

**Fuß-Schule München – Die Kunst des Gehens**  
**Tegernseer Landstr. 37 a, 81541 München**  
**Tel.: 089/62060906**  
[www.fussschule.com](http://www.fussschule.com)

## **Trainingsgruppe der Fuß – Schule München für Kinder und Jugendliche**

**„Gesunde Füße für Ihr Kind“**



## **Vorwort:**

Die Fortbewegung auf zwei Füßen ist eine große Kunst. Auch wenn es dem Menschen, durch das Erlernen des Gehens in den ersten Jahren nach der Geburt, selbstverständlich erscheint, sind unser Gehirn und unser Körper vor enorme Aufgaben gestellt.

Die Füße spiegeln dabei die Belastung, die Schritt für Schritt, durch die Bewegung des ganzen Körpers beim Abbremsen und Beschleunigen der Beine und durch den Widerstand des Bodens ausgelöst wird. In ihnen entsteht ein Abdruck. Oft läuft dabei schon in der Kindheit, im wahrsten Sinne des Wortes, etwas schief. Die verschiedensten Fehlstellungen der Füße sind medizinisch - diagnostischer Alltag.

Der Fuß ist zudem durch das Tragen von Schuhen und die Schaffung von ebenen Böden in einer modernen Zivilisation nur noch wenigen Reizen ausgesetzt und dient in erster Linie, auch schon bei Kindern, als ummanteltes Accessoire zum Tragen der neuesten Schuhmode. Gesunde und aktive Füße sind leider eine Seltenheit.

Die Kinder Fuß-Schule München ist deshalb in der Gesundheitsprävention für Kinderfüße tätig. Sie kümmert sich speziell um die Bewegungsqualität der Kinder und schult gezielt das Körperbewusstsein beim Gehen. Sie gibt den Kindern damit eine Grundlage für lebenslanges gesundes Laufen und gesunde Füße.

## **I. Form**

Der Unterricht der Kinder und Jugendlichen im Alter von 6 -15 Jahren findet nach einem Elternabend und einem ersten dreistündigen Block einmal wöchentlich in 4 aufeinander folgenden Unterrichtseinheiten a 60 Minuten statt.

Es werden zwei unterschiedliche Altersgruppen angeboten. Die minimale Teilnehmerzahl beträgt 3, die maximale Teilnehmerzahl 6 Kinder und Jugendliche.

Die Kinder Fuß-Schule München stellt eine Lehrperson, die im Konzept der Fuß-Schule München und der Spiraldynamik® (Advanced Level) geschult ist.

Für Problemfälle unter den Kindern ist eine weitere therapeutische Anschlussbehandlung an der Kinder Fuß-Schule München in Einzeltherapie angezeigt.

## **II. Kosten**

120.- € für Elternabend, 3 Stunden Einführung und 4 Unterrichtseinheiten a 60 Minuten (420 Minuten)

## **III. Hilfsmittel (fakultativ)**

Farbstifte, Körpermalfarben, Knete, Spiegel, Skelettmodelle, Selbstklebepunkte, Balancierbalken oder Balancierscheiben, Naturmaterialien, Luftballon, Gymnastikbälle, Igelbälle, Therabänder, Fotoaufnahmen, Musik, Fuß-Mappe (A3 Blätter) oder Malerbahnen, etc.

## **IV. Ziele**

Verbesserung der Wahrnehmung der Füße und der Bewegung des gesamten Körpers. Spielerische Schulung in der Anatomie des Beckens und des gesamten Beines (incl. Fuß). Erarbeiten von Basisübungen für den Fuß und Integration in Spiele, Schulablauf und Alltag der Kinder.

## **V. Pädagogischer Aufbau**

- Spielerischer Einstieg mit Wahrnehmungsschulung zum Thema
- Definition des Lernzieles der Stunde und der individuellen Ziele und Schwierigkeiten im Alltag des Kindes
- Klärung der Sinnfrage: Warum soll ich das lernen, wozu ist das für mich gut?
- Interesse für die Anatomie und das Entdecken der Anatomie am eigenen Körper
- Erarbeiten von Basisübungen
- Integration der Basisübungen in Bewegungsspiele
- Üben, Üben, Üben in möglichst vielfältigen Situationen durch Anleitung der Eltern und durch Befähigung der Kinder, um Experte der eigenen Belange zu werden.

