

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

110 Dansimprovisatie: leiden en volgen op muziek

Doelstelling: Concentratie, Leiden/volgen, Lichaamsbeleving, Samenwerken, Starten, Vitaliseren

Proces: R / Ex / Mat0

Werkvorm: Dans

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 minuten per ronde

Benodigheden

Muziek: liever geen muziek die uitnodigt tot stereotiep dansen.

Instructie

- Iedereen kiest een partner en maakt uit wie A en wie B is.
- A steekt zijn hand uit en beweegt zijn hand op de muziek. B focust hierop met zijn ogen en volgt vervolgens deze hand, terwijl de afstand tot de hand steeds hetzelfde blijft. A neemt B op deze manier dansend door de ruimte.
- Na een tijdje kan de begeleider de volgende suggestie doen: maak het de ander nu eens wat moeilijker (bijvoorbeeld wuiven met de hand, zodat de ander moet springen). Laat je hierbij ook door de muziek inspireren.
- Wisselen van rol.

Variant

Eén leider heeft aan iedere hand één volger en neemt hen samen mee door de ruimte, zodanig dat het geheel een 'dansant' karakter krijgt.