

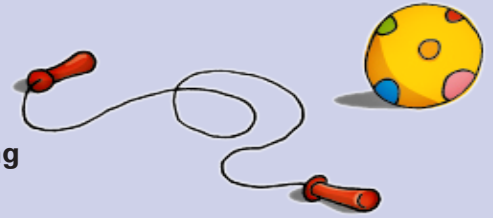
Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Barfuß über Stock und Stein

UNTERRICHTSSTUNDE 1: **Auf kleinem Fuß**

UNTERRICHTSSTUNDE 2: **Unsere Füße - mal ganz ohne Verpackung**



Kurzinfo: Worum geht es?

Wussten Sie, dass unser menschlicher Körper aus über 200 Knochen zusammengesetzt ist und davon wiederum ein Viertel in unseren Füßen sitzt? Genauer gesagt befinden sich in jedem unserer beiden Füße jeweils 26 Knochen. Diese 52 Knochen sind es, die uns hüpfen, rennen, balancieren sowie fest auf dem Boden stehen lassen und überdies unseren gesamten Körper aufrecht tragen.

Der menschliche Fuß ist also ein wahres Wunderwerk, dem wir jedoch oftmals viel zu wenig Aufmerksamkeit schenken. Und das nicht erst im Erwachsenenalter... So gehen beispielsweise gemäß dem Forschungsprojekt „Gesunde Kinderfüße – Gesundes Leben“ eines deutsch-österreichischen Forscherteams der Medizinischen Universität Wien (2009) an die 70 Prozent der Kinder mit zu kleinen Straßenschuhen durchs Leben. Das heißt in über zwei Drittel der Fälle sind die Schuhe im Kindesalter zu kurz oder zu schmal.

Ein Tatbestand, der weitreichende Folgen nach sich ziehen kann. Denn das ständige Tragen zu kleiner Schuhe kann zu Verformungen der Zehe sowie zu Fußfehlstellungen führen, die über kurz oder lang schmerzhaft Gelenkbeschwerden oder Durchblutungsstörungen hervorrufen können – und sich langfristig sogar auf den gesamten Körper auswirken und zum Beispiel Knie- oder Rückenbeschwerden verursachen können.

Wahrlich Grund genug, die Füße einmal in den Mittelpunkt des Unterrichtsgeschehens zu rücken und somit unser „wichtigstes Fortbewegungsmittel“ von ganz unten in das Zentrum unserer Beachtung zu befördern.

So dreht sich in der **ersten Unterrichtsstunde** alles um den Fuß selbst, seine Funktionen und den richtigen Schuhkauf – Wissenswertes, das im Rahmen von informativen Spielen und Übungen praxisnah vermittelt wird. In der **zweiten Unterrichtsstunde** heißt es dann: „Alle Schuhe und Socken ausgezogen!“ Denn in dieser Stunde geht es „barfuß über Stock und Stein“ – eine spannende und sinnliche Erfahrung nicht nur für kleine Füße.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auf kleinem Fuß

UNTERRICHTSSTUNDE 1



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- ihre Kenntnisse rund um die Funktionen und Fertigkeiten der Füße aufbauen und erweitern.
- erfahren, dass es wichtig ist, auf die richtige Schuhgröße zu achten.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern für das Thema „Fußgesundheit“ sensibilisiert werden.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Wenn der große Zeh zwick und zwackt“	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatz einer Kurzgeschichte • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Hauptteil	1. Gruppenspiel „Zehentransporter“	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame, spielerische Auseinandersetzung • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
	2. Gruppenspiel „Große Füße, kleine Füße“	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame, spielerische Auseinandersetzung • Anschl. kurzer Austausch in der Klasse 	10 Min.
Abschluss	1. Gruppenspiel „Was meine Füße alles können“	<ul style="list-style-type: none"> • Spielerische Reflexion der in der Stunde vermittelten Inhalte 	5 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Schuhschablonen erstellen“	<ul style="list-style-type: none"> • Anweisung im Frontalunterricht 	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Wenn der große Zeh zwickt und zwackt“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Wenn der große Zeh zwickt und zwackt“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg in die Themen „Füße“ und „Schuhkauf“

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor.

