

GESUNDE FÜSSE SIND
EIN KINDERSPIEL.




elefanten
Kinderfüße in besten Händen

KLEINE FÜSSE SIND GROSSE WUNDER.

Kennen Sie das? Sie betrachten die winzigen Füße Ihres Kindes und sind fasziniert. Dass es damit einmal durchs Leben gehen wird, ist unglaublich. Viel zu verletzlich sehen diese kleinen Wunder aus.

Im Liegen bewegt das Baby seine Füße spielerisch und leicht. Geht es dann ans Krabbeln, Stehen und Laufenlernen wird es schon anstrengender. Fuß- und Beinmuskeln bilden sich aus. Das Fußgewölbe wird geformt. Muskeln, Bänder und Sehnen werden täglich stärker beansprucht.

Fast alle Kinder kommen mit gesunden Füßchen zur Welt. Sie als Eltern können viel dafür tun, dass daraus auch gesunde Füße werden. Ein Fuß muss sich frei entfalten können, um sich natürlich zu entwickeln. Er muss trainieren, um groß und stark zu werden. Der passende Schuh unterstützt Ihr Kind dabei. Doch das Beste, was einem Fuß passieren kann, ist Barfußlaufen auf natürlichem Untergrund.



SIEBEN SPIELE FÜR ZEHN ZEHEN.

Ihr Kind spielt am liebsten. Und dabei lernt es am meisten. Damit seine Füße auch etwas lernen, zeigen wir Ihnen hier einige Barfuß-Spiele. Sie sind einfach und wirkungsvoll. Denn sie trainieren die Fähigkeit, mit den Zehen zu greifen. Das kräftigt die Zehenmuskulatur und kommt somit dem Fußgewölbe zugute.

Alle Spiele sind von Ärzten empfohlen. Idealerweise sollte Ihr Kind eine halbe Stunde täglich spielen. Im Sommer auf Sand oder Rasen, im Winter auf einem möglichst rauhen Teppich. Übrigens: Ihr Kind wird sich besonders ins Zeug legen, wenn Mama oder Papa mit-spielen.



Greif mich.



Auf dem Boden werden Murmeln oder Kiesel verteilt. Ihr Kind versucht nun im Stehen, sie mit den Zehen zu greifen, hochzuheben und wieder fallen zu lassen. Erst mit dem rechten Fuß, dann mit dem linken. Das ist anstrengender, als es aussieht. Die Übung sollte so oft wiederholt werden, bis sie Ihrem Kind leicht von der Hand geht – oder besser gesagt vom Fuß.



Zieh das Handtuch.

Für diese Übung braucht Ihr Kind einen Mitspieler. Beide Kinder sitzen sich am Boden gegenüber, mit den Händen nach hinten abgestützt. Zwischen ihnen liegt ein Handtuch, und das will jeder haben. Mit allen zwanzig Zehen greifen die Kinder danach. Jeder versucht, es dem anderen abzunehmen. Wer loslässt, hat leider verloren. Aber es gibt ja sicher eine Revanche.

Auch allein kann man mit dem Handtuch Spaß kriegen. Legen Sie einen Bücherstapel auf das eine Ende. Ihr Kind ist nun die Lokomotive, das Handtuch der Anhänger: Es rutscht auf dem Hosenboden rückwärts und zieht das Tuch mit sich.

