

Die Füße kennenlernen

Heute geht's um die Füße, denn die Füße sind super wichtig fürs Tanzen! Man sagt ja auch:

Tanzen ist die Poesie der Füße

Klar – Füße sind super zum Stehen, Gehen und die ganze Welt erkunden. Aber beim Tanzen können sie ja noch so viel mehr tun! Sie können langsam oder schnell durch den ganzen Tanzraum flitzen, können kräftig stampfen oder auch auf zarten Sohlen oder Zehenspitzen durch den Raum tanzen. Füße können sogar schwierige Schritte lernen oder wie ein Stift Punkte in die Luft malen! Ja, beim Tanzen bewegen sich die Füße öfter auch in die Luft.

Du merkst schon: die Füße sind super wichtig! Damit Du sie besser kennlernst und sie richtig gute Freunde werden, kannst du sie mal ein bisschen genauer erkunden:

Zieh doch als erstes mal die Schuhe und Socken aus und guck dir deine Füße mal ganz genau an!

- Kennst Du alles, was an deinen Füßen dran ist? Wo ist z.B. deine Ferse und wo sind die Fußknöchel?
- Ach, da vorne sind die Zehen - wie viele sind es noch mal? Zähl schnell nach!
- Und in der Mitte, der Fußrücken, fühlst du dort die kleinen Knöchelchen?
- Und dann schau noch mal auf der Unterseite in der Mitte vom Fuß – macht dein Fußgewölbe eine Höhle unter dem Fuß? Stell deinen Fuß mal auf dem Boden und schau gleich nach: Hätte da ein klitzekleiner Zwerg wohl Platz? Oder eine Murmel?
- Nun schau dir deine Fußsohle mal etwas genauer an und streiche vorsichtig mit einem Finger über die Haut. Fühlt sich das überall gleich an oder merkst du auch, dass es Stellen gibt, wo man ganz schön kitzelig ist, die Haut ganz zart ist – und dass es aber auch Stellen gibt, wo man gar nicht so viel spürt und die Haut fester ist?

So, nun hast Du Deine Füße schon ein bisschen genauer kennengelernt!

Probiere jetzt doch noch Folgendes aus...

- Streck deine Füße mal in die Luft und wackel mit den Zehen.
- Du kannst deine Füße auch mal ganz ausstrecken, sodass sie sich ganz spitz machen, als wären sie ein spitzer Bleistift, der in die Luft piekst. Dann winkel deine Füße wieder an. Das nennen wir beim Tanzen auch: Point und Flex. Das kann man schön im Wechsel machen: point, flex, point, flex, point, flex.....



Tanzideen für Kinder

Kreative Impulse für Körpererfahrung, Bewegung & das Tanzen Zuhause

Fußabdruck malen

Hast du Lust, dich noch mehr mit deinen Füßen zu beschäftigen und kreativ zu werden?

Dann haben wir hier eine Idee für dich: Male deinen eigenen Fußabdruck und verschönere ihn, wie es dir gefällt!

Du brauchst:

- weißes Papier
- Bunt- oder Wachsmalstifte

Und so geht's:

1. Nimm dir ein Blatt Papier und einen Stift und stell dich mit beiden Füßen auf das Blatt Papier (oder auch nur mit einem)
2. Male als erstes den Umriss deiner Füße nach. Wenn du noch klein bist, helfen Mama oder Papa dir bestimmt.
3. Danach hast du den Abdruck deines Fußes und kannst ihn nach Herzenslust bunt ausmalen. Welche Farbe kriegt die Ferse? Wie möchtest du die Zehen ausmalen? Und was malst du an die Stelle wo das Fußgewölbe eine kleine Höhle formt?

Unser Musiktipp:

Schöne Musik zum Hören beim Füße erkunden und Malen:

The Flying Suite – René Aubry
(schau mal auf Youtube, viele unserer Musiktippes findest Du dort!)



Schickst du uns dein Bild?

Wir sind gespannt, wie dein Fußabdruck am Ende aussieht! Wenn Du magst, schicke uns doch ein Foto von deinem Bild per E-Mail an info@tanz-im-laden.de oder per Post an:

TANZ IM LADEN

Angelikastraße 4

45130 Essen



TANZ IM LADEN

Online