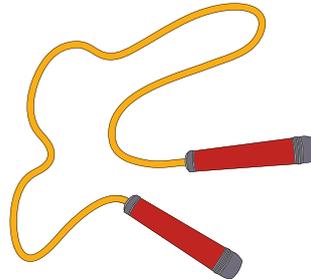


Fußgymnastik



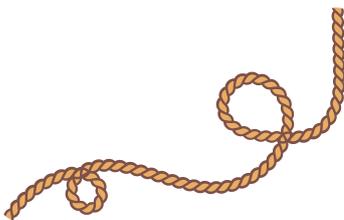
Lege ein paar Murmeln auf den Boden. Lass dein Kind die Murmeln mit den Füßen aufheben und in eine Schüssel fallen lassen.



Lass dein Kind ein paar Runden Seilhüpfen. Das hilft die Fußmuskulatur zu stärken.



Lass dein Kind im Stehen beide Fersen vom Boden lösen, auf den Zehenspitzen halten und langsam wieder zum Boden abrollen.



Lege ein Seil oder eine Schnurr auf den Boden und lass dann dein Kind darüber balancieren.



Befestige ein Blatt Papier auf dem Boden und lass dein Kind Stifte und Pinsel mit den Füße greifen um zu Malen.



Gönne zum Abschluss den Kinderfüßen eine kleine Massage. Dazu kann dein Kind im Sitzen einen kleinen Ball mit den Füßen rollen.