

BARFUSSPFAD

Barfuß gehen über eine Vielzahl von Materialien im Freien kann viele verschiedene Empfindungen hervorrufen: weicher Sand, krümeliger Kies, glatte, flache, von der Sonne erwärmte Steine oder die feuchte, rutschige Rinde eines umgefallenen Baumstammes. Ein Kind wird sich seines eigenen Körpers bewusst, wenn es auf diesen verschiedenen Oberflächen läuft. Es stimuliert die Fußgewölbe und fördert die Konzentration auf Balance und Bewegung und unterstützt so die Entwicklung einer besseren und dauerhaften Haltung. Barfußlaufen über unebene Flächen kann ebenso zur Korrektur von Plattfüßen beitragen, da das Kind unter solchen Bedingungen gezwungen ist, seine Füße richtig zu positionieren.

Definition

Ein Barfußpfad ist ein kurzer Weg, der aus einer Vielzahl von Oberflächenmaterialien besteht. Im Idealfall sollte es sich um eine kurvenreiche Route handeln, nicht um eine gerade Route, mit Elementen in unterschiedlichen Höhen über dem Boden. Das

Erlebnis des Barfußgehens stimuliert nicht nur die Sinne und die neuro-motorische Entwicklung, sondern stärkt auch die Verbindung zur Natur.

Vorgehensweise

Wählen Sie die Position des Pfads mit einem guten Start- und Endpunkt. Im Idealfall sollte es im Halbschatten und fernab von herrschenden Wetterbedingungen aufgestellt werden. Entwerfen Sie die Form des Weges und bestimmen Sie die Auswahl der zu verwendenden Materialien. Es wäre auch nützlich, am Anfang einen Platz zum Aufhängen von Schuhen zu haben.

Um den Pfad zu erstellen, graben Sie einen Graben aus, glätten Sie diesen und legen Sie die Kanten mit Steinen oder Stämmen aus. Um es zu einem dauerhafteren



Element zu machen und ihm mehr Schutz zu bieten, sollten Sie den Weg vielleicht einbetonieren. Andernfalls verwenden Sie eine Unkrautunterdrückungsmembran, um den Graben auszukleiden und dann mit den von Ihnen gewählten Oberflächenmaterialien wieder zu

füllen. Möglicherweise möchten Sie Stangen verwenden, die verschiedene Oberflächenarten voneinander trennen. Denken Sie daran, dass einige Oberflächen sich mit der Zeit abnutzen und wieder aufgefüllt werden müssen.

Tipps

- Wenn Sie Stämme verwenden, um den Weg zu begrenzen, behandeln Sie sie zuerst mit Holzschutzfarbe, um ihre Lebensdauer zu verlängern.
- Drehen Sie regelmäßig die einzelnen Teile des sensorischen Pfades.
- Im Winter können Sie die Materialien aus dem Pfad in Kisten verstauen abladen, um sie länger zu konservieren, und sie bei Bedarf als spontanen Barfußpfad auf einer Plane zu verwenden.

Dieses Projekt wurde durch das Erasmus+ Programm der Europäischen Union co-finanziert.
Projektnummer: 2017-1-SK01-KA201-035316

Der Inhalt des Handbuchs spiegelt ausschließlich die Meinung der Autoren wider - die Europäische Kommission, welche die Veröffentlichung finanziell unterstützt hat, kann für den des Handbuchs Inhalt nicht zur Verantwortung gezogen werden.