

WALD- ERLEBNISPFAD FREISINGER FORST



Barfuß unterwegs: Spiele und Aktivitäten

•

Spiel: Barfuß unterwegs

Inhalt: Barfuß gehen auf unterschiedlichen (Waldboden-) Oberflächen

- **Absicht:** sinnliche Wahrnehmung der Umgebung, v. a. des Waldbodens
- **Art der Aktivität:** ruhig, konzentriert
- **Teilnehmerzahl:** bis Klassenstärke
- **Teilnehmeralter:** ab 6 Jahre
- **Zeit:** ca. 15 Minuten
- **Material:** Augenbinden
- **Vorbereitung:** abwechslungsreichen Waldboden aussuchen (mit verschiedengestaltigen Bodenoberflächen)
- **Äußere Bedingungen:** in der warmen Jahreszeit

Ablauf:

- Sie

"Über die Erde sollst du barfuß gehen. Zieh die Schuhe aus, Schuhe machen dich blind. Du kannst doch den Weg mit deinen Zehen sehen, auch das Wasser und den Wind. Sollst mit deinen Sohlen die Steine berühren, mit ganz nackter Haut. Dann wirst du spüren, dass dir die Erde vertraut.
Spür das nasse Gras unter deinen Rüssen und den trockenen Staub. Lass dir vom Moos die Sohlen streicheln und küssen und fühl das Knistern im Laub.
Steig hinein, steig hinein in den Bach und lauf aufwärts dem Wasser entgegen. Halt dein Gesicht unter den Wasserfall. Und dann sollst du dich in die Sonne legen.
Leg deine Wange an die Erde, riech ihren Duft und spür, wie aufsteigt aus ihr eine ganz große Ruh'. Und dann ist die Erde ganz nah bei dir, und du weißt: du bist ein Teil von Allem und gehörst dazu."



bitten die Teilnehmer, sich die Schuhe und Strümpfe auszuziehen. Dabei können Sie ggf. das Gedicht im rechten Kasten von M. ADER zitieren.

- Die Gruppe stellt sich hintereinander auf. Jeder Teilnehmer legt die Hände auf die Schultern des Vordermannes und schließt die Augen. Sie sind der/die Erste in der Reihe und gehen mit offenen Augen langsam vorneweg.
- Über verschiedengestaltige Waldboden-Oberflächen (z. B. Laub, Moos, Nadeln, Sand, Steine, Wurzeln, Schotter) führt die "Barfußbraupe" zurück zum Ausgangspunkt. Die Gruppe steht nach Öffnen der Augen wieder wie vorher.
- Anschließend fragen Sie die Teilnehmer, worauf sie gegangen sind. Als Antwort kommen zwar alle möglichen Antworten, aber sehr selten das Stichwort "Bodenlebewesen".
- Die Aktivität ermöglicht - falls gewünscht - einen eleganten Übergang zum Thema "Bodenlebewesen"

Variationen:

- Ggf. können den Teilnehmern auch die Augen verbunden werden.
- Bei kalter Witterung können die Schuhe selbstverständlich auch anbehalten werden.
- Kann sehr gut auch in einen Walderlebnistag eingebaut werden.
- Der Weg kann auch entlang eines zuvor gespannten Seiles erfolgen, an dem die Teilnehmer auf einer Seite laufen; besonders interessante Stellen können durch einen Knoten im Seil angezeigt werden.