

Het Blotevoetenpad In de kinderopvang

Wat is een Blotevoetenpad?

Op een Blotevoetenpad loop je over allerlei verschillende ondergronden zodat je met je blote voeten kunt ervaren hoe zand, water, stenen, houtsnippers, enz. voelt. Het lopen op blote voeten is een leuke, spannende, niet alledaagse ervaring. Maar het is ook een terugkeer naar de basis. Met alle zintuigen de aarde "ervaren" en waarnemen zoals jonge kinderen leren lopen op hun blote voeten.

Op blote voeten

In onze voeten zitten botten, pezen, spieren, banden, bloedvaten en zenuwen. Deze zijn bedoeld om ons lichaam te ondersteunen, te verplaatsen en informatie te geven over de stand van ons lichaam en de omgeving waarin deze zich bevindt. Door het dragen van schoenen blijven vele voetspieren "passief". Hierdoor worden voeten lui en zwak en ontstaan er verschillende voetklachten.

Op blote voeten lopen

- activeert de voetspieren, pezen en banden. Ze worden sterker en veroorzaken daardoor minder blessures, in zowel de voet zelf als in het verdere lichaam;
- het stimuleert de bloedcirculatie in de voet. Een goede bloedcirculatie houdt de voeten warm;
- het stimuleert de huid en de zenuwuiteinden, wat effect heeft op het zenuwstelsel en via die weg op de hersenen. Je concentratie neemt toe en het denken wordt rustiger, hierdoor ervaar je meer sensaties in en om je lichaam;
- het geeft je een gevoel van vrijheid. De variatie van de ondergrond in de natuur zorgt voor veel verschillende bewegingen en sensaties in je voeten. Je ervaart een algehele ontspanning in je lichaam, je hoofd wordt leeg en je voelt na het wandelen een stroom van nieuwe energie.

Hoe loop je?

Zoals wij lopen, dat is banjeren. Maak ook eens gebruik van de indianenloop: eerst je tenen wegzetten, dan het middendeel van je voet, dan de hak van je voet. Je maakt hierdoor veel minder geluid. Je tenen zijn het gevoeligste deel van je voet, je tenen zijn je tast-zintuig. Lig er een takje, grassprietje, dan voel je dat met je tenen. Ter voorbereiding gaan we op één been staan. Enkels en voeten losschudden en dan langzaam je tenen, middenvoet, hak van de voet wegzetten en dan pas je gewicht op je voet zetten. Als je je tenen wegzet, voel je de grond. Dit doen we ook met de andere voet. Nu oefenen met lopen. Voel je het verschil in verschillende ondergrond, verschil in hoogtes? Verandert dit lopen je ervaring van de omgeving? Hoe ervaar je dit?

Merk je dat je weer gaat banjeren, let dan weer even op je manier van lopen, daarna weer op je omgeving.

Krijg je niet snel koude voeten en word je niet sneller verkouden?

De ondergrond voelt vaak helemaal niet zo koud aan:

- het zand voelt zachter en warmer aan dan je verwacht
- de voeten worden zelfs warm, doordat ze zo aandachtig hun weg zoeken.



Maak zelf een Blotevoetenpad!

Heb je de ruimte buiten bij het kinderdagverblijf of de school, maak dan buiten een Blotevoetenpad. Buiten heb je vanzelf vaak al wat verschillende ondergronden. Denk hierbij aan zacht gras, fijn zand, schelpen, grind en grote keien, houtsnippers, houtstronken, dikke takken. Voor kinderen zijn vooral de paden met de modderplassen heel leuk, en de andere avontuurlijke elementen zoals de touwladder, evenwichtsbalk, bungelbak en uitkijktoren.

Wil je een professioneel en **blijvend pad maken** in de tuin van je school of kinderdagverblijf? Laat je inspireren door de volgende websites:

<https://www.mamaliefde.nl/blog/zelf-blotevoetenpad-maken/>

<https://www.doenkids.nl/blote-voetenpad/>

<https://www.natuurpunt.be/pagina/maak-een-blotevoetenpad>

Heb je niet de mogelijkheid om een permanent pad te maken dan kun je op verschillende manieren aan de slag met het maken van een tijdelijk pad.

