

# So baust du einen Känguru- und einen Barfuß-Parcours



Hast du Lust, deinem Kind etwas Abwechslung und Spannung zu bieten und gleichzeitig seine Motorik, sein Gleichgewicht und seine Körperwahrnehmung zu schulen? Dann probiere es mal mit einem **Känguru-Parcours** oder einem **Barfuß-Parcours**. Beides beschreiben wir dir hier:

## Känguru-Parcours

Ein Känguru-Parcours wird nicht gelaufen, sondern - wie ein Känguru - gehüpft oder gesprungen. Den Parcours kannst du innen oder außen aufbauen. Am besten wäre es, wenn du ihn nicht auf einer harten Unterlage (Steinterrasse oder Kachelboden) aufbaust, sondern einen weicherer Untergrund (Wiese oder Teppichboden) wählst.

Für den Parcours gestaltest du mehrere Felder, die du ringförmig anlegst, so dass dein Kind im Kreis von Feld zu Feld hüpfen kann. Diese Felder sollten daher auch weich sein und dürfen nicht aus rauen Materialien wie bei einem Barfuß- Sinnesparcours bestehen.

Wichtig ist, dass du die Hüpf-Felder nicht weit voneinander entfernt hinlegst, da sonst die Gefahr des Verrutschens der Felder steigt. Es geht nicht um einen Weitsprungwettbewerb, sondern darum, beim Hüpfen verschieden weiche Untergründe zu fühlen. Am besten geht das, wenn man barfuß oder mit Socken hüpfst.

Die Hüpf-Felder kannst du aus folgenden Gegenständen gestalten:

- Verschiedene Sitzkissen (dünnere und dickere)
- Fußmatte (mit rutschfester Unterlage)
- Weiches, altes Kissen
- Altes Handtuch
- Wellpappe
- Ein Stück Styropor

Achte bei den Gegenständen unbedingt darauf, dass sie **nicht leicht verrutschen können!**



# Barfuß-Parcours (Sinnesweg)

Ein Barfuß-Parcours fördert die Sinneswahrnehmung und das Körpergefühl. Aber er sorgt auch für ein spannendes Abenteuer, denn mit einem solchen Parcours können Kinder ihre Welt auf ganze neue Weise erfahren und entdecken.

Hier findest du Tipps, wie du einen solchen Barfuß-Parcours für dein Kind gestalten kannst - was sowohl indoor als auch outdoor möglich ist.



## Wo kann man einen Barfuß-Parcours bauen?

Eigentlich fast überall:

Im eigenen Garten oder im Wald während eines Ausflugs. Wenn man Kartons verwendet, lässt sich so ein Parcours sogar im Haus aufbauen.

## Was brauche ich für einen Parcours?

Verschiedene Materialien, über die dein Kind barfuß laufen kann, und die ihm unterschiedliche Sinnesreize bieten. Wenn du den Parcours draußen baust, gestaltest du mehrere „Felder“, die hintereinander liegen: Ein Tannenzapfen-Feld, ein Blätter-Feld, ein Sand-Feld usw. Wichtig ist nur, dass du die Materialien nicht untereinander mischst, sondern jedes Material sein eigenes Feld bekommt.

Wenn du die Felder ringförmig anordnest, kann dein Kind den Parcours auch im Kreis gehen.

**Tip:** Lass dein Kind beim Sammeln der Naturmaterialien helfen. Und wenn du den Parcours nicht direkt im Wald während eines Ausflugs baust, dann sammle mit deinem Kind gemeinsam die Naturmaterialien in Taschen und nimm sie für das Projekt „Barfuß-Parcours“ mit nach Hause. Für einen Indoor-Parcours kannst du auch Materialien verwenden, die nicht aus der Natur kommen. Vorschläge dazu findest du auf der nächsten Seite.

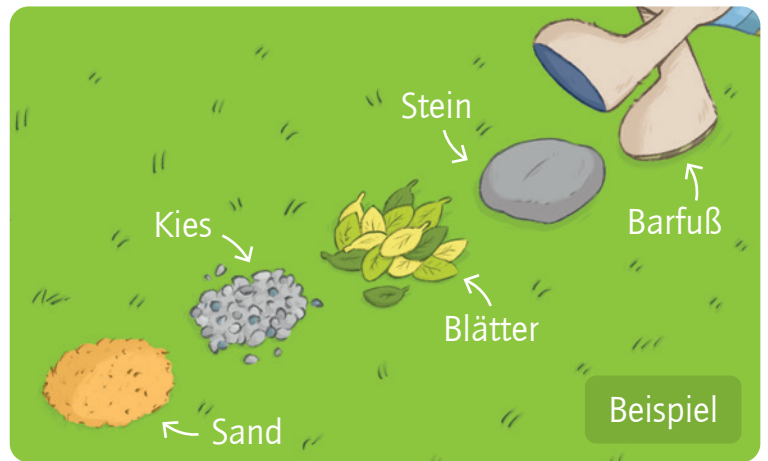
## Welche Naturmaterialien eignen sich NICHT?

Alles, was spitz oder scharfkantig ist und wobei Kinder sich Spreißel holen können, darf **NICHT** verwendet werden. Bedenke, dass die Haut von Kindern dünner und viel sensibler ist als die Haut von Erwachsenen! Auch haben kleine Kinder noch keine richtige Hornhaut an ihren Füßen. Sie spüren also alles viel intensiver als wir Erwachsenen.

**Tip:** Wenn du dir unsicher bist oder dein Kind eher zaghaft, dann kannst du dein Kind auch erst einmal mit Socken oder Barfuß-Schuhen über den Parcours laufen lassen.

## Welche Naturmaterialien eignen sich?

- Sand
- Kies
- Blätter (dicht übereinandergelegt)
- Fichten- oder Tannenzapfen
- Moos
- Große runde Steine zum Balancieren
- Tannenzweige / -reisig
- Heu oder Stroh
- Erde



**Tip:** Auch Becken für „flüssige Fühl-Erlebnisse“ kannst du mit Hilfe von großen Schüsseln oder Eimern bei deinem Parcours mit einplanen: z.B. ein Becken mit Wasser und eins mit „Matsch“

## Materialien, die nicht aus der Natur kommen

Für einen Indoor-Parcours kannst du auch Materialien einsetzen, die nicht aus der Natur sind. Diese füllt man am besten in offene Kartons, durch die das Kind dann steigt. Hier eignen sich:

- Watte
- Alter Stoff
- Ein altes Kissen
- Verpackungschips aus Styropor
- Zeitungspapier
- Wellpappe
- Fußmatte aus Sisal oder Kokosfasern
- Eine Teppichfliese
- Moosgummi
- Luftpolsterfolie
- Seil



## Und dann?

Nach dem Abenteuer eines Barfuß-Parcours kannst du eine ruhigere Zeit zur Entspannung einplanen – zum Beispiel mit unserer passenden Vorlesegeschichte, bei der ein Känguru – weil es einen Stein im Schuh hatte - nicht mehr hüpfen konnte.

Du findest die Geschichte und andere passende Beschäftigungsideen

[hier auf unserem Blog.](#)

