

Die Barfußrallye

Kreuzt an, was die Sinne der Fußsohlen wahrnehmen!

Kälte	<input type="checkbox"/>
schöne Ausblicke	<input type="checkbox"/>
Wärme	<input type="checkbox"/>
Vogelgesang	<input type="checkbox"/>
Blütenduft	<input type="checkbox"/>
Berührung	<input type="checkbox"/>
Druck	<input type="checkbox"/>
Geschmack	<input type="checkbox"/>
Schmerz	<input type="checkbox"/>
Unterschiede der Materialien	<input type="checkbox"/>
ob der Boden rutschig oder fest ist	<input type="checkbox"/>
Musik	<input type="checkbox"/>

Warum ist Barfußgehen gesund?

Bewegung ist gesund und macht barfuß besonders viel Spaß	<input type="checkbox"/>
Barfußgehen sorgt für schöne, gerade Zehen	<input type="checkbox"/>
... hilft gegen Halsweh und Ohrenschmerzen	<input type="checkbox"/>
... kräftigt die Füße und hilft gegen Senk- und Spreizfüße	<input type="checkbox"/>
... verhindert Haarausfall und Pickel	<input type="checkbox"/>
... stärkt die Durchblutung und härtet gegen Erkältungen ab	<input type="checkbox"/>
... heilt Brechdurchfall	<input type="checkbox"/>
... ist gut für Knie und Rücken	<input type="checkbox"/>

... schützt vor Sonnenbrand	<input type="checkbox"/>
... macht die Haut widerstandsfähig gegen Fußpilz	<input type="checkbox"/>
... hält die Blutgefäße elastisch und verhindert Krampfadern	<input type="checkbox"/>

Geschicklichkeitstest: kreuzt an, was ihr mit den Füßen könnt!

auf Zehenspitzen laufen	<input type="checkbox"/>
balancieren	<input type="checkbox"/>
auf einem Bein hüpfen	<input type="checkbox"/>
Steinchen mit den Zehen aufheben und wegwerfen	<input type="checkbox"/>
Stöckchen mit den Zehen aufheben und weitergeben	<input type="checkbox"/>
einen Knoten in eine Schnur machen	<input type="checkbox"/>
euch am Kopf kratzen	<input type="checkbox"/>
die Zähne putzen	<input type="checkbox"/>
Klavier spielen	<input type="checkbox"/>
eure Namen schreiben:	<input type="checkbox"/>
.....	
Schreibt auf, was ihr sonst noch mit den Füßen könnt:	<input type="checkbox"/>

Worauf müssen wir auf den Wiesenwegen achten?

dass unsere Absätze nicht in der Erde stecken bleiben	<input type="checkbox"/>
auf Bienen, die vielleicht am Löwenzahn oder an den Kleeblüten sitzen	<input type="checkbox"/>
auf Wespen, wenn Fallobst am Boden liegt	<input type="checkbox"/>
dass wir auf keinen Fall ins hohe Gras oder Schilf gehen	<input type="checkbox"/>
dass die Schuhe nicht drücken	<input type="checkbox"/>

Am Wiesenrand gibt es viel zu sehen.

Welche Blumen habt ihr erkannt?

Welche Tiere habt ihr entdeckt?

Worauf achten wir im Wald?

dass wir nicht durch das Gestrüpp gehen, wo es Zecken geben könnte	<input type="checkbox"/>
auf Flugzeuge im Landeanflug	<input type="checkbox"/>
auf dornige Pflanzen wie Brombeeren, Wildrosen usw.	<input type="checkbox"/>
auf Baumstümpfe, Wurzeln und spitze Ecken an heruntergefallenen Ästen	<input type="checkbox"/>
dass wir keinen Stein im Schuh haben	<input type="checkbox"/>
dass wir die Tiere nicht durch Lärm erschrecken	<input type="checkbox"/>

Was von den Bäumen fällt, liegt auf dem Waldboden. Tragt ein, was eure Zehen alles entdeckt haben!

von der Fichte:

von der Lärche:

von der Buche:

vom Ahorn:

Welche Bäume habt ihr sonst noch entdeckt?