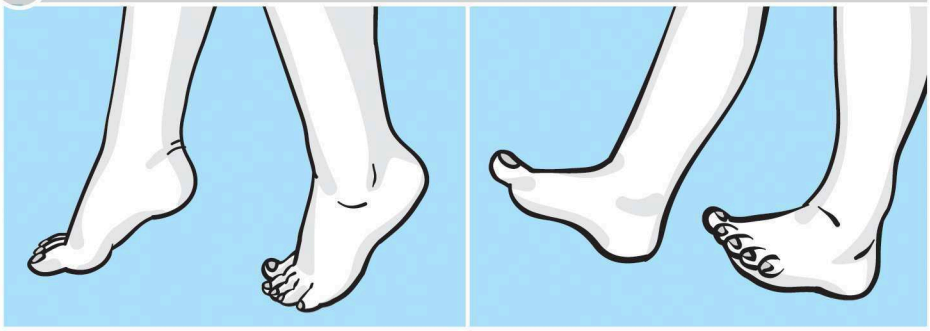
orthoplus

Dr. med. G. Schöppe
Dr. med. A. N. Waubke
Dr. med. A. Helfenstein

Heisinger Str. 15
45134 Essen-Stadtwald
Tel 0201 / 523435-10
www.orthoplus.net

Fußgymnastik für Kinder und Jugendliche

1 Zehen- und Fersengang

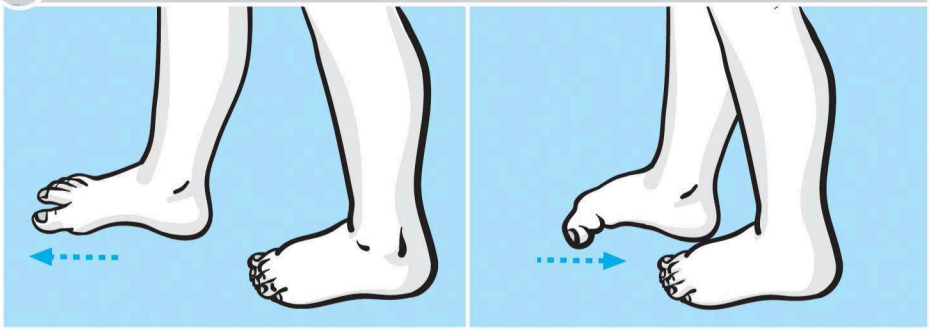


Abwechselnd je 3 Minuten auf den Zehenspitzen und auf den Fersen gehen.

2 Wippen

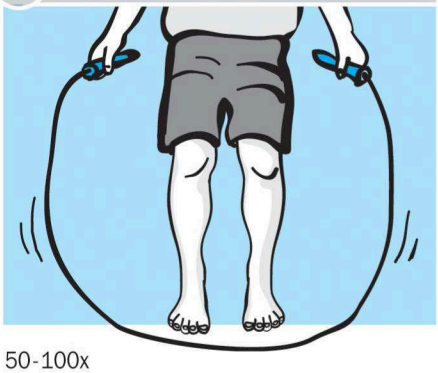
Auf den Zehenspitzen stehend auf der Stelle zur Ferse abrollen, 10x jeder Fuß oder beide Füße gleichzeitig.