Wenn der große Zeh zwickt und zwackt

Florina und Flo gehen von der Schule nach Hause. Florina stellt Flo ein Rätsel: „Was steht, wenn man liegt und liegt, wenn man steht?“ Flo kennt die Antwort nicht. „Ist doch klar! Die Füße!“, verrät Florina mit einem breiten Lächeln. Flo schüttelt den Kopf: „Darauf wäre ich ja nie gekommen! Warum gibst du mir ausgerechnet ein Rätsel über Füße auf?“ Florina überlegt kurz: „Hm... Ich glaube, weil mein rechter großer Zeh gerade ein bisschen weh tut.“

Flo sagt, das habe er auch schon einmal gehabt, da waren seine Schuhe zu klein, vielleicht könnte das bei Florina auch sein? Flo ist mit seiner Mama ins Schuhgeschäft gegangen und der Verkäufer sagte, dass es wichtig ist, immer Schuhe zu tragen, die groß genug sind. Nur so könnten die Füße gesund bleiben.

Ob die Schuhe die richtige Größe haben, können wir am besten im Stehen feststellen: Wenn dabei noch eine Daumenbreite Platz zwischen der Spitze des längsten Zehs und der Schuhspitze ist, passt der Schuh gut und lässt den Zehen genug Spielraum zum Hin- und Herwackeln.

Flo ist auf einmal ganz aufgeregt, weil er so stolz ist, wie viel er über die Füße weiß: „Florina, Du glaubst nicht, was mein Papa mir neulich vorgelesen hat: Bis wir ganz ur-ur-alt sind, tragen uns unsere Füße eine Strecke, die etwa dreimal um die ganze Erde reicht. Ganz schön weit, oder?“ Florina ist beeindruckt: „Was Du alles weißt! Aber ich glaube, meine Schuhe sind noch nicht zu klein, ich habe einfach ein Steinchen darin. Lass uns mal anhalten.“ Florina zieht ihren blauen Turnschuh aus, klopft den Schuh aus und sieht tatsächlich einen kleinen Stein herausfallen. Florina ist erleichtert: „So, jetzt ist es viel besser und der große Zeh hat wieder Platz.“



Auswertung

An die Einführungsgeschichte kann sich eine kurze Auswertungsphase mit folgenden Fragestellungen anschließen:

- *Wer von euch war in letzter Zeit mit seinen Eltern im Schuhgeschäft, um neue Schuhe zu kaufen und kannte den Trick mit dem „Daumenbreit“ schon?*
- *Was glaubt ihr, warum es für unsere Füße nicht gut ist, wenn wir zu kleine oder zu schmale Schuhe tragen?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

1. Gruppenspiel „Zehentransporter“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	dicker Buntstift, Stock, Tuch und ähnliche Dinge, die sich mit den Zehen leicht greifen lassen
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Bewusstmachen von zentralen Funktionen unserer Füße und Zehen

Durchführung

Bei diesem kleinen Spiel, welches möglichst barfuß gespielt wird, ist eine große Portion „Zehenspitzengefühl“ gefragt: Alle SchülerInnen setzen sich so in einen Sitzkreis, dass die nackten Füße nach innen zeigen.

Ein/e SchülerIn beginnt und nimmt einen vor sich liegenden dicken Buntstift, Stock oder ähnliches mit den Zehen auf und versucht, diesen an ihre/seine Sitznachbarin bzw. ihren/seinen Sitznachbarn mit den Zehen weiterzugeben. Diese/r reicht den Gegenstand wiederum mit den Zehen an die/den nächste/n MitschülerIn in der Runde weiter, so dass z. B. der Buntstift langsam von einem Fuß zum anderen mindestens einmal im Kreis herumwandert – dabei sollte der Stift selbstverständlich möglichst nicht fallen gelassen werden.

Variante: Um das Spiel als kleines Wettspiel zu gestalten, kann vorab vereinbart werden, dass alle, die den Gegenstand bei der Übergabe fallen lassen, ausscheiden. Zum Sieger gekürt wird, wer den Gegenstand am längsten ohne „Absturz“ weitergeben konnte.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Auswertung

Im Anschluss an das Spiel bieten sich z. B. folgenden Fragen an:

- *Fiel es euch leicht, den Buntstift mit den Zehen weiterzugeben?*
- *Was glaubt ihr: Warum ist es viel schwieriger mit unseren Zehen einen Gegenstand zu greifen als mit unseren Fingern?*
- *Was können wir mit unseren Zehen und Füßen denn besonders gut?*

