

GES.UND: LERNE DEINE FÜßE KENNEN! –

Ein Präventionsangebot des Gesundheitszentrums Hausarztmedizin
Plus in Haslach – Kostenloser Workshop von PROGES



Am **10. und 17. November** besuchten uns die zwei Physiotherapeutinnen Simone Plank und Elisabeth Reiter vom Gesundheitszentrum Haslach um mit den SchülerInnen in je zwei Einheiten das Thema Fußgesundheit zu erarbeiten.

Begonnen wurden diese zwei lustigen und interessanten Einheiten mit einem Spiel: „Feuer-Wasser – Sturm“ mit Kinderyogaübungen (Ruderboot, Maus, Adler, Regenbogen, Frosch). Dann wurden die Kinder, je nach Beinlänge, in 2 Gruppen aufgeteilt.

In der ersten Gruppe wurde zunächst in der Klasse anhand eines Skeletts die Anatomie der Beine und Füße, das Fußgewölbe, die Beinachse sowie die Fußgeschicklichkeit und Fehlstellungen der Beinachse genau besprochen. Durch Muskelkräftigung kann diese verbessert werden. Anschließend durfte jedes Kind ausprobieren, wie geschickt es mit den Füßen arbeiten kann. Es wurden z. B. Zeitungsblätter mit den Zehen aufgeblättert und

zerrissen, ein Stift mit den Zehen weitergegeben und mit einem Stift zwischen den Zehen auf einem leeren Blatt gemalt.

Die zweite Gruppe begann im Turnsaal mit einem Bewegungsparcour zum Stärken der Muskulatur. Auf der weichen Matte und beim Gleichgewichtsparcour durften dann die Beweglichkeit und das Balancegefühl unter Beweis gestellt werden. Der Einbeinstand auf der weichen Matte erwies sich als schwierigste Übung. Auch verschiedene Gangarten (Krebs, Frosch, Ente, Beine stricken) wurden trainiert.

Nach einer Stunde wurden die 2 Gruppen getauscht.

Zum Schluss wurde das erworbene Wissen mit dem beliebten Spiel 1,2 oder 3 wiederholt und vertieft. Spätestens jetzt wissen alle Kinder: „Gehen, laufen und springen ist gesund für unsere Füße.“







