

BARFUßWANDERUNG

Die hier beschriebene Barfußwanderung wurde von der Deutschen Wanderjugend in Kooperation mit der AOK für 25 Zweitklässlern der Johann-Friedrich-Krause-Schule im September 2007 durchgeführt.

EINSTIEG IN DAS THEMA BARFUßLAUFEN

Begrüßungsallerlei

Material: Muisck oder eine Glocke, Platz zum umhergehen. Auf einer Wiese oder auch in großem Raum

Alle Kinder und TeamerInnen gehen auf verschiedene Weise barfuß durch den Raum und begrüßen sich, sobald sie einander begegnen.

Auf Zehenspitzen gehen; Auf den Fersen gehen; Laut stampfend; Auf einem Bein hüpfen; In Zeitlupe;

Wer hat schon Mal

Material und Ort: Für jedes Kind einen Platzhalter (Teppichfließe, Tuch, Gegenstand, Stück Isomatte, Mousepads etc.)

Am Besten draußen auf einer Wiese im Sand etc.

Alle Kinder stehen im Kreis, jedes Kind hat vor sich einen Platzhalter liegen (Teppichfließe, Tuch, Gegenstand, Stück Isomatte, Mousepads etc.) Die Spüilleitung trifft bestimmte Aussagen. Alle Kinder, auf die die Aussage zu trifft wechseln ihre Plätze.

Alle Kinder, die heute schon Barfuß gelaufen sind

Alle Kinder, die immer Sommer draußen barfuß laufen

Alle Kinder, die schon mal im Winter barfuß gelaufen sind

Alle Kinder, die Zuhause Hausschuh tragen

Alle Kinder, die keine Hausschuh tragen

Alle Kinder, gern wandern

Alle Kinder, die schon mal eine Blase am Fuß hatten

Alle Kinder, die heute Barfußlaufen möchten

WARUM IST BARFUßLAUFEN GESUND

Wozu brauchen wir unsere Füße? Eine Bildersammlung

Material und Ort: Karten mit Bildern (Fotos und Zeitungs-, Zeitschriftenausschnitte aufgeklebt auf Pappe), Plakat, draußen oder auch drinnen möglichst windstill wogend er ausgelegten Karten.

Bevor mit den Kindern die Frage besprochen wird, gilt es zu überlegen, wozu wir unsere Füße alles brauchen. Für diese Aufgabe werden Karten mit verschiedenen Motiven ausgelegt. Auf allen Bildern sieht man Menschen, die etwas tun (von Aufräumen bis zum Joggen, Lesen und Skifahren) An der Wand hängt ein Plakat mit einem großen aufgezeichneten Fuß. Jedes Kind sucht sich ein Motiv aus, auf dem Menschen etwas tun wozu sie ihre Füße brauchen. Die Karte wird auf das Fußplakat geklebt und von dem Kind beschrieben. Da wir unserer Füße bei sovielen Gelegenheiten benutzen sollten wir darauf acht geben, dass es Ihnen gut geht.

Warum ist Barfußlaufen gesund?

Im Anschluss wird gemeinsam mit den Kindern geklärt, warum barfuß laufen gesund ist. Die Kinder äußern ihr Ideen dazu. Diese werden auf Karten geschrieben und zwischen die ausgesuchten Bilder gehängt.

BARFUßGEWÖHNUNG

Ballonlaufen

Material und Ort: Ballons, große Wiese (abgegrenztes Spielfeld)

Jede/r bläst einen Luftballon auf und klemmt ihn unverknotet zwischen die Zehen. Alle laufen damit herum, achten darauf, dass die Luft nicht herausgeht und versuchen weitere MitspielerInnen im rechten Moment mit dem Ballon zu treffen.

Zum Abschluss kann noch ein kleines Ballonwettkampfgemacht werden. Es geht darum eine bestimmte Strecke (evtl. auch mit Hindernissen) zu laufen, ohne dass der Luftballon Luft verliert.

