

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

85 Groepsschijngevecht

Doelstelling: Concentratie, Groepscohesie, Non-verbale signalen, Spontaniteit, Starten, Vitaliseren

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Drama, Speels

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 minuten

Instructie

- De groepsleden staan in een wijde kring, een lid begint. Hij is de 'aanvaller'. Degene links van hem is zijn 'slachtoffer'. De aanvaller geeft zijn slachtoffer heel gericht een klap, een stomp of een schop (uiteraard allemaal op afstand!). Het slachtoffer reageert hier vervolgens uitbundig op (bijvoorbeeld inkrimpend met luid gekerm). Als de aanvaller niet precies de reactie krijgt die hij graag wil (het slachtoffer reageert bijvoorbeeld niet vanuit de juiste pijnplek, of te zwak qua beweging of geluid), dan kan hij zijn slachtoffer wat aanwijzingen geven en nog een keer tot de aanval overgaan.
- Vervolgens wordt nu het slachtoffer de nieuwe aanvaller en is degene links van hem het slachtoffer.
- Als de hele kring geweest is, kan van draairichting veranderd worden.

Varianten

- De voorafgaande oefening kan nog wat speelser gemaakt worden door het tempo van actie en reactie te verhogen zonder tussentijdse aanwijzing. Het slachtoffer reageert uitbundig maar deelt direct daarop zijn schop of stoot uit aan het volgende slachtoffer. Op deze manier ontstaat er een snelle actie-reactieketen de kring rond (dit kan een slapstickachtig effect opleveren). Het vraagt concentratie om duidelijk en snel vanuit de 'pijnplek' te reageren.
- Meer concentratie vereist deze oefening, als ze in slow motion gedaan wordt. Alle bewegingen in actie en reactie worden langzaam uitgevoerd.
- Uiteraard kan dit alles ook in tweetallen gebeuren. Naast schoppen en slaan, behoren aan de haren, oren of neus trekken ook tot de mogelijkheden van het schijngevecht! Het slachtoffer demonstreert zijn pijn en angst uitbundig door middel van gezichtsuitdrukking, lichaamsreactie, kermen, schreeuwen, enzovoort. In deze variant komt de wijze van omgaan met agressie van de groepsleden in de aandacht te staan.
- In plaats van te vechten op afstand is het ook mogelijk om te liefkozen op afstand: een aai over de bol, een schouderklopje, enzovoort, alles op afstand; de vergrote reactie hierop kan een bron van spelplezier zijn!