

Sinnesparcours für die Füße - Draussen

(Miteinander Zeit geniessen)



- 1) **Man nehme eine Decke und wer mag eine Augenbinde:** Dann könnt ihr losziehen in den Wald, um euch eine Stelle für die „Barfüsse“ aus zu suchen. Eventuell wollt ihr auch Feuchttücher mitnehmen, um die Füße am Ende etwas zu reinigen.
(Als Augenbinde könnt ihr ganz einfach ein Halstuch nehmen).
- 2) **Sicherer Ort für Barfuss-Parcours:** Überlegt euch, wo ein idealer Ort für einen sicheren Parcours ist. Bitte keine Pick-Nick Plätze. Zu oft kommt es vor, dass Flaschen oder Büchsen leider liegen gelassen werden. Sucht nicht zu lange. Der Waldboden ist schon auf kleiner Fläche ein „Sinnesparcours“ für die Füße.
Beispiel: Sucht euch einen Platz zwischen hohen Bäumen mit viel Moos am Waldboden, Tannennadeln und mit Wurzeln.
- 3) **Vorfreude:** Euer Kind darf gerne wissen was ihr machen wollt. Vielleicht habt ihr vorher zusammen schon einen Parcours drinnen gemacht? Sobald ihr euren Platz gefunden habt legt ihr eure Decke hin und schaut euch eure Umgebung nochmals gut an. Sind alle zufrieden?
- 4) **Blind oder sehend:** Gerade im Wald verstärkt sich bei manchen das Unsicherheitsgefühl, wenn man nicht weiss worauf man steht. Deshalb empfehle ich, unbedingt zuerst sehend den Wald mit nackten Füßen zu erkunden. Später oder beim nächsten Mal, könnt ihr auch Versuche mit der Augenbinde machen. Bitte sichert euer Kind, indem ihr es am Unterarm stützt. Sicherheit geht vor und macht den Spass an der Erfahrung umso grösser. Na dann, Schuhe und Socken ausziehen und vorsichtig mit den Füßen lostasten.
- 5) **Sprechen:** Danach darf über alles gesprochen werden. Wie fühlt sich was an? Was kitzelte? Beim „Blinden“-Durchgang darf gerätselt werden. Was das wohl alles war?
- 6) **Nebeneffekt:** Gemeinsam wart ihr an der frischen Luft und habt wieder Energie tanken können. Falls ihr auch über das Erlebnis spricht, übt ihr gleichzeitig Sprache und Austausch über etwas. Kann es zu Hause jemandem Erzählt werden, wird auch die Merkfähigkeit geschult. Helft einander beim Erzählen. Gerne kann auch Waldmaterial gesammelt werden, um später damit zu Hause etwas zu basteln.
UND: Seit nicht enttäuscht, nicht jedes Kind reagiert gleich beim Barfussparcours draussen. Aber rechnet genug Zeit ein, falls es kein Ende gibt. Ich hatte mal ein Mädchen, das bis nach Hause die Schuhe nicht mehr anziehen wollte. Eine Abenteurerin, welche die Herausforderung auch bei spitzen Steinen Barfuss zu gehen nicht abhalten konnte.

Ganz wichtig:

Wenn ihr nach dem Wald wieder zu Hause seid, müsst ihr euch unbedingt sorgfältig nach Zecken absuchen! Bevorzugte Saugstellen sind am Kopf, Haaransatz und am Hals sowie unter den Armen, zwischen den Beinen und in den Kniekehlen.

Viel Spass damit!

Idee und Anleitung von Nadja Leu

Noëmi Hauri, noemi.hauri@landenhof.ch