3 Raupengang



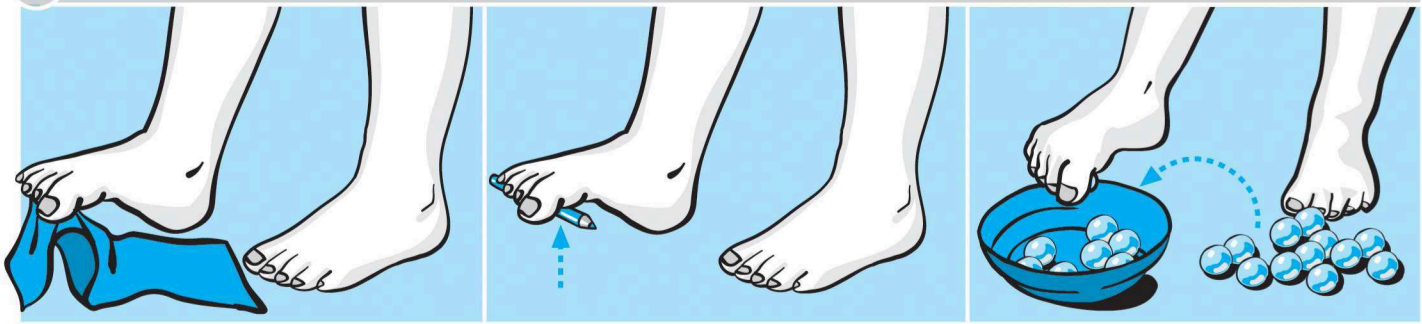
Wechselweise einen Fuß entlasten, an dem entlasteten Fuß die Zehen anbeugen und damit den gesamten Fuß über den Boden ziehen. Oder: Auf einem Handtuch stehend das Handtuch unter den Füßen abwechselnd durcharbeiten. 5x wiederholen.

4 Seilspringen



50-100x

5 Greifübungen



Gegenstände (z.B. ein Tuch oder einen Bleistift) mit den Füßen vom Boden aufheben und ca. 5 Sekunden in der Luft halten. 5-10x jeder Fuß.

Ca. 20-30 Murmeln mit den Füßen abwechselnd greifen und in ein Gefäß legen.

© MEDA Pharma GmbH & Co. KG

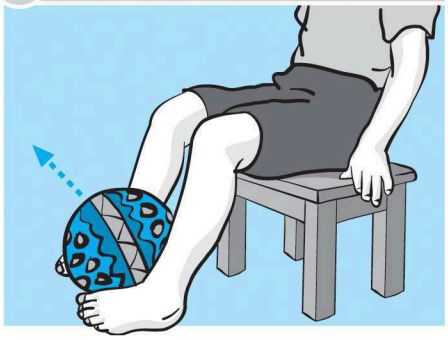
orthoplus

Dr. med. G. Schöppe
Dr. med. A. N. Waubke
Dr. med. A. Helfenstein

Heisinger Str. 15
45134 Essen-Stadtwald
Tel 0201 / 523435-10
www.orthoplus.net

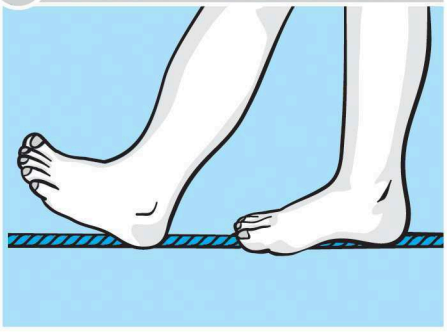
Fußgymnastik für Kinder und Jugendliche

6 Ballwerfen



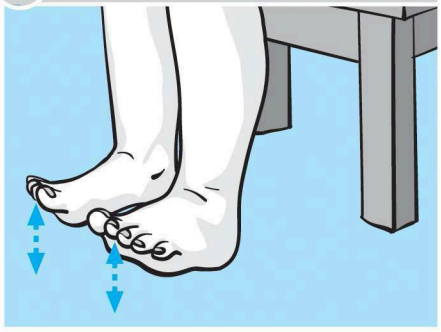
Im Sitzen einen Ball mit beiden Füßen anheben und werfen. 5-10x wiederholen.

7 Abrollen



Auf einem dicken Seil, das auf dem Boden liegt, entlang laufen und von der Ferse bis zur Fußspitze abrollen. Einen Fuß vor den anderen setzen.

