

1. Unten ohne



Lesen Sie den Text abschnittsweise durch und fassen Sie die wichtigsten Informationen in eigenen Worten zusammen.

Eine Aufgabe für das Textverständnis, die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen.

Die Temperaturen steigen an und locken viele Menschen nach draußen. Bei schönem Wetter freuen sich die meisten, ihre Füße nicht in Socken und Schuhe stecken zu müssen. Sie ziehen das Schuhwerk aus und genießen die Freiheit, welche ihre Füße dadurch bekommen. Für manch einen fühlt sich der Sommer gar erst barfuss richtig gut an. Vor zwei, drei Generationen war Barfußlaufen in Mitteleuropa noch selbstverständlich - vor allem, wenn das Geld für neue Schuhe knapp war. Kinder, mit ihren ständig wachsenden Füßen, liefen mancherorts deshalb fast bis zum ersten Schneefall barfuss. Heutzutage zwingen die Menschen ihre Füße beinahe den ganzen Tag in Schuhe und ziehen sie fast nur noch zum Duschen oder Schlafen aus.

Schuhe haben eine wichtige Funktion - sie bieten Schutz vor Verletzungen und Infektionen. Holzsplitter, Glasscherben, Dornen, spitze Steine und rostige Nägel können schnell Wunden verursachen, wenn man drauftritt. Viele Schuhe sind jedoch zu eng, zu hochhackig oder stützen den Fuß schlicht zu sehr. Denn der menschliche Fuß ist mit seinen 26 Knochen, fast drei Dutzend Gelenken sowie Muskeln, Bändern und Sehnen eigentlich perfekt konstruiert zum Barfußlaufen. Zudem befinden sich an unseren Füßen unglaublich viele Rezeptoren. Sie nehmen den Untergrund präzise wahr, bemerken schiefes Auftreten sofort und gleichen die Bewegung direkt aus. Barfuß umzuknicken ist daher fast unmöglich. Tragen wir ein Schuhwerk, ist dieser natürliche Mechanismus beeinträchtigt.

Schuhe passen sich nur selten dem Fuß an und verhindern damit das natürliche Abrollen. Durch diese Einschränkung werden die Fußmuskeln zu wenig beansprucht und somit zu wenig trainiert. Bänder, Sehnen und Muskeln bilden sich zurück, wenn sie zu wenig belastet werden. In der Folge kämpfen viele Menschen mit Fehlstellungen und orthopädischen Problemen wie etwa Platt-, Hohl-, Knick-, Senk- oder Spreizfüßen. Wer jedoch regelmäßig barfuß läuft, kann das verhindern. Der Gang ohne Schuhe kräftigt Bänder und Muskeln. Dadurch wird das Fußgelenk stabiler - Verletzungen seltener. Im Weiteren bleibt die korrekte Zehenstellung erhalten.

Immer mehr Mediziner raten zu regelmäßigem, achtsamem Barfußlaufen. Sie sind sich einig, dass das Laufen mit bloßen Füßen nicht nur die Fussmuskulatur trainiert, sondern auch das Immunsystem stärkt. Zudem werde durch das Barfußlaufen die Blutzirkulation angeregt. Weiters mache das Barfußgehen den verschiedenen Hautpilzinfektionen das Leben schwer, indem der Fuss die bestmögliche Belüftung bekommt. Durch die andauernde Luftzufuhr kann es nicht zur Entstehung eines feuchtwarmen Milieus kommen, wie es in stickigen Schuhen der Fall ist. Und auf trockener Haut fühlen sich die ungebetenen Gäste einfach nicht wohl!

Selbst Krankenkassen werben mittlerweile dafür, Barfuß zu laufen. Also: Weg mit Schuhen und Strümpfen! Gönnen Sie Ihren Füßen mehr Freiheit. Es wird empfohlen, zuerst nur kurze Zeiträume barfuß zu laufen, denn was früher selbstverständlich war, muss erst wieder gelernt werden. Je älter man ist, desto langsamer sollte man mit dem Barfusslaufen starten - am besten in sicherem Umfeld. Auch wichtig: Zu Beginn nur auf weichen Böden laufen wie zum Beispiel auf einem Teppich, einer Grasfläche oder im Sand. Gehen Sie achtsam und spüren Sie ganz bewusst die Empfindungen an den Fusssohlen.

