

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

51 De springreeks

Doelstelling: Concentratie, Samenwerken, Starten, Vitaliseren

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Beweging, Speels

Groepsgrootte: minimaal 8

Tijdsduur: 10 minuten

Instructie

- De groep gaat in vier rijen staan. In de rijen staan de groepsleden naast elkaar met voldoende tussenruimte. Ze staan met het gezicht naar de begeleider, die vooraan in de ruimte staat (als voor een klas). Rij één staat het dichtst bij de begeleider, rij vier het verst van hem af.
- Iedereen gaat springen op zijn eigen manier, in zijn eigen tempo.
- Nu gaat de groep het tempo op elkaar afstemmen, totdat de hele groep in hetzelfde tempo springt.
- Dit tempo, dat de groep nog even vasthoudt, vormt de basis voor het vervolg van de oefening.
- Zonder een onderbreking vraagt de begeleider nu rij één om zestienmaal in hetzelfde tempo door te springen; de rest blijft stil staan. Direct hierop aansluitend neemt rij twee het tempo over en springt achtmaal. De rest staat weer stil. Vervolgens neemt rij drie het over, enzovoort. In schema ziet dit er als volgt uit:

<i>Rij</i>	<i>Aantal malen springen</i>
een	16
twee	8
drie	4
vier	2
een	4
twee	8
drie	16 en verder

- Dit patroon wordt voortgezet tot iedereen voldoende op elkaar let, om het tempo en de overgangen (meer) aan te voelen.

Opmerking

Als de groep moeilijk zijn eigen tempo kan vasthouden, helpt het als de begeleider het aangeeft door te klappen. Het is hierbij belangrijk dat de begeleider de volgorde goed in zijn hoofd heeft en de oefening helder kan begeleiden.