Als erstes Ergebnis der Stunde könnte festgehalten werden, dass die Funktionen von unseren Fingern und Zehen, auch wenn wir – wie an jeder Hand fünf Finger – an jedem Fuß fünf Fußzehen haben, doch sehr unterschiedlich sind. Während die Finger vor allem Greif-, Halte- und Stützfunktionen haben, dienen die Zehen in erster Linie dazu, unseren Körper beim Stehen sowie in Bewegung im Gleichgewicht zu halten. Das Greifen mit unseren Zehen fällt uns vor allem deswegen schwer, weil sie viel kürzer sind als unsere Finger. Es gibt jedoch Menschen, die – etwa durch eine Behinderung – keine Hände haben und z. B. zum Malen eines Bildes die Zehen benutzen und dabei nach einiger Übung genauso geschickt sind, wie wir mit unseren Fingern.

2. Gruppenspiel „Große Füße, kleine Füße“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	1 Rolle Krepp-Klebeband
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eine erste Vorstellung davon entwickeln, wie wichtig es ist, beim Schuhkauf auf die richtige Größe der Schuhe zu achten

Vorbereitung

Nutzen Sie das Kreppband, um mit dessen Hilfe eine gut sichtbare „Linie“ auf den Klassenboden zu kleben – diese sollte so lang sein, dass alle SchülerInnen sich an dieser nebeneinander in einer Reihe aufstellen können.

Durchführung

Geben Sie den SchülerInnen die Aufgabe, sich der Schuhgröße nach an der aufgeklebten Linie nebeneinander in einer Reihe aufzustellen. Ist diese Aufgabenstellung erfüllt, bitten Sie die Mädchen und Jungen als nächstes ihre Schuhe auszuziehen und vor sich hinzustellen.



Jetzt folgt die zweite Aufstellungsrunde. Fordern Sie hierzu Ihre Klasse erneut auf, sich auf der Linie zu platzieren – diesmal jedoch der Fußlänge nach. Ob die Reihenfolge mit Blick auf den ersten Teil des Gruppenspiels wohl identisch ist?

Tip: Um zu überprüfen, ob die Füße der MitschülerInnen größer oder kleiner sind als die eigenen, kann es hilfreich sein, wenn sich alle SchülerInnen mit der Ferse genau an den hinteren Linienrand stellen und dann ihre Fußlängen miteinander vergleichen. Wenn es in Einzelfällen um nur wenige Millimeter geht, kann der direkte Fußsohlenvergleich – dafür setzen sich die beiden SchülerInnen z. B. auf den Boden und halten ihre Fußsohlen aneinander – Gewissheit bringen.

Hinweis

Auch wenn die beiden Aufstellungen theoretisch übereinstimmend ausfallen müssten, wird das Gruppenspiel mit großer Wahrscheinlichkeit ein anderes Ergebnis zu Tage bringen. Denn gemäß wissenschaftlichen Studien stecken über zwei Drittel der Kinderfüße in Schuhen mit der falschen Schuhgröße.

Auswertung

Im Anschluss an das Spiel können folgende Fragenimpulse ein Klassengespräch zum Thema „Richtige Schuhgröße“ anregen:

- *Steht ihr alle wieder vor euren eigenen Schuhen?*
- *Sollte dies nicht der Fall sein: Was glaubt ihr, woran das liegen könnte, dass sich die Reihenfolge geändert hat?*
- *Wir haben am Anfang der Stunde schon mal darüber gesprochen, wie wichtig es ist, die richtige Schuhgröße zu tragen. Könnt ihr euch noch daran erinnern, warum das so ist?*
- *Wer hat eine Idee, wie man die richtige Schuhgröße herausfinden kann?*

Am Ende des Gruppenspiels könnte folgende Erkenntnis stehen: Damit sich unsere Füße wohl fühlen und nicht mit der Zeit anfangen, weh zu tun, ist es wichtig, die Schuhe in der richtigen Größe zu tragen – das heißt, nicht zu klein und nicht zu groß. Entsprechend sollte mit den Eltern überprüft werden, ob die eigenen Schuhe noch gut sitzen.

Um die korrekte Schuhgröße zu ermitteln, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die einfachste ist sicherlich die Idee von Flo aus der Geschichte, der mit Hilfe seines Daumens überprüft, ob er genügend Platz für seine Zehen hat. Genauer geht es jedoch mit einem speziellen Messgerät, das viele Schuhfachgeschäfte zum Messen von kleinen und großen Füßen einsetzen.



