

## Sinnesparcours für die Füße - Innen (Miteinander Zeit genießen)

- 1) **Man nehme einen Wäschekorb:** Am Abend, wenn euer Kind im Bett ist, sammelt ihr geeignetes „Fussmaterial“ zusammen. Es darf auch das sein, was (eventuell) so rum liegt.  
*Beispiele:* Jacke oder Pulli, ungefaltete Decke, Kissen, gebrauchtes Handtuch vom Tag, leere Pet Flaschen und leere WC-Rollen (im Idealfall 1 Woche lang sammeln), alle Malstifte, usw.  
Als Augenbinde könnt ihr ganz einfach ein Halstuch nehmen.
- 2) **Sicherer Ort für Barfuss-Parcours:** Überlegt euch, wo in eurer Wohnung ein idealer Ort für einen sicheren Parcours ist. Bitte fern ab einer Treppe oder des Kochfeldes und Backofens.  
*Beispiel:* Hinter dem Sofa, im Gang oder zwischen Wand und verschobenem Esstisch.
- 3) **Vorfreude:** Nun dürft ihr eurer Kreativität freien Lauf lassen und für euer Kind einen Barfussparcours zusammenstellen. Beachtet dabei die Schrittlänge eures Kindes.  
*Beispiel:* Pullover flach auf Boden, WC-Rollen, Kissen, Pet-Flaschen, Decke, Farbstifte dicht nebeneinander (ev. mit Kissen begrenzen), usw.



- 4) **Blind oder sehend:** Nun noch die Augenbinden für den nächsten Tag bereit legen. Damit kann mit nackten Füßen „Blind“ durch den Parcours getastet werden. Natürlich kann der Parcours auch „sehend“ ohne Augenbinde gemacht werden. Gerade bei eher ängstlichen Kindern, den ersten Versuch unbedingt ohne Augenbinde machen. Wenn man nicht weiss worauf man steht und dann knackt z.B. die Pet Flasche laut... das kann erschreckend sein. Eure Kinder sollten vorsichtig, achtsam und mit kleinen Schritten über den Parcours gehen.  
(Bitte allfällige Familienmitglieder, welche früher aufstehen, über die Hindernisse vorwarnen.)
- 5) **Sprechen:** Danach darf über die Gegenstände gesprochen werden. Wie fühlt sich was an? Was kitzelte? Beim „Blinden“-Durchgang darf gerätselt werden. Was das wohl alles war?
- 6) **Nebeneffekt:** Ihr tut einander etwas Liebes, Lustiges und übt gleichzeitig Sprache und Austausch über etwas. Ihr habt miteinander Zeit verbracht. Gemeinsam wird am Ende alles weggeräumt (der Aufräumberg vom Abend wurde sinnvoll genutzt für Lust anstelle Frust).  
*UND: Es ist in den meisten Fällen so, dass euer Kind entflammt ist und für euch nun selber einen Parcours zusammenstellen will. Rechnet also genug Zeit ein. Und lasst euch die Gegenstände welche die Kinder verwenden wollen vorher zeigen. Ihr könnt dann raten, in welcher Reihenfolge die Gegenstände hingelegt wurden.*

**Viel Spass damit!**

Idee, Anleitung und Fotos von Nadja Leu  
Noëmi Hauri, noemi.hauri@landenhof.ch

