

Die Jgel „unten ohne“ unterwegs ...

Hand aufs Herz: Wann sind sie das letzte Mal barfuß gegangen?

In Zeiten von Crocs, Flipflops und Badelatschen ist barfuß laufen zur Seltenheit geworden. Lassen Sie ihre Socken und Schuhe öfters mal aus und gehen „unten ohne“. Besonders interessant ist dies auf einem eigens dafür angelegtem Barfußpfad. Auf einem Barfußpfad wechselt der Untergrund ständig. Durch das Balancieren über „Stock und Stein“ werden Reflexzonen aktiviert, die Fußmuskulatur trainiert und die motorischen Fähigkeiten, die Sinneswahrnehmung und die Koordination geschult.

Im Rahmen des Körperprojektes haben sich die Jgelkinder und Jgelerzieher einen Indoor-Barfußpfad gebastelt. So kamen dafür allerlei Dinge des täglichen Lebens zu Einsatz und die Kinder konnten probieren, wie sich diese mit den Füßen anfühlen. Da war der Spaß vorprogrammiert.

Gleich am nächsten Tag konnten sich die Jgel im ertasten mit Händen und verbundenen Augen ausprobieren und erfahren, was man auf diese Weise alles ertasten kann. Nun sind die Jgelkinder gespannt, was sie alles noch über ihren Körper erfahren werden.

