

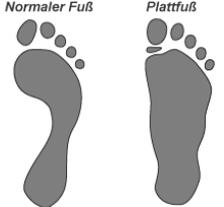
Lektion

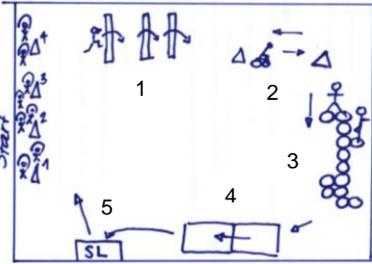
Thema: Füsse Teil 1 (Theorie und Entspannung)

Schulstufe: Sekundarstufe

Ort: Draussen oder in der Sporthalle

Ziel: Die TN kennen verschiedene Fussformen und wissen, was sie bedeuten. Sie lernen Übungen kennen, wie sie ihre Füsse in ihrer Freizeit kräftigen können. Sie lernen eine Methode kennen, ihre Füsse zu entspannen.

Zeit	Phase	Thema	Inhalt / Organisation	Material	Bemerkungen
15'	Einführung ins Thema, Aufwärmen	Unsere Füsse Theorie	<p>Unser Fuss Alle TN erhalten ein schwarzes Blatt. Sie ziehen ihre Socken aus und malen sich die Unterseite ihrer Füsse mit Kreide an. Danach stehen sie auf das schwarze Blatt. Nun hat jeder TN einen Abdruck seines Fusses. Besprechen: Was fällt auf? Gibt es verschiedene Fussabdrücke? Wie sieht ein „normaler“ Fuss aus?</p> <p>Theorie: Viele Kinder werden einen Senk- oder Plattfuss aufweisen, dieser tritt heute häufig auf, da wir unsere Füsse nicht mehr im ursprünglich Sinne gebrauchen (wir laufen nicht mehr viel barfuss), sondern wir stützen sie durch Schuhwerk und laufen viel über harten Boden und nicht mehr über unebenen, kiesigen Boden. Dies führt dazu, dass wir unsere Fussmuskeln nicht mehr genug brauchen und sich unser Fussgewölbe senkt. Übergewicht ist ein zusätzlicher Risikofaktor für einen Senk- oder Plattfuss, da die Bänder und Muskeln der Füsse durch das hohe Gewicht überbeansprucht werden.</p> <p>Bei einem Platt- oder Senkfuss hat sich das Längsgewölbe des Fusses gesenkt. Er entsteht durch eine ungenügende Funktion von Muskeln und Bändern. Risikofaktoren zur Entwicklung eines Plattfusses SIND Übergewicht (Bänder und Muskeln des Fusses werden ständig überbelastet), aber auch das Tragen von Schuhen und das Gehen auf harten Böden (Muskeln werden zu wenig beansprucht). Als nächstes wird mit den TN die Frage angeschaut, wieso eine Wölbung des Fussgewölbes wichtig ist. Funktion der Füsse: Dämpfung von Stössen. Diese Dämpfung ist bei Plattfüssen nicht mehr gegeben. Deshalb sollen die Füsse trainiert werden. Wie diese trainiert werden können, schauen wir in dieser und der nächsten Lektion an.</p>	Schwarze Blätter Kreide	<p>Alle stehen in einem Kreis. Gruppenarbeit</p> <p>Viele Kinder werden einen Plattfuss/Senkfuss aufweisen.</p>  <p>Evtl. Bild: Abdruck eines normalen Fusses und eines Plattfusses</p> <p>Weitere Informationen zum Thema: - http://flexikon.doccheck.com - www.laufenohneschmerzen.de</p>
10'		Füsse mobilisieren	<p>Training für die Füsse Die TN bewegen sich frei in der Halle und bekommen immer wieder neue Aufgaben: - Auf welchen Teilen unseres Fusses können wir stehen? (Alle Positionen ausprobieren: ganzer Fuss, nur auf den Zehen, nur auf den Fersen, Innenkante und Aussenkante) - Wie kannst du laufen? Auf den Zehenspitzen, auf den Fersen, auf der Innen- oder Aussenkante des Fusses.</p> <p>Herrchen und Hund Die TN bilden 2er-Teams. A läuft voraus und zeigt verschiedene Übungen vor, B versucht diese nachzumachen. Nach zwei Minuten wird gewechselt.</p> <p>Variation: Die Übung wird zu Musik gemacht, die TN sollen sich im Takt der Musik bewegen.</p>		

