

## Arbeitsmaterialien für Erzieherinnen und Erzieher

**Kinder spielend fördern, Wissen spannend vermitteln! – Kreative Ideen und Materialien für Krippe, Kindergarten, Kita und Hort**

Thema: Religion & Ethik, Ausgabe: 26

Titel: Auf eigenen Beinen stehen - So wichtig sind meine Füße! (23 S.)

### ProduktHinweis

Dieser Beitrag ist Teil einer Printausgabe aus dem Programm »Kindergärten/Kita« der Mediengruppe Oberfranken.\* (Originalquelle siehe Fußzeile des Beitrags)

- ▶ Alle Beiträge dieser Ausgabe finden Sie [hier](#).

Seit über 15 Jahren entwickeln erfahrenen Pädagoginnen und Pädagogen unsere fertig ausgearbeiteten Materialien mit vielfältigen Anleitungen, Kopiervorlagen, Liedern, Geschichten, Experimenten, Bastelideen, Exkursionen und Spielvorschlägen für alle Bildungsbereiche sowie für Kinder unter 3.

- ▶ Informationen zu den Print-Ausgaben finden Sie [hier](#).

\* Ausgaben bis zum Jahr 2016 erschienen bei OLZOG Verlag GmbH, München

### Beitrag bestellen

- ▶ Klicken Sie auf die Schaltfläche **Dokument bestellen** am oberen Seitenrand.
- ▶ Alternativ finden Sie eine Volltextsuche unter [www.edidact.de/kita](http://www.edidact.de/kita).

### Piktogramme

In den Beiträgen werden – je nach Fachbereich und Thema – unterschiedliche Piktogramme verwendet. Eine Übersicht der verwendeten Piktogramme finden Sie [hier](#).

### Nutzungsbedingungen

Die Arbeitsmaterialien dürfen nur persönlich für Ihre eigenen Zwecke genutzt und nicht an Dritte weitergegeben bzw. Dritten zugänglich gemacht werden. Sie sind berechtigt, für Ihren eigenen Bedarf (in Gruppengröße) Fotokopien zu ziehen bzw. Ausdrucke zu erstellen. Jede gewerbliche Weitergabe oder Veröffentlichung der Arbeitsmaterialien ist unzulässig.

- ▶ Die vollständigen Nutzungsbedingungen finden Sie [hier](#).

### Haben Sie noch Fragen? Gerne hilft Ihnen unser Kundenservice weiter:

[Kontaktformular](#) | ✉ Mail: [service@edidact.de](mailto:service@edidact.de)

✉ Post: Mediengruppe Oberfranken – Fachverlage GmbH & Co. KG  
E.-C.-Baumann-Straße 5 | 95326 Kulmbach

☎ Tel.: +49 (0)9221 / 949-204 | 📠 Fax: +49 (0)9221 / 949-377

<http://www.edidact.de> | <https://bildung.mgo-fachverlage.de>



# Auf eigenen Beinen stehen – So wichtig sind meine Füße!

## Inhaltsverzeichnis

### Wissenswertes für die Erzieherin

- Warum das Thema „Auf eigenen Beinen stehen – So wichtig sind meine Füße!“? 1
- Inhaltliche Informationen 3
- Praktische Umsetzung 3
- Im Blickwinkel – Hinschauen und nachdenken 3

### Plauderstündchen – Erzähl mir was!

- Auf neuen Wegen von Jesus Christus begleitet 5
- Wieder auf eigenen Beinen stehen 8
- Buchtipps 10

### Liederkiste – Sing mit!

- Wozu sind die Füße da? 11
- Vertrau deinen Füßen 12

### Gebete – Mit Gott auf Du und Du!

- Auf eigenen Füßen stehen 13

### Kreativecke – Komm, mach mit!

- Füße sprechen lassen – Ein Fußtheater 14

### Hörst du die Stille? – Meditationsübungen

- Füße auf Wanderschaft – Eine Fantasiereise 16

### Spielmobil – Jetzt wird's spannend!

- Füße erraten 18

### Aktion – Gemeinsam etwas erleben!

- Fußmassage 19

### Von Haus zu Haus – Elterngespräche

- Auf eigenen Füßen eigene Wege gehen 21



## Warum das Thema „Auf eigenen Beinen stehen – So wichtig sind meine Füße!“?

Unsere Füße leisten Schwerarbeit. Auf ihren schmalen Flächen ruht das gesamte Körpergewicht und alles, was wir mit uns herumtragen. Diese Gewichte summieren sich im Laufe eines Lebens auf Hunderte von Tonnen; mit fortgeschrittenem Alter können die Füße deshalb auch größer werden. Im Vergleich zu ihrer Leistung behandeln wir unsere Füße allerdings oft zu stiefmütterlich, vor allem stecken wir sie häufig in unbequeme Schuhe.

