

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

113 Vertrouwensoefening: geven van je gewicht

Doelstelling: Concentratie, Geven/ontvangen, Lichaamsbeleving, Vertrouwen

Proces: R / Ex / Mat0

Werkvorm: Fysiek

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 5 minuten per ronde

Instructie

- Iedereen kiest een partner en maakt uit wie A en wie B is.
- De A's gaan in lichte spreidstand staan. De B's gaan achter de A's staan met één voet ongeveer 30 cm voor de ander; beide voeten stevig op de grond.
- B legt de beide handen tegen de schouderbladen van A aan. A laat zich langzaam achterovervallen in de handen van B, en B geeft A een stevige steun in de rug. B geeft aan hoever hij A wil laten komen en duwt A dan weer terug totdat hij weer op zijn eigen benen staat. B laat langzaam zijn handen loskomen van de rug van A. Zo kan A duidelijk het verschil ervaren tussen leunen en op eigen benen staan. Dit wordt enkele keren herhaald, zodat beiden zich hier wat vertrouwd mee voelen.
- Vervolgens legt B nu niet weer de handen tegen de schouderbladen van A aan, maar houdt ze ongeveer 15 cm achter de schouderbladen van A. B zegt 'ja' als hij er klaar voor is en dan kan A zich achterover laten vallen. Dit wordt zo een aantal keren herhaald (ongeveer acht keer).
- Wisseling van rol.
- Napraten in de tweetallen.
- Eventueel herhalen van de opdracht met een andere partner.

Varianten

- In plaats van naar achteren te leunen, kan deze oefening ook naar voren leunend gedaan worden, met de gezichten naar elkaar toe. B houdt zijn handen opzij van zijn borst. A houdt zijn handen tegen de handen van B, en zijn armen min of meer gestrekt naar voren.
- In plaats van in tweetallen gebeurt deze variant in drietallen. A staat in het midden en B en C zijn de vangers. Als een duikelaartje wordt de middenpersoon heen en weer geduwd. Het is aan te raden er een zekere opbouw in aan te brengen. De 'vangers' staan eerst heel dichtbij, zodat de middenpersoon vertrouwd raakt met hun handen. De middenpersoon geeft aan of hij en, zo ja, wanneer hij met een grotere opvangafstand wil experimenteren. Vervolgens wisselen van rol.
- Een speelsere variant in tweetallen is de volgende oefening. Hierbij is niet van tevoren afgesproken wie van de twee gewicht geeft en wie opvangt. Het gaat er juist om de ander uit zijn balans te brengen. Het tweetal staat met de gezichten naar elkaar toe en met de handpalmen tegen elkaar op iets gebogen armlengte. Door middel van onverwachte duwtjes of het plotseling terugnemen van tegenkracht probeert de een de ander van zijn plaats te krijgen. Als één van de twee van zijn plaats moet stappen, heeft zijn tegenstander een punt.

Opmerkingen

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

- Een groepsoefening die hier goed op aansluit, is oefening 115 'De vertrouwenscirkel'.
- Al deze oefeningen kunnen het best gedaan worden op blote voeten om uitglijden te voorkomen alsook om het contact met de grond te verlevendigen.