

Voetengymnastiek en blote voeten oefeningen

Regelmatig voetengymnastiek doen is een even eenvoudige als een effectieve manier en een stap naar preventie gezondheidszorg. Met weinig inspanning wordt de voetmusculatuur sterker en de coördinatie beter, ook verbeterd de fijne motoriek. Vandaaruit ontwikkel je de volgende voordelen voor een preventieve gezondheid:

Vermijden van doorgezakte voeten, het tegengaan van het ontwikkelen van een spreidvoet, het opbouwen van goede voetgewelven. Verbetering van lichaamsbalans en lichaamshouding. Trainen van de concentratie bij fijn motorische bewegingen. Belastbaarheid verhogen en een afnemend risico op letsel. Het sterker worden van spieren en een verbeterde motoriek.

Voetgymnastiek past het best in het programma van de schoolsport van de basisscholen onderbouw (1 tot 6 jarigen) hiervoor kan met slechts een kleine inspanning en middelen een snel beschikbaar programma gemaakt worden.

Ook in de ouderengym en revalidatie kunnen deze oefeningen worden ingevoerd.

De hier getoonde les voorbeelden beschrijven materieel voor een twee uur durende les of twee lessen van een uur.

Uitvoering

Voor de eerste keer:

De deelnemers zitten in een kring en houden de handen naast de voeten, voor jonge kinderen is dit een mooie oefening om de verwantschap tussen handen en voeten te vergelijken of de verschillen te benoemen en te voelen.

Iedereen heft de handen en sluiten en openen de vingers meerdere malen, de meesten zullen dit doen zonder aanmoedigen en zullen al snel de tenen bewegen op de zelfde manier, daarna laat je ze de vingers wijd uit elkaar spreiden, Gaat dat ook makkelijk met de tenen? Natuurlijk!

En omdat het zo goed gaat rusten de handen in dit speel uurtje uit en worden de voeten gebruikt bij alles wat normaal



[Materiaallijst per soort voor ongeveer 30 lessen](#)

met de hand gedaan wordt, waar mogelijk worden de handelingen met beide voeten afwisselend geoefend.

Objecten voelen, grijpen, oppakken en doorgeven

Objecten verzamelen:

Met beide voeten afwisselend moeten de kurken, stenen enz. met de tenen vastgegrepen worden en in de gaten in het deksel van de doos worden gedropt, je moet per 10 kinderen ongeveer 50 objecten tot je beschikking hebben daarvoor zul je de groep in ongeveer twee groepen moeten verdelen.

Daarna wordt de box weer leeggemaakt en circa 10 meter verderop neergelegd ook nu moeten ze de objecten oppakken maar over een langere afstand vervoerd hierdoor leren ze op de hielen te lopen of over de buitenkant van de voet ook de heup en de knie wordt hierdoor getraind.

Bijzonder handig is een doos die aan de onderkant open is en waaronder je een karton kunt schuiven om de objecten op een snelle manier te verzamelen en op te ruimen.



Stokken en ringen doorgeven:

Iedereen stelt zich in een kring tegen over elkaar met een meter afstand, de trainer geeft elke 4^e persoon een stok tussen de tenen welke ze aan elkaar en daarna samen aan de volgende doorgeven ditzelfde kunne ze ook met ringen doen.

Intussen stimuleer je de leerlingen ook de andere voet te gebruiken, wanneer deze oefening goed beheerst wordt kun je vandaaruit een wedstrijdje organiseren.



Wedstrijd in een rij:

Je laat 2 of 3 teamleden van gelijke grootte aantreden en zet ze op een afstand van 1 meter in een rij, de eerste van elke groep pakt een stok of een ring tussen de tenen en geeft hem zo snel mogelijk door wanneer het object losgelaten wordt moeten ze deze met de tenen weer oppakken om verder te gaan.

De volgende uitbreiding kan bestaan door de mede spelers in een tegenovergestelde rij te plaatsen de ring of stok tussen de tenen te laten nemen en dan een stuk op 1 been te huppen



zonder los te laten.

Beker op een stok doorgeven:

Iedereen houdt een stok aan het ondereind rechtop tussen de tenen vast en geeft een beker door dit kan zowel in een kring als in twee of drie rijen worden uitgevoerd.



Aan een touw trekken:

Elke twee leerlingen krijgen een koord van ongeveer 8 mm dik en 80 cm lang met een knoop aan de uiteinden elk pakt het uiteinde met de tenen vast en trekt er in tegengestelde richting aan.



Knopen leggen:

Het volgende doe je met twee personen daarna kan het ook alleen, vraag de personen een knoop te leggen in een koord met de tenen, wanneer ze het koord niet te strak aantrekken kunnen ze deze ook weer met de tenen losmaken.



Zeilers en bergsporters kennen veel verschillende knopen probeer deze knopen ook te maken waardoor de ze creatief moeten nadenken en daardoor de knopen nog beter leren maken.

Ballon doorgeven:

Iedereen gaat op de grond zitten en geeft een ballon tussen de voeten door ook dit kan met meerdere personen in groepen en in wedstrijdvorm worden gedaan.