4. Das hat weder Hand noch Fuss

Bei der Anwendung der Redewendungen zum Thema «FUSS» ist so einiges durcheinandergeraten. Überlegen Sie sich bei jedem Ausspruch, wie die Redewendung lauten müsste, damit die Aussage Sinn ergibt. Korrigieren Sie den Text, indem Sie die falschen Worte unterstreichen und die korrekte Formulierung hinschreiben .

Diese Aufgabe erfordert Sprachverständnis und Altwissen.

1. Er hat grosse Füße bekommen und ist abgehauen.
2. Sie ist unglaublich reizbar. Ich glaube, sie ist heute mit dem eigenen Fuss aufgestanden.
3. Da kein dringender Tatverdacht bestand, wurde er wieder auf kalte Füße gesetzt.
4. Bei diesem Wetter setzt sie heute den falschen Fuss vor die Tür.
5. Wenn er mit seiner Gesundheit so weiter macht, steht er bald mit beiden Füßen im Bett.
6. Sie lebt auf nassem Fuß und verzichtet auf nichts. Und das, obwohl sie eigentlich nicht so viel Geld verdient.
7. Normalerweise ist er nicht so unfreundlich. Du hat ihn wohl auf dem fremden Fuss erwischt.
8. Die Autofahrt dauert jetzt schon vier Stunden. Wir sollten anhalten, um ein bisschen in die Fusstapfen zu treten.
9. Ich habe beschlossen, mich auf Nachbars Füße zu stellen und eine Firma zu gründen.
10. Er hat im Ausland Fuss gekauft und fühlt sich unterdessen richtig wohl dort.
11. Du musst dich schon sehr anstrengen, wenn du in Mutters Kriegsfuss treten möchtest.
12. Irgendwann hatte ich es satt und wollte nicht mehr weitermachen. Da habe ich meinem Vorgesetzten den ganzen Kram auf freien Fuss gesetzt.
13. Er steht mit seinem Chef mit einem Fuss im Grab. Das Verhältnis ist so schlecht, dass er wohl bald die Kündigung bekommt.
14. Er ist in seinem Job unglaublich erfolgreich. Trotzdem verliert er nie den Bezug zur Realität, sondern stampft mit beiden Füßen fest durchs Leben.

5. Von Kopf bis Fuss

Gehen Sie gedanklich den Körper von Kopf bis Fuss durch und zählen Sie möglichst viele Körperteile auf.

Eine Aufgabe für die Wortfindung und das Vorstellungsvermögen.

.....

.....

.....

.....

