltag.

Für eine gesunde Entwicklung brauchen Kinderfüße vor allem Bewegungsfreiheit, Bodenkontakt und viele Reize. Denn Muskeln, die nicht beansprucht werden, verkümmern. Gut ist regelmäßiges Barfußlaufen auf weichem, unebenem Grund.

Fehlen natürliche "Übungsfelder", kann Kinderfüßen mit Fußgymnastik geholfen werden.

Unter dem Begriff der Fußgymnastik werden nun gezielte Übungen von Muskelgruppen zur Kräftigung der Fußmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit der Fuß- und Zehengelenke zusammengefasst. Für eine optimale Wirkung werden diese Übungen barfuß ausgeführt.



### Warum Fußgymnastik

Da sich bei Kindern der Haltungsapparat im Entwicklungszeitraum bis zur Pubertät noch entwickelt, besteht in dieser Phase die Möglichkeit, durch Trainieren von Muskelgruppen Haltungsschäden entgegenzuwirken bzw. vorzubeugen.

Die Fußmuskulatur gehört zu den Muskelgruppen, die heutzutage oftmals unterentwickelt sind. Durch mangelnde Bewegungsmöglichkeiten und häufiges Tragen von Schuhen werden die Füße ruhig gestellt und zeigen als Folge dessen Symptome von retardierenden Fußmuskeln, wie Muskelschwächen und Muskelverkürzungen. Deshalb sind vor allem für Kinder gezielte Übungen zur Ausbildung eines gesunden Fußgewölbes und zur Förderung feinmotorischer Fähigkeiten wichtig.

### Einbindung in den Alltag

Bei der Anwendung von fußgymnastischen Übungen steht - wie auch bei allen trainingsmethodischen Ansätzen - eine gewisse Regelmäßigkeit im Vordergrund. Da unsere Kleinsten mittlerweile in den unterschiedlichsten Bereichen eine frühe Förderung erfahren und somit bereits in jungen Jahren die ihnen zur Verfügung stehende Zeit begrenzt ist, bietet eine spielerische Einbindung von Bewegungsformen in den Kinderalltag eine hohe Erfolgswahrscheinlichkeit.

Dabei können Rituale wie der Zehenspitzenengang zum Zähneputzen, der Gang auf der Ferse oder den Außenseiten der Füße zurück ins Kinderzimmer, das Aufräumen des Kinderzimmers mit den Füßen helfen, die Motivation der Kinder zu stärken.