## **VI. Pädagogische Grundsätze**

- Spaß in der Gruppe und das Gefühl für die Genialität und Einmaligkeit des Körpers entwickeln
- kein Kind muss mitmachen. Ruhiges zuschauen einzelner Kinder ist erlaubt
- mit Wiederholungen und Ritualen spielerisches Einüben fördern
- Steigerung der Selbstkompetenz der Kinder durch Schulung zum Fuß- und Gehexperten
- Positive Motivation der Kinder durch Freude und Spaß. Kein Wettbewerb der Kinder wer den besseren Körper hat und es besser kann, sondern gemeinschaftliches Lösen von spielerischen Aufgaben stehen im Vordergrund
- Lernen ist kein linearer Prozess, sondern passiert in Schüben. Auch unkonzentrierte Kinder profitieren durch die Gruppe.
- Der Lehrer mit seiner Kompetenz und seinem Anliegen etwas zu lehren, übt sich auch im Verständnis für die Kinder und Ihre momentane Situation. Er ist vor allem mit der Art und Weise seines eigenen Engagements für seinen Körper Vorbild und entscheidend für die Motivation der Kinder zu lernen und ihre Körperintelligenz zu entwickeln
- Das Gehen eines gemeinsamen Weges von Lehrern und Schülern ist das Ziel.

## VII. Lernziele und Inhalte der einzelnen Lektionen

(Lektion 1 bis 3 werden an einem Samstag in einem dreistündigen Einführungseinheit angeboten)

### Lektion 1: Gleichmäßige und ausgewogene Belastung beider Füße

#### Lernziel:

Füße wahrnehmen und im Sitzen auf dem Stuhl, beim Aufstehen und Stehen parallel setzen und gleichmäßig belasten können

#### Inhalt:

- Wahrnehmung der Füße und der Fuß- und Kniestellung
- Fußskelett kennen lernen
- Aufrichtung der Wirbelsäule durch Verlängerung nach unten und oben
- Foto

#### Methodik:

1. Wahrnehmung: Fuß-Schablone oder Fußabdruck mit Körperfarbe
2. Spiel: mit Musik gehen und bei Stopp in Schablone oder Fußabdruck stehen
3. Bewegungsschulung: Zweibeinstand „Baum im Wind“
4. Integration in Alltag: An die Tafel schreiben und pantomimisches Zähneputzen
5. Fußschablone zu Hause anfertigen, ausmalen und laminieren

### Lektion 2: Längsgewölbe

#### Lernziel:

Aufrichtung des Fersenbeins mit gleichzeitiger Verschraubung des Vorfußes verstehen und aktiv umsetzen

#### Inhalt:

- Wahrnehmung der Fersenstellung „Steuerruder des Fußes“
- Anatomie: Fußspirale
- Basisübung Stabile Fersenstellung mit Fußverschraubung gegen Widerstand
- Einbeinstand

#### Methodik:

1. Fersenstellung und Verschraubung des Fußes im Liegen und Sitzen wahrnehmen
2. Fußspirale mit Knete formen
3. Bewegungsschulung: Delphin-Wohnung
4. Mit Musik gehen und bei Stopp Wohnung bauen
5. Integration Tafel/Zähneputzen im Stand und Einbeinstand
6. Zähneputzen mit Delphinwohnung

### Lektion 3: Quergewölbe

#### Lernziel:

Aktivierung des Impulszentrums des Quergewölbes beim Gehen

#### Inhalt:

- Wahrnehmung des Vorfußes mit Zehen
- Anatomie des Quergewölbes am Skelett
- Formen des Quergewölbes am Fuß

**Methodik:**

1. Wahrnehmung durch Igelballmassage im Sitzen und Stehen
2. Anatomie am Skelett und am Fuß des Lehrers demonstrieren
3. Basisübung : Quergewölbe aktiv formen
4. Spiel: Sternensammler und Gehen mit Musik, evtl. wieder Stopp-Spiel
5. Integration Zähneputzen mit Hoch und runter steigen zum Badewannenrand bzw. Schulstuhl

## **Lektion 4: Beinachsen**

**Lernziel:**

Füße und Knie zeigen geradeaus

**Inhalt:**

- Erkennen koordinierter Beinachsen an Hand von Fuß- und Kniestellung
- Wahrnehmung der Fuß- und Kniestellung bei Kniestreckung und Beugung
- Anatomie des Beinskelettes
- Kräftigung und Dehnung der Muskulatur von Bein und Becken

**Methodik:**

1. Wahrnehmung der Beinachsen durch Knieauge (Klebeplatz) mit Spiegel oder durch Partnerübung
2. Anatomie des ganzen Beinskelettes
3. Basisübung Stand und Einbeinstand, Knie und Füße geradeaus
4. Kinderexpertenspiel mit Musik (Stopp-Spiel mit Stand und Abdruck in Einbeinstand) Korrektur der Füße mit Längsgewölbe (Delphinhöhle) und Knieaugen geradeaus
5. Integration Tafelschreiben und Zähneputzen
6. Fragestunde: Wo und wann könnt Ihr das noch üben?

