

PALJASJALKARETKI



Valmistelut

- Tarvikkeet:
 - varvasjumppaohjeet
 - pieniä ämpäreitä
 - pesuvati, istuinalusta ja vettä jalkojen pesuun
 - hajusteetonta jalkarasvaa, mikäli retkeen otetaan mukaan lapsen/aikuisen jalkojen rasvaus
 - käsipaperia käsien pyyhintään rasvauksen jälkeen
 - roskakori/-pussi roskia varten
- Käy merkitsemässä merkitsemisnauhalla tms. polku etukäteen. Hyödynnä mahdollisimman monenlaisia ja erilaisia alustoja, esim. neulaspolku, sammalikko, jäkälä, nurmikko, kallio, katukiveys jne. Voit myös laittaa polulle itse materiaaleja, kuten pieniä pyöreitä kiviä (akvaariokivet), kaarnaa, käpyjä tai soraa. Pätjän ei tarvitse olla pitkä, lyhytkin mahdollisuus esim. kaarnassa kävelemiseen antaa oikeanlaisen tunteen jalkapohjiin.

Retken runko

- Kokoa osallistujat ringiin ja pyydä heitä ottamaan kengät pois jalasta. Ohjaa aluksi varvasjumppa:
 - Seiso pienessä haara-asennossa paljain jaloin. Nosta jalkapohjat hetkeksi ylös siten, että pidät kantapäät maassa. Laske alas. Toista tämä 10 kertaa.
 - Seiso pienessä haara-asennossa. Nosta nyt pelkät isovarpaat ilmaan ja toista liike 10 kertaa.
 - Seiso pienessä haara-asennossa. Rutista varpaat koukkuun jalkapohjan alle 10 kertaa.
- Ohjeista osallistujat kävelemään reitti, kerro reittimerkeistä ja siitä, että annetaan edellä menevän tehdä oma polkunsä ihan rauhassa.
- Voit laittaa polun varten tehtävätauluja, esim.
 - Nosta kävyt tai kivet varpailla ämpäriin ja tyhjennä tehtävän jälkeen ämpärisen viereen seuraavaa kulkijaa varten
 - Kävele varpailla
 - Käy makaamaan puun juurelle ja tassuttele jaloilla puun runkoa ylös ja alas
- Loppupisteelle istumismahdollisuus jalkojen pesua varten. Jos loppupiste on kaukana aloituksesta, muista ohjeistaa kenkien kuljettaminen polun ajan.
- Pesun yhteyteen voi ohjeistaa jalkojen rasvauksen. Aikuinen rasvaa lapsen jalat sekä omat jalkansa ennen sukkien+kenkien pukemista takaisin.