2.
Spiel



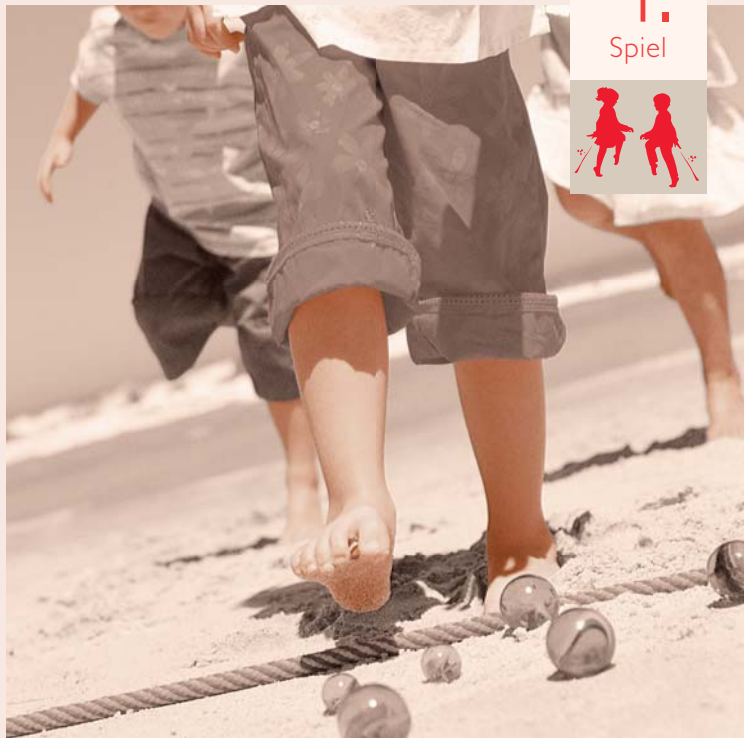
3.
Spiel



Steinchen hüpf.

Ob zu zweit, zu dritt, zu viert – alle Kinder stellen sich hinter einer Startlinie auf. Auf dem Boden liegen je 6 Marmeln, und die möchten gerne über die Ziellinie getragen werden.

Jedes Kind ergreift mit den Zehen des linken Fußes eine Murmel und hüpf auf dem rechten Fuß auf die Ziellinie zu. Dort angekommen, legt es die Murmel ab und hüpf zurück. Bei der nächsten Tour werden die Füße gewechselt: mit rechts tragen, auf links hüpfen. Und wer hat gewonnen? Der erste, der alle Marmeln ins Ziel gebracht hat.



4.
Spiel



Seiltänzer.

Legen Sie ein Seil, einen Wollfaden oder ein Maßband gerade auf den Boden. Und dann läuft Ihr Kind darauf entlang. Zuerst im gemütlichen Gänsemarsch: einen Fuß vor den anderen. Danach im Storchengang: ein Fuß auf dem Seil, das andere Bein angezogen. Es kann nicht schaden, dabei die Arme auszubreiten, um das Gleichgewicht zu halten.



5.
Spiel



Wirf mich.

6.
Spiel



Ihr Kind sitzt am Boden und stützt sich hinten mit den Händen ab. Ein Stück vor ihm steht ein Korb. Nun heißt es: Mit den Zehen eine Murmel ergreifen und versuchen, sie in den Korb zu werfen. Bei der nächsten Murmel ist der andere Fuß an der Reihe.

Sind alle Murmeln sicher gelandet, wird der Korb etwas weiter entfernt aufgestellt – bis er in der Zimmerecke steht. Falls Ihr Kind nicht alleine spielt: Wer am weitesten werfen kann hat gewonnen.



Was fühle ich?

Legen Sie in Ihrem Garten Bahnen aus runden Kieselsteinen, Stroh, Sand, Moos, alles was sich angenehm anfühlt. Alle Kinder bekommen die Augen verbunden, greifen sich an die Schulter und müssen nun über den Parcours laufen. Dabei sollen sie erzählen wie der Untergrund sich anfühlt, weich, grob, fein und erraten welcher es ist.

Dieses Spiel kann auch zu Hause gespielt werden. Einfach drei, vier Wannen mit Kieselsteinen, Stroh, Sand, Moos, Watte etc. füllen und die Kinder mit verbundenen Augen hinein steigen lassen.



7.

Spiel



MIT GUTEN SCHUHEN GEHT MAN LEICHTER DURCHS LEBEN.

Babyfüße sind fast immer gesund. Aber 60% der Erwachsenen leiden an Fußschäden. Die Ursache liegt meist in der Kindheit: Kinderschuhe sind die Übeltäter. Wenn sie nicht passen, können Muskulatur und Wirbelsäule geschädigt werden und zu Problemen führen. Doch soweit braucht es nicht zu kommen.

Für die freie Entfaltung des Fußes müssen Schuhlänge und -weite stimmen. Beide ermittelt man mit dem Weitenmaß-System WMS, das Elefanten maßgeblich mitentwickelt hat, zusammen mit Kinderärzten und Orthopäden.

WMS ermittelt am Fuß die notwendige WMS-Schuhlänge und die -Ballenweite. So findet man die individuelle Fußproportion heraus. Das ist deshalb so wichtig, damit der Schuh die ideale Passform hat. Nur dann gibt er optimalen Halt und fördert die Gesundheit.

Kinderfüße wachsen schnell. Sie sollten daher alle 2 bis 3 Monate gemessen werden.



W = weit

M = mittel

S = schmal



Wo Sie überall Elefanten Schuhe erhalten,
erfahren Sie unter www.elefanten.de

