

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

53 De ruimte gelijkelijk verdelen

Doelstelling: Concentratie, Samenwerken, Starten, Vitaliseren

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Beweging

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 minuten

Instructie

- De groepsleden lopen door elkaar in de ruimte.
- Als de begeleider in zijn handen klapt, bevriest iedereen in de houding waarin hij zich op dat moment bevindt.
- Als dit een aantal malen gedaan is, komt er een nieuwe opdracht bij. Iedereen moet zich nu zo over de ruimte verdelen, dat deze steeds gelijkelijk bezet is. Verder blijft iedereen steeds in beweging.
- Bij een klap staan de groepsleden stil, en kijken hoe de verdeling is.
- Dan loopt iedereen weer verder tot de volgende klap. Deze oefening gaat door totdat de groepsleden bij iedere klap tot een redelijk gelijkmatige verdeling over de ruimte komen.