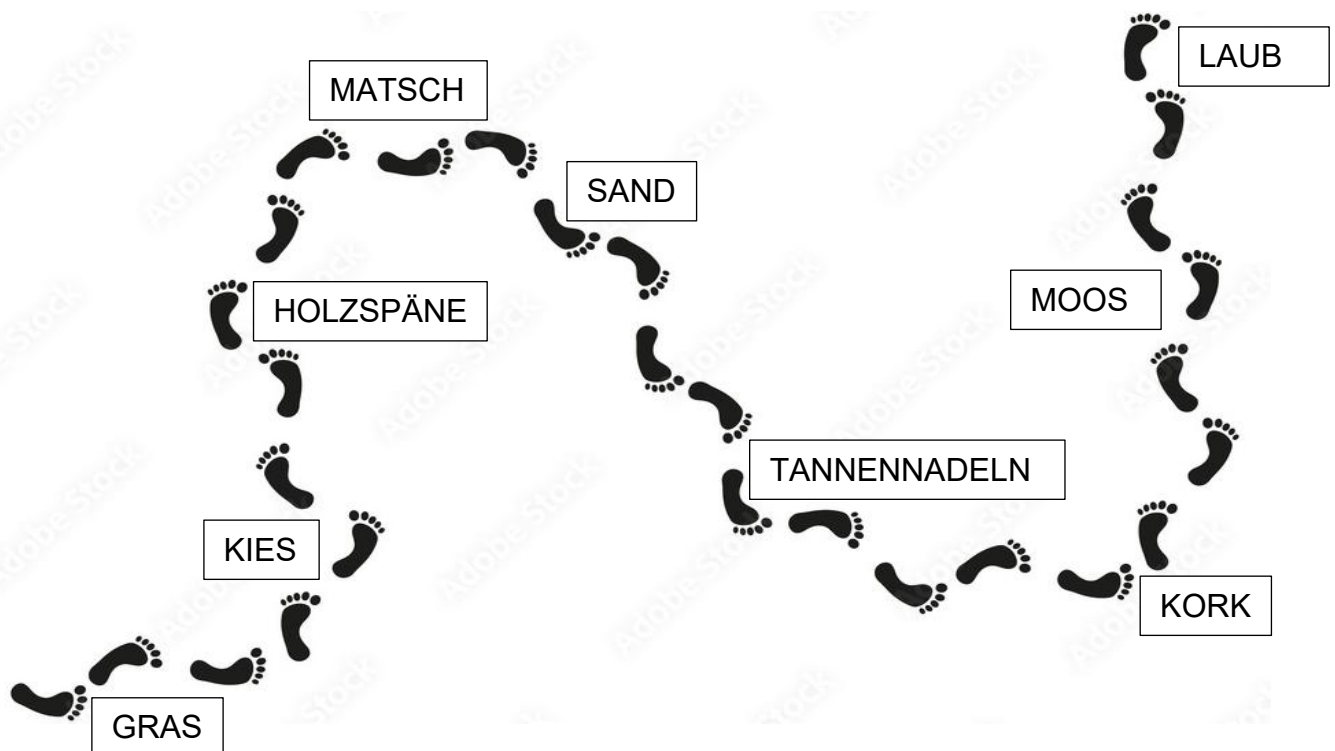
.....

.....