In der Evolutionsgeschichte der Menschheit stellte die Wendung vom Vierfüßler zum aufrechten Gang eine gewaltige Zäsur dar. Sie war nur möglich durch die damit einhergehende Perfektionierung des Fußes zu der wohl kompliziertesten Knochen-, Muskel- und Bänderstruktur im menschlichen Körper: mit je fast 30 Knochen, nahezu 30 Gelenken, 60 Muskeln, über 100 Bändern und mehr als 200 Sehnen, die dem Fuß sowohl die nötige Standfestigkeit als auch die erwünschte Beweglichkeit geben.

Bei der **Entwicklung des Kindes vom Krabbeln zum aufrechten Gang** lassen sich die dafür notwendigen Leistungen der Füße gut beobachten: das Gewinnen von Trittsicherheit durch das Ausbalancieren des Körpergewichts, die ersten Schritte – zuerst an beiden Händen geführt, dann an einer und schließlich nur noch symbolisch am kleinen Finger – und schließlich das beherzte Überwinden von Distanz in die ausgebreiteten Arme der Bezugsperson hinein. In altersgemischten Gruppen können die Älteren das bei den Kleinen beobachten.

Später drängen die Kinder von sich aus darauf, die Beweglichkeit ihrer Füße zu erproben und zu steigern. Bei den Mädchen sind vor allem Hüpfspiele in vielerlei Variationen beliebt, die Jungen fasziniert das Fußballspiel, bei dem die eigene „Fußfertigkeit“ im Wettstreit mit den anderen um Ballbesitz und zielgerichtete Ballbewegungen ständig neu auf den Prüfstand kommt. Für alle diese Spiele gilt ein strenges Reglement, das immer wieder zum Sich-Erproben antreibt. Es lohnt sich also, dem Wunderwerk unserer Füße die ihm gebührende Aufmerksamkeit zu schenken – auch auf kreative, spielerische Weise.

Mit ihrer Standfestigkeit stellen die Füße die Verbindung zum Boden her. Sie bilden die Körperfläche, die den sich verändernden Bodenverhältnissen am meisten ausgesetzt ist und mit einem feinen Sensorium aus Tausenden Nervenenden und Tastrezeptoren auch auf feinste Unebenheiten reagieren kann. Allerdings ist dieses Sensorium mit dem Tragen von Schuhen weitgehend zur Untätigkeit verurteilt. Daher ist es umso wichtiger, mit der Beachtung unserer Füße auch die Sensibilität der Fußsohlen bewusst wahrzunehmen – so wie es landauf, landab in vielen Fußföhl-Parcours stattfinden kann. Das mit den Fußsohlen Wahrgenommene lässt sich dann auch gut mit eigenen Worten beschreiben.

Mit dem Gehen und Laufen erweitert sich der Radius der kindlichen Aktivitäten. Nun können die Kleinen in zunehmenden Distanzen das Verhältnis von Bindungs- bzw. Nähebedürfnis und Explorationslust, dem Erkunden auf eigene Faust, immer wieder neu ausbalancieren. Auf Spaziergängen wird das zum Dauerthema, wenn die Kinder durch Davonrennen oder Zurückbleiben ihr eigenes Tempo einfordern. Das eigene Stehen, Laufen und Rennen ist ein entscheidender Schritt zur „Selbst-Ständigkeit“. So gesehen hat das große pädagogische Ziel, die Kinder zu eigenständigen, selbstbewussten Menschen zu erziehen, auch viel mit den Füßen zu tun, mit den zunehmenden Reichweiten, in denen Kinder ihre Aktivitäten entfalten, „so weit die Füße sie tragen“.