ABSCHLUSS

1. Gruppenspiel „Was meine Füße alles können“

Dauer	Ca. 5 Min.
Material	Kein Material notwendig
Erfahrungsmöglichkeiten	• Zusammenfassung und Vertiefung der in der Unterrichtsstunde vermittelten Inhalte zur Funktion der Füße

Durchführung

Bei diesem Bewegungsspiel erhalten die SchülerInnen die Gelegenheit, sich die Fertigkeiten ihrer Füße noch einmal in Erinnerung zu rufen und diese direkt praktisch auszuprobieren.

Machen Sie zu Beginn des Spiels eventuell ein oder zwei Bewegungen vor, welche die Klasse nachmachen soll und fordern Sie die SchülerInnen anschließend auf, selber zu überlegen, was ihre Füße alles können. Wer eine Idee hat, darf diese vormachen...

Die Füße können z. B.

- auf den Zehenspitzen stehen,
- auf den Fersen laufen,
- balancieren,
- einen Radiergummi vom Boden aufheben,
- mit den Zehen winken
- einen Stift unter der Fußsohle hin und her rollen oder
- den Sitznachbarn aus der Schulstunde verabschieden (Fußschütteln mit einem Partner).

Vorbereitung der 2. Unterrichtsstunde „Unsere Füße – mal ganz ohne Verpackung“

Falls Sie planen, die zweite Unterrichtsstunde zum Thema „Barfuß über Stock und Stein“ ebenfalls zeitnah durchzuführen, ist die Abschlussrunde - als Alternative zum Gruppenspiel „Was meine Füße alles können“ - eine gute Gelegenheit, bereits an dieser Stelle die gemeinsame Erstellung des Barfußpfades anzukündigen. Überlegen Sie gemeinsam mit den SchülerInnen, welche (Natur-) Materialien sich für einen solchen Pfad anbieten würden und geben Sie als zusätzliche Hausaufgabe mit, zur geplanten nächsten Stunde möglichst viele unterschiedliche Materialien für den Barfußpfad von zu Hause mitzubringen.



2. Familienhausaufgabe „Schuschablone erstellen“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	Einzelkopien der Familienhausaufgabe „Schuschablone erstellen“ (siehe nächsten zwei Seiten); evtl. pro SchülerIn zwei Stück farbigen Pappkarton in DIN-A4 für zu Hause
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsam mit den Eltern überprüfen, ob die eigenen Schuhe die richtige Größe haben

Durchführung

Teilen Sie zum Ende der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe nächste Seite).

Literatur

Medizinische Universität Wien (2009): Increased hallux angle in children and its association with insufficient length of footwear: A community based cross-sectional study. Erschienen in: BMC Musculoskeletal Disorders.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Schuhschablonen erstellen

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

wisst ihr noch, wann ihr eure ersten Schritte gemacht habt? Neben einigen wenigen Kindern, die schon mit 10 Monaten ihre ersten Laufversuche wagen, beginnen die meisten zwischen ihrem ersten und zweiten Geburtstag damit, ihre Welt auf zwei Füßen zu erobern – allerdings zuerst einmal noch mit Mama und Papas Händen zum Festhalten. Doch dann geht auf einmal alles ganz schnell: Erst sind es nur zwei bis drei Schritte, die wir ganz ohne Hilfe laufen können – doch sind die geschafft, dauert es nicht mehr lang und wir können ganz alleine zum Beispiel durch das ganze Wohnzimmer laufen.

Was glaubt ihr denn, wie viele Schritte wir in unserem gesamten Leben machen – also vom ersten Schritt an angefangen bis wir so alt sind wie Oma und Opa? Forscher haben mal versucht zu zählen und schätzen, dass wir in unserem Leben rund 150 Millionen Schritte machen. Mit so vielen Schritten könnten wir fast dreimal rund um die Welt laufen. Und das alles auf unseren zwei Füßen. Unglaublich, oder?

Doch unsere Füße können noch viel mehr – denn mit ihnen können wir nicht nur gehen und stehen, sondern auch hüpfen, springen, rennen, tanzen, auf ihnen balancieren und vieles mehr. Wichtig ist allerdings, dass unsere Füße dabei nicht in zu großen, zu kleinen oder zu engen Schuhen stecken. Denn dann fangen unsere Füße und Zehen irgendwann an, weh zu tun und das Laufen und Springen macht überhaupt keinen Spaß mehr. Mit Hilfe von selbst gemachten Schuhschablonen könnt ihr jedoch ganz schnell nachschauen, ob eure Schuhe die richtige Größe für eure Füße haben.

Und so geht's

Ihr braucht einen dicken Stift, eine Schere, ein Lineal oder Maßband und pro Familienmitglied zwei Stück Pappe (ca. DIN-A4).

Das jüngste Mitglied der Familie beginnt und stellt sich barfuß mit jedem Fuß auf ein Stück Pappe. Mama oder Papa zeichnen die Umrisse beider Füße mit dem Stift nach. An der längsten Zehe (ist nicht immer der große Zeh) werden 12 Millimeter hinzugefügt. Wenn alle Punkte miteinander verbunden sind, werden die Schablonen ausgeschnitten. Jetzt können die Papp-Schablonen in die Schuhe gelegt werden. Passen sie ohne Quetschen und Schieben gut in die Schuhe hinein, sind sie lang und breit genug.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Liebe Eltern,

haben Sie gewusst, dass viel zu viele Kinder zu kleine oder zu schmale Straßenschuhe tragen? Das ist das Ergebnis von zahlreichen Studien. Darüber hinaus zeigen diese Untersuchungen, dass Kinderfüße durch zu kleines Schuhwerk auf die Dauer geschädigt werden können. So kann es zum Beispiel zu Fußfehlstellungen kommen oder aber auch zu Verformungen der Zehen und ihrer Gelenke.

Damit die Füße der Kinder bei ihrer dreifachen Reise um die Welt nicht auf halber Strecke schlapp machen, hier ein paar Tipps für gesunde Kinderfüße:

- Bei Kindern im Grundschulalter wachsen die Füße um ein bis zwei Schuhgrößen im Jahr. Deswegen ist es ratsam, die Passform der Schuhe alle drei bis vier Monate zu überprüfen.
- Beim Kauf von neuen Schuhen sind Geschäfte mit fachlicher Beratung sicherlich die beste Wahl. Denn in der Regel hat jedes Schuhfachgeschäft ein spezielles Messgerät bereitstehen, mit dem die Verkäufer die Fußlänge und -breite messen und die entsprechende Schuhgröße heraussuchen können.
- Übrigens: Es müssen nicht immer die teuersten Schuhe sein. Denn ein hoher Preis garantiert noch keinen qualitativ hochwertigen Kinderschuh. Viel wichtiger ist, dass der Schuh die richtige Größe hat, aus atmungsaktivem Material hergestellt ist (um Schweißfüße zu vermeiden) und eine biegsame, rutschfeste Sohle hat (um den Füßen möglichst viel Bewegungsfreiraum zu geben).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Unsere Füße - mal ganz ohne Verpackung

UNTERRICHTSSTUNDE 2



Lernziele

Die SchülerInnen sollen...

- ihre Kenntnisse rund um die Funktionen und Fertigkeiten von Füßen sowie deren Gesundheit erweitern und vertiefen.
- ihre taktile Wahrnehmungsfähigkeit schulen.

Des Weiteren sollen...

- die Eltern und SchülerInnen motiviert werden, sich zu Hause weiter mit der Thematik der Unterrichtsstunde auseinanderzusetzen.

Die Unterrichtsstunde im Überblick

	Inhalte	Methoden / Sozialform	Dauer ca.
Einstieg	Einführungsgeschichte von Florina & Flo „Elefanten gehen auf Zehenspitzen“	<ul style="list-style-type: none">• Einsatz einer Kurzgeschichte• Anschl. kurzer Austausch in der Klasse	10 Min.
Hauptteil	Barfußpfad für kleine und große Füße	<ul style="list-style-type: none">• Gemeinsame Bastelaktion auf dem Schulgelände• Anschl. Erprobung	25 Min.
Abschluss	1. Gesprächsrunde „Was ich besonders mag...“	<ul style="list-style-type: none">• Reflexion der in der Stunde gemachten Erfahrungen	5 Min.
	2. Familienhausaufgabe „Blinde Füße“	<ul style="list-style-type: none">• Anweisung im Frontalunterricht	5 Min.