8 Paddeln

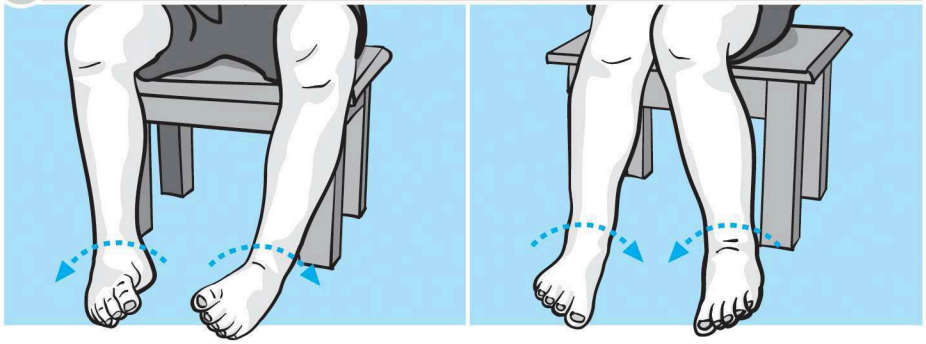


Im Sitzen beide Fersen aufsetzen. Anschließend die Fußspitzen rhythmisch 10x auf und ab bewegen. Mit kurzen Pausen dazwischen 3x wiederholen.

9 Fußkreisen

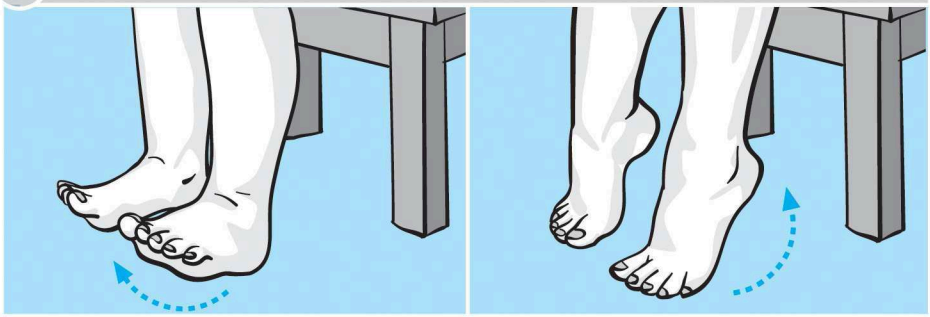
Füße (geichzeitig oder abwechselnd) anheben und nur im Fußgelenk drehen. Erst 5x rechtsherum, dann 5x linksherum.

10 Seitliches Abrollen/Schwingen



Füße gleichmäßig nebeneinander aufstellen, dann von der Innenkante zur Außenkante schwingen (Knöchel auseinander und wieder zusammen). 10x wiederholen.

11 Fußschaukel



Im Sitzen beide Fersen aufsetzen, die Fußspitzen sind angehoben. In einer Abrollbewegung 10x die Füße über den Fußaußenrand auf die Zehenspitzen bewegen und zurück. Die Übung mit kurzen Pausen 3x wiederholen.

12 Aus dem Schneidersitz aufstehen

Aus dem Schneidersitz über die Fußaußenseiten aufstehen. 5x wiederholen.

Hinweise zu den Übungen:

- Ermutigen Sie Ihr Kind zum spielerischen Mitmachen.
- Verbinden Sie die Übungen mit spielerischen bzw. sportlichen Anreizen.
- Täglich 5 Minuten üben ist besser als einmal eine halbe Stunde pro Woche.
- Bei den Spannungsübungen die Anspannung ca. 5-10 Sekunden halten.
- Finden Sie das richtige Maß: Zu wenig üben bringt nichts, zu viel schadet (Überanstrengung).
- Verlieren Sie nicht den Mut. Erfolge stellen sich oft nach längerem Üben ein.

© MEDA Pharma GmbH & Co. KG

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung. Ihre MEDA Pharma GmbH & Co. KG, Bad Homburg MEDA