

Mein WMS-Schuhfachgeschäft



Herausgeber: Das Schuhinstitut GmbH, Berliner Str. 46,
63065 Offenbach, Tel.: 0 69 / 82 97 42-0
Geschäftsführer: Manfred Junkert, Amtsg. Offenbach, 5 HRB 9327
www.wms-schuh.de



Spaß & Action

Spiele für gesunde Füße



Passen meine Schuhe richtig?

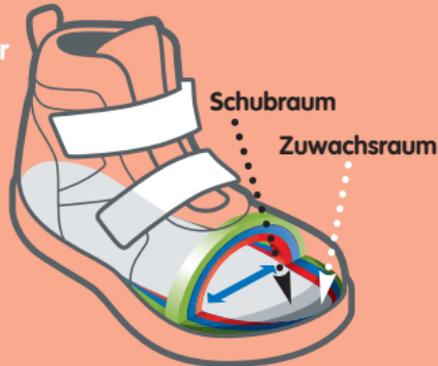


Um zu wissen, ob deine Schuhe passen, musst du wissen, wie lang und breit deine Füße sind. Das kann man mit dem WMS-Fußmessgerät messen. Am WMS-Fußmessgerät siehst du, welche WMS-Schuhgröße du brauchst.

WMS-Schuhe sind ein Stück länger als deine Füße. Damit du Platz zum Abrollen beim Gehen und zum Wachsen hast. Du fragst dich, ob dein Fuß

dann nicht nach vorne rutscht und deine Zehen anstoßen?

Nein. Dazu wurde auch die Breite (oder wie man bei Schuhen sagt: die Weite) deiner Füße gemessen. Die richtige Weite sorgt dafür, dass dein Schuh gut und fest am Fuß sitzt. Deshalb gibt es WMS-Schuhe in drei Weiten: Weit, Mittel und Schmal. Damit dein Schuh richtig an deinen Fuß passt.



Wie beweglich sind meine Füße?

Ich schreibe meinen Namen.

Lege ein Blatt Papier auf den Boden. Nimm einen Schreibstift zwischen die Zehen und schreibe deinen Namen darauf. Im Sommer kannst du auch mit den Zehen im Sand schreiben.

**Stifte greifen
und 3 Sekunden
hochheben**

Stufe 1: Greife
die Stifte mit den
Zehen und halte
Sie ungefähr 3
Sekunden in
Kniehöhe.



Wie fest kann ich greifen?



**Papierknäuel greifen
und 3 Sekunden hochheben.**

Stufe 1: Greife den Papierknäuel
mit den Zehen und halte ihn
circa 3 Sekunden in Kniehöhe.

Stufe 2: Siehe Murmelspiel -
Lege den Knäuel in einen Korb u.s.w.

Wie gut kann ich hüpfen und greifen?

Mit Murmeln hüpfen.

Markiere eine Start- und Ziellinie in einem Abstand von circa 1,5 m oder 2 m. An der Startlinie legst du 5 Murmeln bereit. Greife mit den Zehen eine Murmel und hüpfte zur Ziellinie. Lege dort die Murmel ab. Dann weitere 4-mal hin und her, bis alle Murmeln an der Ziellinie sind.

Als Wettbewerb:
Nehmt eure Zeit oder spielt gegeneinander.



1,5 - 2m

Wie geschickt sind meine Füße?

Zehen-Stabstaffel oder Zehen-Knäuelstaffel.

Nimm mit den Zehen einen Stab auf. Dir gegenüber sitzt oder steht ein weiteres Kind. Dieses übernimmt mit seinen Zehen den Stab von dir. Es können so viele Kinder, wie anwesend sind, mitmachen. An Stelle eines Stabs könnt ihr auch ein Papierknäuel nehmen.





Wie fest kann ich greifen?

Konfetti machen und in einen Korb legen.

Stufe 1: Stelle dich mit einem Fuß auf eine Zeitung und reiße mit den Zehen des anderen Fußes kleine Stücke aus der Zeitung. Legen die Schnipsel in einen Korb.

Stufe 2: Mache einen Wettbewerb. Wer kann das meiste Konfetti aus einem Zeitungsblatt reißen?



Wie beweglich sind meine Zehen?

Tuch greifen und 3 Sekunden hochheben.

Stufe 1: Greife ein Tuch mit den Zehen und halte es circa 3 Sekunden in Kniehöhe.

Stufe 2: Siehe Murmelspiel -
Lege das Tuch in einen Korb u.s.w.



Wie gut kann ich greifen?

Murmeln greifen und in den Korb legen.

Stufe 1: Lege die Murmeln in einen Korb der circa 20 cm vor deinem Fuß steht.

Stufe 2: Lege die Murmeln in einen Korb der circa 20 cm vor dem Fuß, z. B. auf einem Schuhkarton, steht.

Stufe 3: Für mehrere Kinder. Jeder von euch spielt eine Minute. Wer schafft die meisten Murmeln?

Ich habe tolle Füße!

Deine Füße können ganz viel. Sie können fühlen, greifen und natürlich laufen und rennen. Stell dir vor: Du wirst im Lauf deines Lebens mit deinen Füßen etwa 4-Mal um die Erde laufen. Eine unvorstellbar lange Strecke. Damit deine Füße dies leisten können, brauchen sie die richtigen Schuhe. Schuhe, in denen deine Füße sich wohlfühlen und in denen sie genug Platz haben.

Wie lange passen meine Schuhe?

Beim Laufen sind deine Füße fast 1 cm länger als beim Stehen.

Deshalb sind passende Schuhe innen immer etwas länger als dein Fuß (den Platz vor deinen Zehen nennt man „Zugabe“).

Sonst würden deine Zehen bei jedem Schritt anstoßen.

Dann hätten sie irgendwann keine Lust mehr zu gehen.

Deshalb brauchst du, wenn der Platz vor deinen Zehen zu klein wird, neue Schuhe. Schließlich willst du ja 4-mal um die Erde gehen.