## **Lektion 5: Beckenstellung und lange Wirbelsäule**

**Lernziel:**

Zentrierung des Beckens im Hüftgelenk beim Sitzen und Stehen

**Inhalt:**

- Koordinierte Beckenhaltung
- Anatomie des Beckens und des Hüftgelenkes
- Die Bewegungen des Beckens um die Querachse
- Aufgerichtete Wirbelsäule

**Methodik:**

1. Wahrnehmung des Beckens mit Hüftgelenk und Lendenwirbelsäule durch Ertasten und Bewegungen im Liegen und Sitzen
2. Anatomie des Beckens „Wasserschale“
3. Basisübung: Bewegungen des Beckens im Sitzen, Stehen und Einbeinstand um die Querachse mit stabilem Oberkörper
4. Kinderexpertenspiel mit Musik und Wiederholung aller bisher erlernten

### Inhalte

5. Integration in Schulalltag beim Sitzen, Aufstehen und Stehen
6. Fragestunde: Wie oft, wo und wann übt ihr?

## **Lektion 6: Die Beckenstellung beim Gehen mit Integration in den Kreuzgang durch Verschraubung der Brustwirbelsäule**

### **Lernziel:**

Zentrierung des Beckens beim Gehen mit Verschraubung des Oberkörpers

### **Inhalt:**

- Die Beckenhaltung in Spiel- und Standbeinphase
- Anatomie von Becken und Wirbelsäule, speziell der Brustwirbelsäule
- Die Verschraubung des Rumpfes beim Gehen

### **Methodik:**

1. Wahrnehmung des Beckens und der Verschraubung des Oberkörpers im Gehen durch Ertasten
2. Anatomie der Wirbelsäule
3. Basisübung: Verschraubung des Beckens und der Wirbelsäule im Sitzen
4. Kinderdisco „ Der Tanz des Brustbeins“ (Klebeplatz) mit Stopp-Spiel
5. Integration in den Schulalltag durch den Lehrer

## **Lektion 7: Puffer, Wiederholung und Fragestunde**

### **Lernziel:**

Wiederholung der Lerninhalte und Ausblick

### **Inhalt:**

- Definition des Erlernten durch die Kinder
- Fragestellungen der Kinder und des Lehrers

### **Methodik:**

1. Vorstellung der eigenen Fußabdrücke der Kinder aus der ersten Lektion
2. Definition des bisher persönlich Erlernten und der Schwierigkeiten
3. Fragen
4. Wiederholung eines gewünschten Spiels
5. Verabschiedung mit Überreichung eines Fußexpertendiploms

Das Konzept der einzelnen Lektionen und Lerninhalte wurde von Thomas Rogall, Leiter der Fuß-Schule München, in Zusammenarbeit mit Nicole Lojewski und Karen Janker entwickelt. Änderungen in der Gestaltung der Lektionen behält sich die Fuß-Schule München vor.

## **VIII. Literatur und Medien**

Die Kunst des Gehens – Schritt für Schritt zu gesunden Füßen (Rogall)  
Nymphenburger Verlag – ISBN 978-3-485-01343-7

DVD Spiraldynamik Fuß-Schule München  
Dokumentation des Schulprojektes an der Grundschule Ichostraße in  
München-Giesing im Schuljahr 2008/2009  
(Diese DVD kann direkt bei der Fuß – Schule München bezogen werden)

Gesunde Füße für Ihr Kind (Larsen/Miescher/Wickihalder)  
Trias Verlag ISBN 3-8304-3024-8

Von Kopf bis Fuß in Bewegung (Lauper)  
Verlag Pro Juventute ISBN 3-7152-1037-0

Tanzmedizin (Simmel)  
Henschel Verlag ISBN 978-3-89487-596

© Fuß-Schule München – „Die Kunst des Gehens“, Thomas Rogall,  
Tegernseer Landstr. 37a, 81541 München, [www.fussschule.com](http://www.fussschule.com)