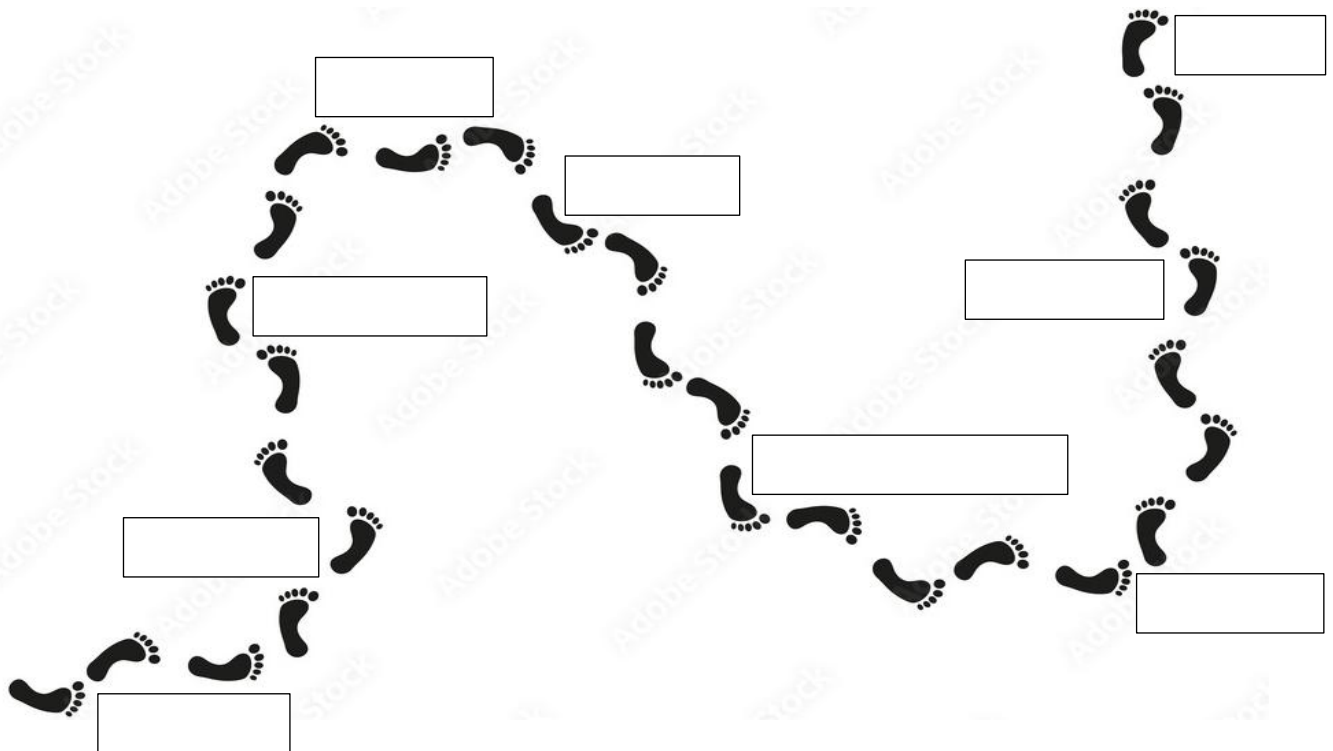
6. Barfuss-Weg

Merken Sie sich sowohl die Materialien, als auch deren Reihenfolge, welche bei diesem Barfuss-Weg den Fußsohlen zum Erfühlen angeboten werden.

Eine Aufgabe für die Merkfähigkeit und das Training von Merkstrategien.



Schreiben Sie – aus der Erinnerung - in jedes Feld das entsprechende Fühl-Material:



7. Einen Fuss vor den anderen setzen

Suchen Sie nach Wörtern, die entweder mit dem Wort «FUSS» beginnen oder enden.
Eine Aufgabe für die Wortproduktion und das assoziative Denken.

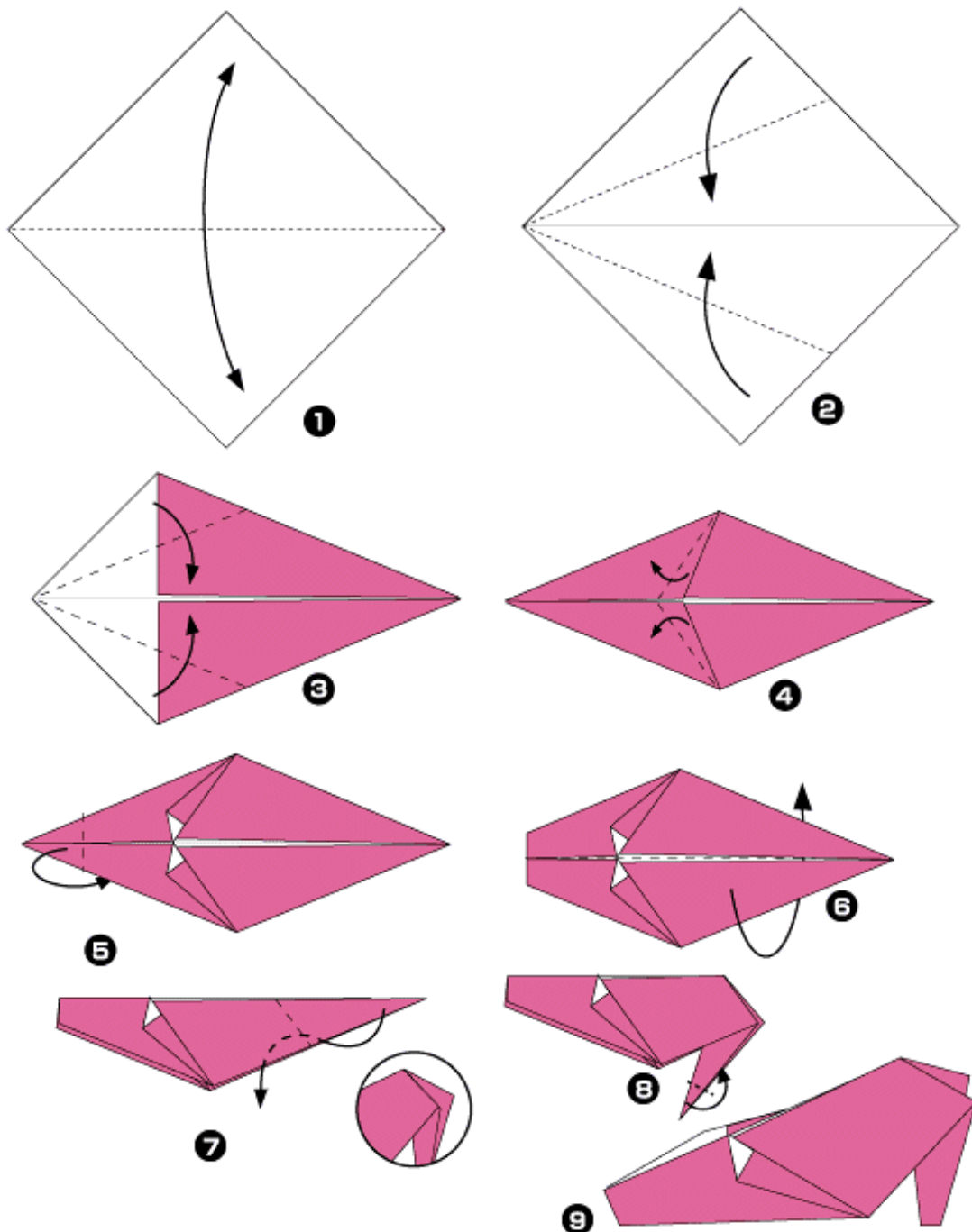
FUSS	 FUSS
FUSS	 FUSS
FUSS	 FUSS
FUSS	 FUSS
FUSS	 FUSS
FUSS	 FUSS
FUSS	 FUSS
FUSS	 FUSS
FUSS	 FUSS
FUSS	 FUSS