Schatzrettung (Greifen und Ablegen)

Material: Viele unterschiedliche Materialien (Softbälle, Steinen, Stöcke, Stofftiere, Zapfen, Stifte etc.) die von der Größe und Form mit den Füßen gegriffen werden können. Kiste zum reinsortieren,

Geschichte

Es gibt einen Hand-Gnom, der die viele Dinge des Alltages und der Natur stibitzt. Doch diesmal hatte er in seinem großen Sack ein Loch und hat, ohne es zu merken, alle Dinge verloren. Ihr habt die Aufgabe all die Dinge zurückzubringen. Dafür gibt es Kisten in die die Sachen reinsortiert werden. Naturgegenstände, und alles was nicht aus der Natur kommt. Da der Hand-Gnom nicht aufmerksam wird, dürft ihr die





Dinge nur mit den Füßen greifen und in die Kisten zurücklegen. Viele unterschiedliche Materialien, Bälle, Steinchen, Stöckchen, Tiere, Zapfen, etc

Barfußpfad

Material: Entweder flache große Kisten für die Materialien oder große Planen auf denen die Sachen ausgelegt werden. verschiedene Materialien zum Darüberlaufen (wir benutzen Moos, Kastanien, Eicheln, Stroh, Kies, Laub, Sand, Rinde, Getreide), Augenbinden.

Vorbereitung: unterschiedliche Materialien werden abwechselnd auf der Plane ausgelegt, zur Trennung der Materialien werden dicke Stöcke ausgelegt. Damit die Kinder mit geschlossenen Augen nicht vom Pfad abkommen kann ein Seil als Handlauf gespannt werden.

Jedes Kind verbindet sich die Augen, nacheinander laufen die Kinder barfuß über die verschiedenen Materialien und müssen sich merken, was sie mit den Füßen empfunden haben. nachdem alle darüber gelaufen sind, wird zusammengetragen, welche Materialien abgelaufen wurden. Der Pfad kann dann mit geöffneten Augen wiederholt werden.

WANDERUNG

Im Anschluss an die Barfußgewöhnung schlossen wir eine etwa 1,5-stündige Wanderung an. Diese kann nach Belieben verlängert werden. (Die Kinder wären gern länger gelaufen, jedoch waren wir an den offiziellen Schulschluss gebunden).



Eine abwechslungsreiche Strecke kann im Vorfeld auskundschaftet werden. Man kann es auch den Kindern überlassen, den schönsten und am wenigsten unangenehmen Weg zu suchen. Besonders reizvoll sind Felder und Wiese, sowie schöner Laubwald. Es sollten auf keinen Fall Matschpfützen fehlen. Je abwechslungsreicher die Landschaft und Wege, desto eher wird die Wanderung zu einem Selbstläufer.

FÜR ZWISCHENDURCH NOCH EINIGE SPIELE:

Weitwurf-Wettbewerb

Material: Steine, Kastanien, Kiefernzapfen etc. (je nach Jahreszeit), die von den Kindern selbst gesammelt werden können. Wer kann Kieselsteine oder ähnliches mit den Zehen aufheben und am weitesten werfen?

Barfußbilder

Material: Möglichst feuchten Boden, Schlammlöcher etc. dickes Malpapier

Fußabdrücke auf Papier bringen. Die Füße, besonders die Unterseiten mit Erde, Schlamm etc. einreiben. Einem Bogen dickes Papier auf den Boden legen und mit den Füßen vorsichtig darauf stellen. Die Füße fest andrücken und vorsichtig wieder heruntersteigen. Tipp: Etwas mehr Papier mitbringen, der Abdruck klappt nicht immer beim ersten Mal.

ABSCHLUSSRUNDE

Wie fühlen sich die Füße jetzt an? Kleine Gesprächsrunde Zuordnen nach Gefallen und Spaß

Material: Kreide oder Papierbögen mit aufgemalten Zehen. Mit Kreide einen großen Fuß auf den Boden aufmalen. Oder auf einzelne große Papierbögen die einzelnen Zehen aufmalen.

Die Kinder sollen sich zuordnen nach Gefallen und Spaß an diesem Tag

- Der kleine Zeh steht für „war nicht schön, hat keinen Spaß gemacht“
- Der große Zeh steht für „hat ganz viel Spaß gemacht, war toll“

MITBRINGLISTE FÜR DIE KINDER

- Rucksack in den die Schuhe passen
- Handtuch zum Abtrocknen der Füße,
- Essen und Trinken
- Regenfeste Kleidung
- Bei Sonnenschein: Sonnenschutz (Kappe, Creme)



Diese Wanderung wurde vorgestellt auf www.outdoor-kids.de Internetseite der Deutschen Wanderjugend. Ihr wollt noch mehr Spiele kennenlernen. In dem Outdoor-Kids Praxishandbuch gibt es auf 200 farbig illustrierten Seiten viele Spiele, Ideen, Tourenvorschläge etc. Das Buch kann unter www.outdoor-kids.de bestellt werden.