



Der Fühlpfad

Mit nackten Füßen durchs Gras.....

Nach einer alten Regel darf man in den Monaten ohne „r“ im Namen barfuß laufen.

Die Bedeutung des „Barfußlaufen“:

Beim Fühlen mit den Füßen werden die Fußreflexzonen stimuliert. Es werden also nicht nur die Füße angeregt und gestärkt, sondern auch alle anderen Körperregionen (Organe, Gelenke...).

Durch die verschiedenen Oberflächen z.B. eines unebenen Waldbodens wird die Muskulatur der Füße stärker beansprucht, die Ausgleichsbewegungen setzen sich im ganzen Körper fort und es wird die gesamte Muskulatur trainiert. Gerade heute müssen schon kleine Kinder sehr viel sitzen, es fehlt ihnen an Bewegung, die Haltungsschäden nehmen zu! Viel Bewegung in unebenem Gelände und das „barfuß“ Laufen sind eine wichtige Prävention und wirken Haltungsschäden entgegen.



Es gibt viele Möglichkeiten einen „Fühlpfad“ anzulegen:

Im Wald suchen wir eine Strecke an der der Boden von unterschiedlichen Materialien bedeckt ist, oder wir sammeln das Material und legen es aneinander.

Im Garten legt man am besten eine Begrenzung aus dünnen Baumstämmen zwischen denen man das Material abschnittsweise ausbreitet.

Im Raum legt man das Material für den Fühlpfad auf einer Folie, innerhalb eines Rahmens (Dachlatten) aus.

Schon beim Aufbau des Fühlpfades erfüllen die Kinder das Material mit den Händen und die Lust darauf die Schuhe auszuziehen wird immer größer.

Begleitet von einem Spruch (Über die Erd'n muaßt barfuß gehen) oder einem Lied (Mit nackten Füßen durchs Gras) gehen alle ganz langsam über den Fühlpfad. Jedes Material wird ausgiebig erfüllt und jeder versucht, Worte zu finden, die das Gefühl beschreiben. Die Nadeln pieksen in die Fußsohlen, das Moos ist weich und feucht, die Rinde ist hart und schrundig. Wer Spaß daran hat, reimt und dichtet dazu.

Material:

Rindenstücke,
Waldboden, Moos,
Hölzer, Zapfen,
Fichtenzweige, Laub,
Steine, Kiesel, Sand,
Sägespäne, ...

Mit nackten Füßen auf Sand, wir fühlen uns wie am Strand;

Mit nackten Füßen auf Stein, das spüre ich sehr im Bein

Mit nackten Füßen auf Laub, das ist so weich wie Staub

...

Weitere Spielmöglichkeiten im Wald:

Ein Spaziergang mit Hindernissen

Auf umgestürzten Bäumen balancieren oder unten durchkriechen; Slalom zwischen den Bäumen

Den Wald mit den Händen erfüllen

die Bäume, den Boden und einzelne Fundstücke ertasten; fühlen, erkennen und wiederfinden

Blindgehen

Ein Sehender führt einen „Blinden“ (verbundene Augen) möglichst langsam barfuß durch den Wald ...

Blindgehen an einem Seil

Ein langes Seil von Baum zu Baum spannen und mit verbundenen Augen, am Seil entlang gehen

Blinder Vielfüßler

Alle Mitspieler hängen sich mit verbundenen Augen aneinander. Der erste in der Reihe hat die Augen offen und führt die Gruppe ganz langsam durch den Wald.

Diese und weitere Anregungen zum Werken und Spielen finden Sie im Internet unter:

www.ekp.de > Eltern und Erzieher > Ideen aus der Praxis

oder in unseren Büchern:

- „Sommer – Mit Kindern durchs Jahr“ von Ursula, Monika und Petra Bezdek, Don Bosco Verlag
- „Sommerspaß“, ein Angebot für Gruppenleiter und Familien, Hrsg.: Eltern-Kind-Programm e.V.
- „Eltern-Kind-Gruppen im Erlebnisraum Wald“, Hrsg.: Eltern-Kind-Programm e.V.