

29.6.23-3.7.23

Wir kreieren einen Barfußpfad

Mitwirkende: 6a: Elias, Lisa, Laura, Lilly/

Lehrer: Frau Große, Frau Riek-Burchardt, Frau Liesecke

7c: Adam, Ky Anh, Ben, Paula / 7b: Hauke, Sophia/ 7a: Mika

Ort: Geschwister Scholl Gymnasium Gardelegen Jägerstieg 26a



= Erde wurde mit dem einem Spaten gelockert und danach mit einer Schaufel ausgehoben



= 4 Eimer mit Kies

Ablauf:

1. In Gruppen zusammengesetzt
2. Ideen gesammelt und aufgeschrieben
3. Länge, Breite und Volumen ausgerechnet
4. Fläche für den Pfad ausgemessen und markiert
5. Materialien gesammelt z.B. Stöcker und Steine
6. Markierte Fläche ausgehoben und begradigt
7. Rahmen für die verschiedenen Untergründe gebaut
8. Materialien in die einzelne Felder eingesetzt z.B. Sand in den ersten Abschnitt gefüllt
9. QR-Code erstellt und an einen Stein angebracht

Auch wenn es nicht belegt ist, liegt es doch nahe, dass Barfußpfade die Gesundheit fördern. Sie sind in der **freien Natur** gebaut, sodass sie euch eine Freizeitaktivität an der frischen Luft ermöglichen. Hier befreit ihr eure Füße von Schuhen und Socken und lasst die **Poren durchatmen**. Außerdem schenkt ihr euren Füßen eine ganz neue Wahrnehmung, wenn ihr barfuß über Materialien lauft, die ihr sonst nur mit Schuhen betretet. Füße sind sehr feinfühlig. Sie verfügen über kleinste Nervenendungen, die uns sensibel fühlen lassen, worauf wir laufen. Durch die abwechselnden Untergründe bei einem Barfußpfad kommt der Fuß in Berührung mit verschiedenen Materialien, die wir sinnlich wahrnehmen. Aus diesem Grund ist der Parkour nicht nur eine gute **Fußreflexzonenmassage**, sondern auch eine Wohltat für Körper und Seele. Eins sein mit der Natur – das funktioniert über das Barfußlaufen am besten. Auch wenn es nicht belegt ist, liegt es doch nahe, dass Barfußpfade die Gesundheit fördern. Sie sind in der **freien Natur** gebaut, sodass sie euch eine Freizeitaktivität an der frischen Luft ermöglichen. Hier befreit ihr eure Füße von Schuhen und Socken und lasst die **Poren durchatmen**. Außerdem schenkt ihr euren Füßen eine ganz neue Wahrnehmung, wenn ihr barfuß über Materialien lauft, die ihr sonst nur mit Schuhen betretet. Füße sind sehr feinfühlig. Sie verfügen über kleinste Nervenendungen, die uns sensibel fühlen lassen, worauf wir laufen. Durch die abwechselnden Untergründe bei einem Barfußpfad kommt der Fuß in Berührung mit verschiedenen Materialien, die wir sinnlich wahrnehmen. Aus diesem Grund ist der Parkour nicht nur eine gute **Fußreflexzonenmassage**, sondern auch eine Wohltat für Körper und Seele. Eins sein mit der Natur – das funktioniert über das Barfußlaufen am besten.