Ablauf des Unterrichtsgeschehens

EINSTIEG

Die Geschichte von Florina & Flo: „Wenn der große Zeh zwickt und zwackt“

Dauer	ca. 10 Min.
Material	evtl. pro SchülerIn eine Kopie der Geschichte von Florina & Flo „Wenn der große Zeh zwickt und zwackt“
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Einstieg in die Themen „Füße“ und „Schuhkauf“

Durchführung

Lesen Sie zum Unterrichtseinstieg die folgende Geschichte vor.

Elefanten gehen auf Zehenspitzen

Florina und Flo haben heute etwas ganz besonderes vor: Sie besuchen den Zoo in ihrer Stadt.

Im Zoo schauen sie sich die Füße oder Pfoten der Zoobewohner an. Der Elefant hat ganz große runde Füße und geht eigentlich auf den Zehenspitzen, der Löwe hat Tatzen mit gepolsterten Ballen und die Giraffe ist ein sogenannter Paarhufer, bei dem die Hufe aus dickem Horn sind. Die kleine Maus hat winzig kleine Fußzehen und die Affenfüße sehen unseren Menschenfüßen mit Zehen, Zehennägeln und Ferse zum Verwechseln ähnlich.

Florina und Flo staunen: „Ganz schön unterschiedlich sind all diese Füße!“

Flo passt einen Moment nicht auf und tritt in eine große Pfütze. Nun sind die Schuhe nass. Weil das unangenehm ist, zieht Flo die Schuhe aus. Er läuft über Steine, die an den Füßen pieken und ruft „Aua“. Florina meint, dass das doch nicht so schlimm sein kann und sich Flo nicht so anstellen soll – die Tiere liefen schließlich auch ohne Schuhe. „Dann zieh du deine Schuhe doch auch aus“, sagt Flo, während er sich auf dem Weg vorsichtig weiter vorantastet. Florina tut es und die beiden laufen noch eine ganze Weile barfuß über das Zoogelände.

Die Untergründe sind dabei ganz verschieden: Das Gras ist weich und streichelt den Fuß ganz zart. Der Kiesweg mit seinen spitzen Steinchen bietet so manche Tücken. Und der betonierte Fußweg hin zum Ausgang ist hart und ganz warm von der Sonne...



Auswertung

Als Überleitung zum sich anschließenden Praxispart der Stunde könnten folgende Fragen dienen:

- *Wer von euch ist auch schon mal draußen barfuß gelaufen? Wo habt ihr dies getan – im Garten, im Wald, am Strand...?*
- *Könnt ihr euch noch erinnern, welcher Untergrund sich gut für eure Füße angefühlt hat und welcher Untergrund eher weh getan hat?*
- *Habt ihr eine Idee, warum es unseren Füßen gut tut, ab und zu auch mal ohne Socken und Schuhe zu laufen?*

HAUPTTEIL - WIE KÖNNTE MAN VORGEHEN?

1. Barfußpfad für kleine und große Füße

Dauer	ca. 25 Min.
Material	Erde, Heu, Kastanien, kleine und große Kieselsteine, Laub, Lehm, Moos, Rindenmulch, Sägemehl, Sand, Schlamm, Stroh, Tannennadeln/-zapfen und andere begehbare Naturmaterialien (= beispielhafte Bodenmaterialien), Stöcker für die Umrandung des Barfußpfades, 1 bis 2 Eimer Wasser, 2 bis 3 Handtücher, ein paar Tücher zum Augenverbinden
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Möglichkeit, sich mit der Tastfähigkeit der Füße (insbesondere der Fußsohlen) auseinanderzusetzen• Bewusstes Wahrnehmen, wie die einzelnen, für den Pfad ausgewählten (Natur-) Materialien beschaffen sind• Die SchülerInnen können eine unmittelbare und sinnreiche Erfahrung machen

Vorbereitung

Das Einrichten eines Barfußpfades auf dem Schulgelände – oder alternativ z. B. in der Aula der Schule – bedarf etwas an Vorbereitung. Neben dem Einverständnis der Schulleitung, dass der angelegte Barfußpfad für einige Tage erhalten bleiben kann und die SchülerInnen ihn auf diese Weise mehrmals und vertiefend nutzen können, ist im Vorfeld vor allem bezüglich der Materialbeschaffung an eignes zu denken.



Das Wichtigste sind zweifellos die Bodenmaterialien (s. o.) sowie die Stöcker, welche der Umrandung des Pfades und Begrenzung der einzelnen Felder dienen. Diese sollten spätestens am Tag der Aktion von Ihnen sowie den SchülerInnen mitgebracht werden.

Darüber hinaus empfiehlt es sich, einen oder zwei mit Wasser gefüllte Eimer sowie einige Handtücher bereitstehen zu haben, damit sich alle nach dem Durchlaufen des Pfades die Füße säubern können.

Durchführung

Legen Sie gemeinsam mit den Mädchen und Jungen Ihrer Klasse aus verschiedenartigen Materialien einen kleinen Barfußparcours auf dem Schulgelände an. Besonders „sinnliche“ Erlebnisse versprechen dabei Naturmaterialien wie z. B. Rindenmulch, Moos und Kieselsteine, Sägemehl, Laub, Schlamm und Sand.

Um alle SchülerInnen bei der Gestaltungsaktion zu beteiligen, bietet es sich an, diese zu Beginn in kleine Gruppen aufzuteilen, welche jeweils für das Anlegen eines „Barfußfeldes“ verantwortlich sind. Anschließend wird von allen gemeinsam mit Hilfe der Stöcker die Umrandung des Pfades gelegt sowie danach der Pfad – entsprechend der Anzahl der vorhandenen Bodenmaterialien – in gleich große Felder unterteilt.

Im nächsten Schritt befüllen nun die einzelnen Gruppen jeweils ihren Rahmen gleichmäßig mit dem entsprechenden Material. Es empfiehlt sich, dabei darauf zu achten, dass sich weichere und härtere Materialien abwechseln.

Ist der Barfußpfad fertig, lautet das Motto: „Alle Schuhe und Socken ausgezogen!“ – denn selbstverständlich gilt es, den Parcours auch direkt einmal auszuprobieren. Besonders spannend und intensiv wird das Tasterlebnis dabei mit verbunden Augen: Von einer/einem PartnerIn über die verschiedenen Bodenfelder geführt, lernt die/der „blinde“ SchülerIn – sobald die ersten Unsicherheiten beim Laufen überwunden sind – mehr und mehr auf ihre/seine Füße zu achten. Dabei erhält sie/er die Möglichkeit, ganz bewusst wahrzunehmen, wie verschiedenartig sich die unterschiedlichen Bodenbeläge anfühlen: Mal spitz und hart, mal weich und körnig, dann wieder glitschig oder bröckelig und trocken. Ferner können die Mädchen und Jungen feststellen, dass der eine Belag ein warmes Gefühl vermittelt, ein anderer dagegen ein Kältegefühl hinterlässt.

Haben die SchülerInnen beim Durchlaufen des Barfußparcours dreckige Füße bekommen, könne diese mithilfe des Wassers gesäubert werden. Mit den Handtüchern abgetrocknet, geht es für die Füße anschließend wieder zurück in die Schuhe.

Ebenso wie das Anlegen sollte selbstverständlich auch das Abbauen des Pfades wieder von allen gemeinsam erfolgen – sei es direkt zum Abschluss der Stunde oder je nach Absprache mit der Schulleitung einige Tage nach der Aktion. Schaufel, Besen und Eimer zum gemeinsamen Wegräumen der Materialien sind dabei sicherlich vom Hausmeister zu bekommen.



ABSCHLUSS

1. Gesprächsrunde „Was ich besonders mag...“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	Kein Material notwendig
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Zusammenfassung und Verdeutlichung des Erlebten• Äußerung der gemachten Erfahrungen

Durchführung

Wenn es die Zeit zulässt, bietet sich zur Auswertung der Unterrichtsstunde eine kleine Abschlussrunde unter folgender Fragestellung an:

- *Welcher Bodenbelag hat sich für Dich besonders gut angefühlt, welcher Belag war eher unangenehm?*

2. Familienhausaufgabe „Blinde Füße“

Dauer	ca. 5 Min.
Material	Einzelkopien der Familienhausaufgabe „Blinde Füße“ (siehe nächste Seite)
Erfahrungsmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none">• Eltern und Kinder erhalten die Gelegenheit, sich gemeinsam mit der Tastfähigkeit der Füße auseinanderzusetzen

Durchführung

Teilen Sie zum Ende der Stunde die Familienhausaufgabe aus und erklären Sie den SchülerInnen kurz die Aufgabe (siehe Arbeitsblatt).



