



BARFUSS-PARCOURS

Gehe langsam barfuß durch die Wohnung und betrachte dabei deine Füße. Worauf gehst du? Was kannst du sehen? Wie sehen die Untergründe aus? (Fliesen, Teppich, Holz, Gras im Garten)

Erzähle deiner Mama, deinem Papa, deinem Geschwisterchen oder wem auch immer, was du gesehen hast. Was hat sich besonders schön angefühlt für die Füße? Überlegt gemeinsam, was es für andere Untergründe geben kann, die aufregend sind zu überqueren! (nasses Handtuch, weicher Pulli, Papier, ...) Entscheidet euch für fünf Untergründe und baut gemeinsam einen Parcours.

Alles fertig? Führt euch nun nacheinander durch den Parcours. Wer sich traut, kann beim Parcours gehen die Augen schließen. Seid vorsichtig und geht langsam. Viel Spaß!

Diese Übung dient dazu die Wahrnehmung zu schärfen und den Füßen Aufmerksamkeit zu schenken. Wer noch weiter dazu Lust, kann auf den verschiedenen Untergründen ausprobieren auf welche Bewegung die Füße Lust haben. Vielleicht läuft ihr schnell über kalte Untergründe, vielleicht streicht ihr vorsichtig über weiche Untergründe. Vielleicht geht ihr auf Zehenspitzen, wenn der Untergrund sehr warm ist. Vielleicht stampft ihr, wenn es einen schönen Sound macht. Ihr könnt die Wahrnehmung der Füße als Inspiration für eure Bewegung nutzen und kleine Tänze an den verschiedenen Stationen tanzen.

Musik: Chilly Gonzales – Cello Gonzales (Album: Chambers)
Schau mal auf Youtube, die meisten Musiktitel, die wir empfehlen, kann man gut dort finden.

