



# Barfuss Challenge

## Zur Einstimmung ganz achtsam...

Überrede deine Geschwister oder deine Eltern mit dir zu gehen, ohne zu sehen.

Einer von euch verbindet die Augen mit einem Tuch. Der andere wählt eine abwechslungsreiche Strecke mit verschiedenen Bodenarten und einfachen Hindernissen und führt den blinden Partner vorsichtig und ganz langsam entlang dieser Strecke. Der Blinde tastet mit seinen Füßen den Untergrund ab und lässt sich Zeit die verschiedenen Elemente zu spüren.

Wenn die Strecke bewältigt ist, könnt ihr wechseln.

## Spielidee

### Das braucht ihr:

- etwas zum begrenzen des Spielfelds (Seile, Verkehrshütchen usw.)
- mehrere kleine Eimer
- rundliche Steine



Markiert im Rasen oder auf eurem Vorplatz ein Spielfeld und verteilt in diesem Spielfeld Steine. Jeder Spieler stellt am Rand einen Eimer bereit. Nun sammelt die Steine mit Hilfe eurer Zehen ein.

Wer schafft es, die meisten Steine mit den Zehen in den Eimer zu befördern?

Die Barfuss Challenge macht Spass und ist zudem sehr gesund für eure Füße. Gut trainierte Füße sorgen für eine gute Haltung und man verletzt sich weniger schnell.