Hiervoor heb je nodig:

- Kistjes, plastic bakken of teiltjes (je moet er met je voeten in kunnen staan)
Alternatief voor buiten: landbouw- of afdekplastic van de bouwmarkt
- Scheppen, bakjes, bezem, blik en veger
- Diverse materialen om op te lopen (zie lijst hieronder)
- Water, zeep en handdoeken om de voeten weer schoon te krijgen

Vind hiervoor inspiratie op de onderstaande websites:

<https://nutswereld.nl/blote-voeten-pad-peuters-en-kleuters-2/>

<https://activiteitenbank.scouting.nl/index.php/component/k2/item/1186-blote-voeten-pad>

<https://www.kiddowz.net/buiten/blotevoetenpad/>

<https://www.kroostopvang.nl/hoe-maak-je-een-blote-voetenpad-voor-kinderen/>

Suggesties voor materialen

Materialen voor een tijdelijk buitenpad

- Zand
- Kiezels
- Modderbad
- Potgrond, scherp zand
- Mais- of graankorrels
- Gras, mos, hooi, stro
- Papiersnippers
- Vloerbedekking
- Houtsnippers
- Dennenappels en kastanjes
- Bonen of droge spliterwten
- Rijst
- Takken
- Zachte borstels
- Bladeren
- Deurmat

Materialen voor een tijdelijk binnenpad

- Sop
- Papier
- Vloerbedekking
- Kralen
- wol of katoen
- Knickers
- Veertjes
- Scheerschuim
- Plastic (bubbeltjesplastic is helemaal leuk: dat knapt!)
- Piepschuim
- voedsel zoals rijst, maïs of bonen
- watten
- Knickers, kralen
- Sponzen (nat en droog)
- Karton



Of ga naar een bestaand Blotevoetenpad

Blotevoetenpad in Flevoland:

- [Marant](#) in [Kraggenburg](#). Het bewandelen van het Blote Voeten Zeebodempad zorgt voor een intensief contact met de bodem van de voormalige Zuiderzee. Het geeft een direct gevoel van vrijheid en ongedwongenheid en biedt een kans om optimaal te genieten van de natuur. Het wandelpad is ca. 2,5 km. lang en wordt gestart met een koud geurend voetenbad.
- [De Sternhof](#) in Zeewolde: een verrassende route van verschillende paden over het erf van de Sternhof. Het pad is circa 1500 meter lang, de wandeling duurt een 45 minuten bij een normaal tempo en met rust/genietmomenten. Uitrusten kan tussendoor op de hoge bungelbanken die langs het pad staan. Het pad gaat ook door de bloementuin, de grote biologische moestuin en het mooie labyrint op het gras. Geopend van mei tot oktober.
- En verder [Het Speelbos](#) in het Harderbos, en het [Belevenissenbos](#) in Lelystad. Bij de laatste is geen echt blotevoetenpad aangelegd, maar er zijn legio mogelijkheden om op blote voeten het bos te ontdekken.

Of (net) buiten Flevoland:

- De [A. Vogeltuinen](#) in 't Harde, waar het pad met verschillende voelbelevissen je door de bloeiende kruidenvelden leidt en eindigt bij een waterbron naast de speeldernis.
- De [Kijktuinen](#) in Nunspeet, met een ruim 1 km lang pad met verschillende sensaties voor je voeten.
- Of neem deel aan de [Nationale Blote Voeten Dag](#) op de derde zondag van september.

Tips:

- Maak samen met de kinderen het pad. Het is heel erg leuk om de materialen te verzamelen, in bakken te doen en het pad klaar te zetten.
- Met hele kleine materialen moet je erg oppassen als er kleine kinderen in de buurt zijn. Ze kunnen zomaar iets in hun mond stoppen. Pas op voor verstikkingsgevaar.
- Als je het pad gaat uitzetten dan kun je dat op meerdere manieren doen. Een pad dat iedereen gaat lopen? Of kies je voor een droge en een natte variant? Let er bij natte materialen wel op dat je die aan het einde van het pad plaatst. Een kind dat met de voeten in de modderbak staat kan niet meer over de bak met wol gaan lopen bijvoorbeeld.
- Om het spannend te maken kun je de kinderen ook blinddoeken en hen laten raden in welk materiaal hun voet nu staat. Een ander kind helpt dan met het begeleiden van bak naar bak.



IVN Flevoland

www.ivn.nl/flevoland
flevoland@ivn.nl