

Barfußwanderung

Eine erlebnisreiche und sinnesanregende Wanderung für die 1. - 5. Klasse. Auf spielerische Weise werden die Kinder an das Barfußlaufen gewöhnt.

Einstieg „Barfußlaufen“

Begrüßungsallerlei

Material und Ort: Musik oder eine Glocke, Platz zum Umhergehen. Auf einer Wiese oder auch in einem großem Raum

Anleitung: Alle Kinder und Lehrer/-innen gehen auf verschiedene Weise barfuß durch den Raum und begrüßen sich, sobald sie einander begegnen. Nach jedem Musikwechsel oder Glockenschlag wird eine andere Gangart angesagt, z. B. 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 (Teppichfliese, Tuch, Gegenstand, Stück Isomatte, Mousepads etc.), am besten draußen auf einer Wiese im Sand etc.

Anleitung: Alle Kinder stehen im Kreis, jedes Kind hat vor sich einen Platzhalter liegen. Die Spielleitung trifft einige Aussagen. Die Kinder, die bejahen können, wechseln ihre Plätze:

- Alle Kinder, die heute schon barfuß gelaufen sind; die immer im Sommer draußen barfuß laufen; die schon mal im Winter barfuß gelaufen sind; die zu Hause Hausschuh tragen; die keine Hausschuh tragen; die gern wandern; die schon mal eine Blase am Fuß hatten; die heute barfußlaufen möchten...

Warum ist „Barfußlaufen“ gesund?

Wozu brauchen wir unsere Füße - eine Bildersammlung

Material und Ort: Bilderkarten (Fotos und Zeitschriftenausschnitte mit Menschen, die etwas tun, aufgeklebt auf Pappe), Plakat. Draußen oder auch drinnen, möglichst windstill wegen der ausgelegten Karten.

Anleitung: Bevor mit den Kindern die Frage besprochen wird, gilt es zu überlegen, wozu wir unsere Füße 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). Jedes Kind sucht sich ein Motiv aus, auf dem Menschen etwas tun, wozu sie ihre Füße brauchen. Die Karte wird auf ein großes Plakat mit aufgezeichneten Fuß geklebt und von dem Kind wörtlich beschrieben.

Warum ist „Barfußlaufen“ gesund?

Im Anschluss wird gemeinsam mit den Kindern geklärt, warum barfußlaufen gesund ist. Die Kinder äußern ihre Ideen, die auf Karten geschrieben und aufgehängt werden.

Barfußgewöhnung

Ballonlaufen

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

Anleitung: Jede/r bläst einen Luftballon auf und klemmt diesen unverknotet zwischen die Zehen. Alle laufen mit Ballon herum, achten darauf, dass die Luft nicht entweicht, und versuchen die Ballons der Mitspieler/-innen zu treffen. Zum Abschluss kann noch ein kleiner Ballonwettlauf durchgeführt 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, Steinchen, Stöcke, Stofftiere, Zapfen, Stifte etc.), die von der Größe und Form mit den Füßen gegriffen werden können. Kiste zum Sortieren,

Geschichte: Es gibt einen Hand-Gnom, der die vielen Dinge des Alltages und der Natur klaut. Doch diesmal hatte er in seinem großen Sack ein Loch und, ohne es zu merken, hat er alle Dinge verloren. Ihr habt die Aufgabe, all die Dinge zurückzubringen. Dafür gibt es Kisten, in die die Sachen reinsortiert werden. Damit der Hand-Gnom nicht aufmerksam wird, dürft Ihr die Dinge nur mit den Füßen greifen und in die Kisten zurücklegen.

Barfußpfad

Material: Flache große Kisten für die Materialien oder große Planen, auf denen die Sachen ausgelegt werden. Verschiedene Materialien zum Darüberlaufen (z. B. Moos, Kastanien, Eicheln, Stroh, Kies, Laub, Sand, Rinde, Getreide), Augenbinden.

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

Anleitung: Jedes Kind verbindet sich die Augen, nacheinander laufen die Kinder barfuß über die verschiedenen Materialien und müssen sich merken, was sie mit den Füßen erfühlt haben. Nachdem alle darüber gelaufen sind, wird besprochen, welche Materialien erfühlt wurden.

Wanderung

Im Anschluss an die Barfußgewöhnung schließt sich eine etwa 1,5-stündige Wanderung an. Diese kann nach Belieben verlängert werden. Eine abwechslungsreiche Strecke kann im Vorfeld ausgekundschaftet 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. Einen 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 und Zuordnung.

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.

Anleitung: Die Kinder ordnen sich nach Gefallen und Spaß zu:

- 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 für Schuhe, Getränke, Verpflegung etc., Handtuch zum Abtrocknen der Füße, Essen und Trinken, regenfeste Kleidung, bei Sonnenschein: Sonnenschutz (Kappe, Creme).

Diese Wanderung wurde von der Deutschen Wanderjugend Bund konzipiert und mit 25 Schülern/-innen einer 2. Klasse durchgeführt. Kontakt über www.wanderjugend.de