20'	Hauptteil	Herz-, Kreislauf trainieren, Fakten über Füsse	<p>Fussquiz Es werden Gruppen von 3 - 4 TN gebildet. Jeweils ein TN der Gruppe absolviert den Parcours, in dieser Zeit machen die anderen 2 TN jeweils mindestens 20 Seilsprünge. Am Ende des Parcours bekommt der TN einen Zettel vom Fussquiz (von der LP), welchen er zu seinem Platz nimmt. Dann startet der nächste TN in den Parcours. Hat die Gruppe alle Zettel gesammelt, werden diese geordnet und die richtigen Aussagen herausgesucht. Diejenige Gruppe, welche am meisten richtige Antworten hat, hat gewonnen.</p> <p>Beschreibung Parcours: Über die Langbänke springen (mit oder ohne abstehen (1), danach mit dem Pedalo zum Hütchen fahren und wieder zurück (2), die Hüpfstrasse (pro Reifen ein Bein) absolvieren (3), über die dicken Matten zum Spielleiter rennen (4), dort einen Zettel aus seinem Couvert nehmen (5) und zu seiner Gruppe laufen (in der Abbildung mit 1-5 nummeriert).</p>	<p>3 Hütchen 3 Langbänke 3 Pedalos etwa 15 Reifen 2 dicke Matten 1 Schwedenkasten, pro Gruppe ein Couvert mit den Zetteln vom Fussquiz</p>	<p>Gruppen à 3 - 4 TN Karten für das Fussquiz (siehe Beilage)</p>  <p>Die TN sollen sich Notizen zu den Übungen machen, da sie die Übungen als Hausaufgaben zu Hause ausprobieren sollen.</p>
15'		Füsse kräftigen im Alltag	<p>Füsse kräftigen im Alltag Die TN kommen in einen Kreis zusammen. Nun werden sie gefragt, ob sie wissen, wie man die Füsse kräftigen kann. Danach werden verschiedene Übungen gesucht, die die TN auch in ihrem Alltag anwenden können.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Balancieren (auf einem Bein stehen): Z.B. Beim Zähneputzen, Haare föhnen oder auf den Bus warten. (Erschwerung: Ein Tuch zusammenrollen und auf das Tuch stehen) - Auf die Zehen stehen: Z.B. Lläuft ein TN die Treppe hinauf, steht er auf jeder Stufe kurz auf die Zehenspitzen und nimmt erst danach die nächste Stufe. Oder er läuft die Treppe nur auf den Zehenspitzen hinauf. - Zehen bewegen (etwas mit den Zehen greifen): Z.B. Fällt ein Gegenstand (Bleistift, Gummi etc.) runter, wird er mit den Zehen gegriffen und aufgelesen. - Viel barfuss laufen: Z.B. In der Freizeit auch mal die Schuhe ausziehen und über verschiedene Unterlagen laufen oder auf dem Nachhauseweg von der Schule die Schuhe ausziehen und barfuss nach Hause laufen. 	Blätter und Stifte	
15'	Ausklang	Füsse entspannen	<p>Fussbad und Kneippen Vor der Abschlussübung sollen sich die TN in der Garderobe kurz die Füsse waschen. In das erste Becken kommt kaltes Wasser, in das zweite Becken warmes Wasser. Der TN läuft zuerst ca. eine halbe Minute im Becken mit dem kalten Wasser (Wasser treten), danach kann er auf den Stuhl, welcher vor dem zweiten Becken steht, sitzen und seine Füsse im warmen Wasser wieder aufwärmen. Es können auch Marmeln in das zweite Becken gelegt werden, so werden die Füsse massiert. Mit der Bürste können die Füsse leicht abgebürstet werden, was ebenfalls massiert. Der Druck sollte im angenehmen Bereich liegen. Nach etwa einer Minute steigt der TN aus dem Wasser und trocknet seine Füsse ab.</p> <p>Während dem Kneippen können sich diejenigen TN, welche nicht an der Reihe sind, entweder gegenseitig oder selber die Füsse mit Tennisbällen oder Igelbällen massieren (Füsse auch zuerst waschen oder dann die Socken anbehalten).</p> <p>Versuche die Übungen zum Kräftigen der Füsse in der nächsten Woche bei verschiedenen Gelegenheiten aus. Versuche jede Übung mindestens 3 Mal. Notier dir auf einem Blatt, wann du sie gemacht hast und wo. Bring das Blatt zur nächsten Stunde mit. IN der folgenden Lektion wird die Hausaufgabe besprochen: Wo habt ihr die Übungen angewendet? War es schwierig? Welche gefällt euch am besten? Habt ihr noch weitere Ideen für Übungen?</p>	<p>Zwei grosse Becken Stuhl Badetuch</p> <p>Evtl. Bürste (Abwaschbürste) Evtl. Marmeln</p> <p>Igelbälle oder Tennisbälle</p>	Je nach Teilnehmeranzahl, muss man zwei Stationen zum kneippen aufstellen.