## Auf eigenen Beinen stehen – So wichtig sind meine Füße!

### Wissenswertes für die Erzieherin

Mit der gewonnenen **Eigenständigkeit** verschieben sich die Beziehungen nach und nach von den erwachsenen Bezugspersonen zu den selbst gewählten Freundschaftsbeziehungen hin. Von Bedeutung ist nun, mit den Größeren mitlaufen, mithalten zu können und die eigene Rolle in den sich bildenden Freundschafts- und Interessengruppen zu finden. In Wettrennen ist es wichtig, möglichst oft Erster zu sein. Zum Verlust der mit den Fußsohlen unmittelbar gespürten Bodenhaftung kommt noch ein anderer hinzu: In der Kindheitsforschung wird viel von einer zunehmend „verinselten“ und pädagogisierten Kindheit gesprochen. Die Möglichkeiten, eigene Wege zu gehen, sind eingeschränkt. Das „Mama-Taxi“ fährt die Kinder von einer pädagogischen Maßnahme zur anderen, von der musikalischen Früherziehung zum Schwimmkurs und zum pädagogisch betreuten Abenteuerspielplatz. Wie wichtig sind da die eigenen Wege – etwa zum Wald –, bei denen nicht nur angemessene Wegstrecken zu bewältigen sind, sondern sich auch am Ziel ein selbstständig bzw. mit Verbündeten zu erkundender Entdeckungsraum auftut (vgl. dazu das Kapitel zum Wald in dieser Ausgabe).

Die Aktivitäten der Füße weisen auch in den **religiösen Bereich**. Für das eigene Gehen in unwegsamem Gelände wird Gottes Schutz und Begleitung erbeten (vgl. dazu auch die Schutzengel-Traditionen, thematisiert in Ausgabe 14/2009): „Dein Wort sei meines Fußes Leuchte und ein Licht auf meinem Weg“, heißt es im Alten Testament (Psalm 119,105), und der Beter dankt Gott, dass er seine Füße auf weiten Raum stellt (Psalm 31,9) und ihnen sicheren Stand gibt (Psalm 26,12). Mit dem selbstständigen Gehen ist auch ständig die Entscheidung verbunden, welche Richtung einzuschlagen ist. Von der Begleitung durch Gott berichten die vielen Weggeschichten im Alten Testament, angefangen bei Abraham und Sara über Jakob und Josef bis hin zu Mose und dem Zug durch die Wüste. Und auch aus der Spätzeit Israels gibt es Weggeschichten, etwa die Geschichte von Ruth aus Moab, die nach Israel in die neue Heimat geht, oder auch die Legende von Tobias, den unerkannt der Engel Raffael begleitet (vgl. Ausgabe 14/2009). Mit dem Zuspruch ist hier immer auch der Auftrag verbunden, sich auf den Weg zu machen. Dies ist auch ein wesentliches Motiv in der Himmelfahrtsgeschichte (siehe S. 5 ff.), die es noch mehr von den Füßen her zu bedenken gilt. In all dem spiegelt sich auch die religiöse Erziehung und Bildung mit dem pädagogischen Auftrag, von der Bedeutung der Füße ausgehend Kinder auf den Wegen in ihre Eigenständigkeit hinein zu begleiten.

Viele Erwachsene haben noch den elterlichen Spruch im Ohr: „Solange du deine Füße unter meinem Tisch streckst, habe ich das Sagen.“ Während es hier um das Sitzen am Familientisch geht, tritt beim Blick auf die Füße ein anderes – wünschenswertes – Motto in den Vordergrund: Geh deinen eigenen Weg, begleitet von allem Hilfreichen. Dies kommt auch in so manchem irischen Reisesegen zum Ausdruck: „Der Herr möge dir eine glückliche und heilsame Reise gewähren. Auf sanften Wegen mögest du die steilen Berge erklimmen, die tiefen Täler durchqueren, die breiten Ebenen durchwandern und die Wasser der Flüsse überwinden. Mögen dich die Geheimnisse der dunklen Wälder nicht schrecken. Gott möge dich führen und Sorge für deinen Trost und Schutz tragen und dir eine glückliche Rückkehr gewähren.“

Den **Bildungsplänen** entspricht das Thema in verschiedenen Bereichen:

- Kinder nehmen ihre Füße und deren Bedeutung für die eigene Beweglichkeit bewusst wahr.
- Kinder erleben das Wohlgefühl, wenn ihren Füßen Gutes angetan wird.
- Kinder empfinden die besondere Sensibilität ihrer Füße für den Boden unter ihnen.
- Kinder machen eigene Wegerfahrten mit all ihren Herausforderungen und Chancen.
- Kinder freuen sich über ihre Eigenständigkeit, die in der Funktion ihrer Füße einen wichtigen Ursprung hat.
- Kinder bedenken, wie wichtig Begleitung bei ihren Wegerfahrten ist.
- Kinder bringen biblische Verheißungen der Wegbegleitung durch Gott mit Erinnerungen an eigene Wege in Verbindung.



