

Dr. med. univ. MARTIN RUPITZ
Facharzt für Kinder- und Jugendheilkunde

9330 ALTHOFEN, KREUZSTRASSE 38, Tel.: 04262 / 27185, Fax DW –15
ORDINATION: Mo-Fr 8.00 – 12.00 Uhr, Mo+Do 14.00 – 16.00 Uhr
E-Mail: rupitz@aon.at - www.doc4kids.at, Terminvereinbarung erbeten

FUSSGYMNASTIK FÜR KINDER

Zehen krallen und spreizen

Fußinnenkante hochziehen und in die eigene Sohle schauen

Mit den Fußsohlen klatschen

Mit den Zehen kleine Gegenstände greifen (z.B. Legosteine stapeln, sortieren)

Kleider mit den Zehen aufheben

Einen Ball mit Füßen greifen

Farbstifte mit den Zehen festhalten, malen und schreiben versuchen

Mit den Füßen kreisen, im Sprunggelenk beugen und strecken

Auf der Fußaußenkante sowie auf den Zehenspitzen gehen

Im Stand die Zehen krallen (das Fußgewölbe hochziehen)

Zehenspitzenstand abwechselnd mit Fersenstand

Auf einem Seil oder Besenstiel gehen – quer und längs

Witterungsabhängig:

Möglichst viel barfuß laufen

Gras, Blumen mit den Zehen abpflücken

Mit den Zehen im Sand zeichnen, Steinchen mit den Zehen aufheben

Urlaub am Sandstrand – Barfuß im Sand laufen

KONSEQUENT SEIN ! - HABEN SIE GEDULD !

EINE WACHSTUMSLENKUNG DAUERT JAHRE !