

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

50 De groepsmachine

Doelstelling: Fantasie en creativiteit, Groepscohesie, Samenwerken, Spontaniteit, Starten, Vitaliseren

Proces: G / Ex / Mat+

Werkvorm: Drama, Fysiek, Speels

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 minuten

Instructie

- Alle groepsleden zitten aan de kant.
- Eén persoon gaat als eerste naar voren en begint een zich herhalende beweging te maken en daarbij een repeterend geluid te produceren. Hij vormt als het ware een onderdeel van een machine.
- Een volgende persoon sluit zich hierbij aan met een eigen geluid en beweging, terwijl hij lichamelijk contact maakt met zijn voorganger.
- Zo sluiten alle groepsleden zich een voor een aan.
- Als alle 'onderdelen' ten slotte zijn samengevoegd, kan het tempo van de machine worden opgevoerd tot een climax en weer teruglopen tot stilstand.

Varianten

- De climax kan ook leiden tot 'oververhitting', waardoor de machine uit elkaar klappt en alle onderdelen de ruimte in vliegen.
- Eén groepslid neemt een object in zijn gedachten (dit kan een machine zijn, maar bijvoorbeeld ook een levend object, zoals een dier, een boom) en stelt zich voor dat hij hier een onderdeel van is. Hij zoekt bijpassend een houding, beweging en geluid. Zodra een ander groepslid denkt te weten wat voor object de ander heeft verzonnen, sluit hij zich bij hem aan, en vormt een ander onderdeel van het object. Op deze manier sluit iedereen aan. Na afloop vertelt iedereen om welk object hij dacht dat het ging.

Opmerkingen

- Dit soort warming-up-oefeningen werken goed in een beginnende groep om het ijs te breken. Door de opdracht te herhalen en een aantal varianten te doen, kan men er een beetje in komen.
- Als begeleider is het van belang om een vrij snelle openvolging van de onderdelen te stimuleren, waardoor mensen niet te lang gaan nadenken, maar meer spontaan hun eerste impuls volgen. Dit verhoogt het spelplezier.
- De opdracht bij de 'groepsmachine' kan vrij zijn in de zin van 'laat maar gebeuren' (een fantasiemachine). Een andere mogelijkheid is de opdracht te structureren: van tevoren afspreken wat voor een machine het gaat worden (bijvoorbeeld een was-, naai-, of stoommachine, of enkele machines gekoppeld, een lopende band). Het nadeel hiervan kan zijn dat er te veel vanuit het hoofd en heel planmatig wordt gewerkt.