

MEIN BARFUSSPFAD

Kitzelig, stechend, glatt – das können nicht nur deine Hände spüren, sondern auch deine Füße.

Einen Barfußpfad kannst du in deinem Zimmer, draußen im Garten, im Park oder auf dem Spielplatz bauen. Du brauchst nur ein bisschen Platz und unterschiedliche Materialien. Achte dabei darauf, dass du dich an den Materialien nicht verletzen kannst. Scherben sind zum Beispiel keine gute Idee.

Ideen für einen Drinnen-Barfußpfad:

- Nüsse
- Decken
- kleine Steine
- große Steine
- Murneln
- Legoplatten
- Wellpappe
- Eierkartons

Welches Material fühlt sich am besten an?



Ideen für einen Draußen-Barfußpfad:

- Sand
- Moos
- kleine Steine
- große Steine
- Matsch
- Blätter

Um die einzelnen Teile deines Pfades abzugrenzen, kannst du die Materialien in große flache Schalen füllen, oder sie mit Stöcken voneinander abgrenzen. Du kannst sie aber auch einfach so hintereinanderlegen. Und jetzt: Socken aus und los geht's!