

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

83 Loopmaniertjes

Doelstelling: Concentratie, Fantasie en creativiteit, Lichaamsbeleving, Spontaniteit, Starten, Vitaliseren

Proces: I / Ex / Mat0

Werkvorm: Beweging, Speels

Groeps grootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 2 minuten - flexibel, afhankelijk van het aantal opdrachten

Instructie

- Hierna volgen enkele variaties op het thema 'lopen'. Het is een verzameling van losse oefeningen die op verschillende manieren als opwarming kunnen dienen.
- Al lopend alle uithoeken van de ruimte verkennen. Aandacht naar de voeten brengen en het contact met de vloer ervaren. Voeten heel bewust afrollen (alsof je voeten stempels zijn en je een duidelijk spoor achterlaat), op de tenen lopen, de hakken, de binnenkant van de voeten, de buitenkant.
- Lopen vanuit de impuls van een bepaald lichaamsdeel, zoals de heup, de schouder, de elleboog. Zich zo veel mogelijk door dit lichaamsdeel door de ruimte laten leiden. Het lijkt alsof er met touwtjes aan bepaalde lichaamsdelen getrokken wordt. Het zo spannend mogelijk voor zichzelf maken door plotselinge richtingsveranderingen.
- Lopen in verschillende tempo's: met de snelheid van een oude film, in slow motion, met bevroeringsmomenten, vanuit stilstand het tempo geleidelijk opvoeren tot topsnelheid en ook geleidelijk weer terug. Het is leuk om dit een keer te herhalen, maar dan met geluid erbij. Eerst zoekt iedereen een klank op die hij vindt passen bij zijn manier van lopen. Langzamerhand gaat men de pas versnellen en laat men gelijktijdig de klank aanzwellen in volume. Op topsnelheid is het volume dus op zijn sterkst.
- Lopen over verschillende soorten ondergrond: zacht zand, hard zand, heet zand, schelpjes, blubber, glad ijs, lijm, spijkers, eieren, enzovoort.
- Lopen over een weg met hindernissen: over een hekje heen springen, onder prikkeldraad door, eroverheen, ertussendoor, over een brede sloot, enzovoort.
- Zich voortbewegen als een aap, een giraffe, een olifant, een kip, een kikker, een opwindpop, een marionet, een baby, een kleuter, een puber, een volwassene, een bejaarde, enzovoort.
- Schaatsend, tapdansend, op naaldhakken, zo zachtjes mogelijk, met zo veel mogelijk lawaai, enzovoort.

Opmerking

Een loopopdracht kan heel goed gebruikt worden als opwarmertje voor de eigenlijke opwarming. Het is een goede manier om iedereen van de stoel te krijgen en er een beetje de vaart in te zetten.