De blootvoets duizendpoot:

Hier gaan de deelnemers in een soort polonaise lopen met de handen op elkaars schouders je leert ze eerst normaal gelijk te lopen wanneer ze dit kunnen kun je de passen aanpassen door op de tenen te gaan lopen weer terug naar normaal op de hielen lopen terug naar normaal zijwaarts lopen weer naar normaal en zo kun je van alles bedenken om het moeilijker te maken maar ze moeten wel elke handeling synchroon uitvoeren.



Spelletjes voor kleine groepen

Na een korte uitleg worden er groepen gemaakt van 4 tot 6 kinderen, die elke 5 minuten van plaats verwisselen.

Bekers stapelen en ringen plaats

Het doel is om een zo hoog mogelijke toren te maken van de bekertjes en daarna de ringen er omheen te leggen.



Stokken stapelen:

Het stapelen van stokken vereist een rustige voet. Je hebt ongeveer 20 rechte stokken nodig van ongeveer 30 cm lang. Hiermee ga je een toren maken door één voor één een stok op de toren te leggen.

Een oefening die eenvoudiger is, is het maken van korte woorden.





Met de voeten schrijven en verven:

Om geen vlekken te maken is het beter om geen balpennen of viltstiften te gebruiken. Het is beter om potloden of verfpotloden te gebruiken.



Ver- en doelgericht gooien van een bal:

Je kunt het beste een bal in een sok stoppen en hier een knoop op leggen. Pak de sok vast bij de knoop en werp hem weg. Om het moeilijker te maken kun je een doos plaatsen met gaten in de deksel waar je de bal in moet gooien.



Balanceren:

Het gevoel van evenwicht moet ook worden beoefend. Scholen en/of sportzalen hebben vaak geschikte banken om dit te oefenen. Anders kun je ook doormidden gezaagde palen gebruiken. Loop eerst normaal hierover heen, daarna op je tenen en tenslotte achteruit of met de ogen dicht. Je kunt ook proberen om er zo lange mogelijk op één been op te staan.



Wasknijpers klemmen:

Pak met je voet een wasknijper en zet deze op de rand van de doos. Dit is een uitdagende oefening die niet alleen de ruimtelijke coördinatie bevordert maar ook de voetspieren versterkt.



Klimmen op blote voeten:

Als er een klim- of bouldering muur aanwezig is kun je ook klimmen met je blote voeten. Zorg er voor dat je goed verzekerd bent en dat er iemand aanwezig is die bevoegd is om toezicht te houden. Ook kun je met je blote voeten klimmen op palen en touwen.



Nog meer spel ideeën

Muziek maken:

Wie kan er een deuntje spelen met hun voeten op een xylofoon of een klokkenspel.



Een hoed vouwen:

Vouw een hoed van een krant. Of misschien kun zelfs een boot vouwen.

Onderstaande videolink laat zien hoe je de boot kunt vouwen.

[Een papieren boot met je voeten vouwen](#)



Voel de ondergrond:

Een klein blote voetenpad van verschillende materialen is eenvoudig te maken. Vul een aantal bakken met verschillende materialen zoals water, zand, gras enz. Verder kun je deurmatten van verschillende materialen gebruiken, balkjes enz. Leg dit allemaal op een rij en loop er langzaam overheen.



Foto: Green City e. V. / Andreas Schebesta

Als je één keer alle materialen hebt gevoeld kun je er de tweede keer onder begeleiding met je ogen dicht overheen lopen. Kun je de verschillende materialen herkennen?

Doe dit in groepjes met ongeveer 5 of 6 kinderen om goed overzicht te houden. Met 6 kinderen heb je ongeveer 5 minuten nodig om het blote voetenpad te bewandelen. Ben je met meer kinderen dan kunnen zij ondertussen een van de andere spelletjes doen.

Sporten die geschikt zijn om op je blote voeten te doen

Onderstaand een korte opsomming van diverse sporten:

Voetballen met een foam(soft)bal

Gymnastiek en turnen en dan specifiek vloer en balk.

Dansen

Kindercircus, acrobatiek en artisticeit

Vechtsporten zoals judo, karate, teakwondo enz.

Klimmen

Beachvolleybal

Koorddansen

Wandelen op een gevarieerde, niet harde ondergrond, bijvoorbeeld wandelen in de natuur



Literatuur

Kinder machen Fußgymnastik
Barbara Köhler, Heidi Reber, Thieme, Stuttgart; Auflage:
6., unveränd. A. (12. Juli 2006)
ISBN-10: 3131438169, ISBN-13: 978-3131438164

[Voorbeelden in Google Books](#)

Aanbevolen voor ouders, docenten, leraren en beroeps- en fysiotherapeuten. De lezer vindt begrijpelijke achtergrond informatie over 100 grappige en gezonde voeten spelvarianten, die worden gepresenteerd in beeld en tekst.

Verdere uitvoerige beschrijving van deze en andere methodes vindt je in dit boek



Nog enkele linkjes

[Kunstige motiefjes om de voet mee te beschilderen](#)



[Nog een paar oefeningen voor tussendoor en voor over de hele dag](#)

[Impressie](#)