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Blinde Füße

FAMILIENHAUSAUFGABE



Liebe Familie

habt ihr gewusst, dass die Menschen ihre Füße bereits vor vielen, vielen tausend Jahren in Felle gewickelt haben, um sie vor Verletzungen, Kälte und Hitze zu schützen? Selbstverständlich waren diese ersten Schuhe noch nicht so durchdacht wie unsere heutige Schuhmode und es gab auch noch keine Schuhgeschäfte, in denen es Schuhe in allen Farben und Formen zu kaufen gab. Den Füßen ging es damals deswegen aber nicht unbedingt schlechter – denn im Gegensatz zu heute waren sie nicht von morgens bis abends in Haus- oder Straßenschuhe „eingepackt“, sondern durften auch oft noch barfuß durch die Gegend laufen.

Und, ob ihr's glaubt oder nicht: Füße lieben es, sich ab und zu auch mal ohne „Rundumverpackung“ bewegen zu dürfen. Um zum Beispiel das kitzlige Gras im Garten spüren zu können, den weichen, moosbedeckten Waldboden oder den flauschigen Teppich im Wohnzimmer – und im Winter vielleicht sogar auch mal, ganz vorsichtig mit dem großen Zeh, den kalten Schnee im Garten. Denn viele Füße haben schon längst vergessen, wie sich beispielsweise Steine oder Sand, Gräser oder Schnee, Moos oder Tannenzapfen anfühlen...

Wie wäre es daher, wenn wir unseren Füßen mal wieder die Gelegenheit geben, ihre Fähigkeit zum Ertasten und Erspüren zu stärken – und zwar mit dem Barfuß-Spiel „Blinde Füße“?

Und so geht's

Bevor das Spiel losgehen kann, suchen alle Familienmitglieder zwei bis drei Gegenstände zusammen, die es später mit den Füßen zu ertasten gilt – z. B. einen Tischtennisball, einen Kamm, einen Schwamm, einen Teelöffel, einen Buntstift, einen Wattebausch, eine Feder, einen Eierkarton usw. – und legen diese (möglichst ohne dass die anderen die Gegenstände sehen) in einen Stoffbeutel. Jetzt braucht ihr nur noch ein Tuch zum Verbinden der Augen. Haben alle MitspielerInnen die Schuhe und Socken ausgezogen, kann das Spiel „Blinde Füße“ losgehen.

Das jüngste oder älteste Familienmitglied beginnt und bekommt die Augen verbunden. Anschließend wird ihm ein Gegenstand aus dem Beutel vor die Füße gelegt, welches es nur mit seinen Füßen befühlen darf, um zu erraten, um welchen Gegenstand es sich handelt.

Ist die Aufgabe gelöst, ist die/der nächste SpielerIn aus der Runde dran.



Fit von klein auf

BKK Gesundheitsförderung für Kitas und Grundschulen

Liebe Eltern,

Schuhe sind wahrlich eine großartige Erfindung. Denn ständig bei Wind und Wetter barfuß über „Stock und Stein“ zu laufen, wäre hierzulande sicherlich kein großes Vergnügen.

Nichts desto trotz empfehlen Ärzte und Physiotherapeuten, dass insbesondere Kinder die Schuhe und Socken auch mal liegen lassen sollten, um barfuß die Welt zu erkunden – selbstverständlich nicht beim Gang zur Schule, sondern zum Beispiel beim Spielen im Garten. So wird durch das regelmäßige Barfußgehen, insbesondere beim Laufen auf unterschiedlichen Untergründen, die Fußmuskulatur optimal aufgebaut und gekräftigt und Fußfehlstellungen wie Senk- und Plattfüße haben deutlich weniger Chancen.

Ein besonderes Erlebnis verspricht übrigens das Barfußgehen auf taufrischen Wiesen oder in den Wintermonaten im frisch gefallenem Schnee. Und auch wenn es auf den ersten Blick unglaublich klingen mag: Ein kurzer Spaziergang mit nackten Füßen im Schnee kann durch seinen durchblutungsfördernden Abhärtungseffekt Erkältungskrankheiten vorbeugen. Dicke Socken und eine heiße Milch mit Honig versprechen anschließend sicherlich ein besonders wohligen Vergnügen.