8. Gegen Ende der Barfuss-Saison

Irgendwann ist die Barfuss-Saison zu Ende und es gilt wieder Schuhe zu tragen.

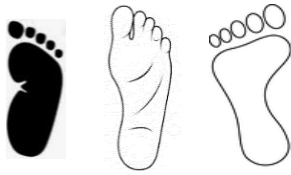
Studieren Sie sorgfältig die Schritte der Faltanleitung. Setzen Sie anschliessend die Arbeitsschritte um und produzieren Sie einen Damenschuh.

Eine Aufgabe für konstruktive Fähigkeiten, die Feinmotorik und das Umsetzungsvermögen.



Lösungsblatt zur Lektion «Barfuss»

3. Zeigt her eure Füsse!



4. Das hat weder Hand noch Fuss

1. Er hat kalte Füsse bekommen ...
2. Ich glaube, sie ist heute mit dem falschen Fuss ...
3. ..., wurde er wieder auf freien Fuss gesetzt.
4. setzt sie heute keinen Fuss vor die Tür.
5., steht er bald mit einem Fuss im Grab.
6. Sie lebt auf grossem Fuss
7. Du hast ihn wohl auf dem falschen Fuss erwischt.
8., um ein bisschen die Füße zu vertreten.
9. Ich habe beschlossen, mich auf eigene Füße zu stellen ...
10. Er hat im Ausland Fuss gefasst ...
11., wenn du in Mutters Fussstapfen treten möchtest.
12. Da habe ich ihm den ganzen Kram vor die Füße geworfen.
13. Er steht mit seinem Chef auf Kriegsfuss.
14., sondern steht mit beiden Füßen fest im Leben.

5. Von Kopf bis Fuss

Gesicht / Kopf / Auge / Ohr / Nase / Mund / Lippen / Zahn / Zunge / Haar / Stirn / Kinn / Hals / Nacken / Schulter / Oberarm / Unterarm / Ellenbogen / Hand / Finger / Daumen / Brust / Bauch / Rücken / Hüfte / Po / Becken / Wade / Bein / Knie / Oberschenkel / Fuss / Zeh

6. Barfuss-Weg

Vergleichen Sie Ihre Lösung mit der Vorlage!

7. Einen Fuss vor den anderen setzen

Beispiele:

FUSS-:

-ball / -pilz / -massage / -pflege / -crème / -abdruck / -bad / -boden / -gänger / -volk / -weg / -gelenk / -bett / -stütze / -länge / -bremse / -chirurg / -fesseln.

.....FUSS:

Schweiss- / Senk- / Drei- / Hahnen- / Klump- / Kinder- / Vorder- / Jurasüd- / Tisch- / Zins- / Platt- / Berg- / Dreh- / Holz- / Kriegs- / Kalbs- / Käse- / Stink- / Näh-.