## Inhaltliche Informationen

Wie gelingt unseren Füßen das Zusammenspiel von Belastbarkeit und Beweglichkeit? Da ist beim Gehen und Laufen zunächst das Abrollen der Füße von der Ferse bis zu den Zehen, das die Belastung wie eine Welle durch den Fuß laufen lässt. Deshalb ist für die Füße das Gehen besser als das Stehen. Das Gewicht wird von den einzelnen Fußteilen auf unterschiedliche Weise getragen: von der Ferse zu etwa 33 %, vom Fußballen zu ca. 40 %. Der Fußaußenrand übernimmt etwa 15 %, die Zehen beteiligen sich mit ca. 12 %, wobei die große Zehe am meisten belastet wird. Kinder müssen das für Erwachsene weithin selbstverständliche Abrollen erst lernen. Bis zum Alter von ca. 10 Jahren „patschen“ sie noch mit den Füßen auf, was später vor allem für das Krankheitsbild der Senkfüße typisch ist.

Die Füße sorgen auch dafür, dass die beim Auftreten auf den Körper zurückwirkenden Kräfte das Rückgrat nicht zu sehr belasten. Das Fußgewölbe übernimmt dazu die Funktion von Stoßdämpfern. Das Zusammenspiel der unglaublich vielen Knochen, Bänder, Muskeln und Sehnen stabilisiert das Fußgewölbe, hält es zugleich beweglich und federt so die aufeinander wirkenden Kräfte ab. Die Fußwölbung ist dabei wie eine Art Kreuzgewölbe gestaltet, also in Längs- und Querseite ausgerichtet – das Quergewölbe weist der Fußaußenkante ihre Aufgabe zu.

Besondere Beachtung verdient auch die Fußsohle. Sie ist mit einer Fettkörper-Schicht ausgestattet, die den Aufprall abdämpft und den Fuß sozusagen polstert. Zugleich sind diese Fettpolster so voneinander abgetrennt, dass sie sich bei der Bewegung des Fußes nicht verschieben und so die Bewegungssicherheit nicht gefährden können.

In der Naturheilkunde gilt, dass sich alle Teile des Körpers an bestimmten Stellen abbilden. Zu diesen Stellen gehört der Fuß, besonders die Fußsohle. Die Fußreflexzonen sind anderen Körperteilen zugeordnet, ihre Behandlung hat Auswirkungen auf die betreffenden Organe.

## Praktische Umsetzung

In diesem Kapitel geht es zunächst um die ganz unmittelbaren Fuß-Erlebnisse der Kinder – vom Wohlgefühl einer Fußmassage über das Spiel mit den Füßen bis zum Fußtheater. Auch eine Fantasiereise gehört dazu, in der Gedachtes mit den Füßen konkret umgesetzt wird. Religiöse Bezüge zeigen sich im Gebet, wo Erfahrungen mit den Füßen in Dank und Bitten Ausdruck finden. Das führt schließlich zu einer biblischen Heilungsgeschichte, in der ein Mensch durch Jesu Zuwendung wieder „Boden unter den Füßen“ gewinnt. Und schließlich wird die Himmelfahrtsgeschichte des Neuen Testaments erzählt – als Weggeschichte der Freunde Jesu, als Aufbruch zu neuen Wegen und den mit ihnen verbundenen Erfahrungen.

Wir wünschen Ihnen anregende Erlebnisse mit Kindern, die ihre Eigenständigkeit auch von den Füßen her entwickeln.

## Im Blickwinkel – Hinschauen und nachdenken

Dass passendes Schuhwerk für Kinder besonders wichtig ist, ist gemeinhin bekannt. Und auch die Bedeutung des Barfußgehens ist mit den zahlreichen Fuß-Parcours immer mehr ins Bewusstsein gerückt. Die Erfahrung des Barfußgehens muss sich dabei freilich nicht auf diese sorgsam und ideenreich gestalteten Anlagen beschränken, sondern sollte darüber hinaus so oft wie nur möglich gemacht werden – schließlich fördert das Barfußgehen die Gesundheit der Füße in vielerlei Hinsicht: