

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

103 Overnemen van beweging

Doelstelling: Concentratie, Groepscohesie, Leiden/volgen, Samenwerken, Vitaliseren

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Beweging

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 minuten

Instructie

- De groepsleden gaan in een kring staan.
- Iemand in de kring begint met het maken van een kleine beweging, bijvoorbeeld het draaien van een hand vanuit de pols. De hele groep neemt die beweging over.
- Een ander voegt daar vervolgens een andere beweging aan toe. De hele groep neemt ook die beweging over. Dit gaat door tot maximaal vier verschillende bewegingen. Het is hierbij van belang dat er niet wordt afgesproken wie een nieuwe beweging aangeeft. Het vereist een sterke concentratie om op te merken welke nieuwe beweging erbij komt.
- Vervolgens wordt er telkens door een groepslid een beweging weggelaten en de rest volgt totdat de groepsleden ten slotte weer stilstaan.
- Uiteraard is het mogelijk dat twee groepsleden tegelijkertijd 'actie ondernemen'. Ook dit vereist een duidelijke gerichtheid op elkaar om in dergelijke situaties non-verbaal tot een oplossing te komen.

Varianten

- Deze oefening kan ook gedaan worden, terwijl de groep niet op dezelfde plek blijft staan, maar achter elkaar aan loopt in een kring. De bewegingsmogelijkheden zijn dan groter, maar het vergt nog meer alertheid omdat het gezichtsveld beperkter is.
- Het is ook mogelijk om met de beweging een daarbij behorend geluid te maken. Het verrassingseffect van welk groepslid een nieuwe beweging introduceert, valt hierbij weg.
- De groepsleden staan in een kring.
 - Eén groepslid gaat even buiten de deur en de andere groepsleden kiezen intussen iemand uit die de beweging zal beginnen en wiens beweging de groep zal volgen.
 - Het groepslid wordt binnengeroept en gaat in het midden van de kring staan. Deze persoon probeert degene die de beweging aanzet of verandert te ontdekken.
 - Als diegene ontdekt is, gaat hij naar buiten en wordt een ander groepslid de 'bewegingsdirigent'.
- De groepsleden gaan door elkaar in de ruimte staan, zodat iedereen genoeg ruimte heeft om grote bewegingen te maken.
 - De begeleider klapt in een rustig tempo vier keer in zijn handen. Bij iedere klap veranderen de groepsleden hun lichaamshouding, die ze aanhouden tot de volgende klap.
 - Deze gang van zaken herhaalt zich ongeveer tien keer. Het is de bedoeling dat de deelnemers langzamerhand vier voor hen passende lichaamshoudingen selecteren, zodat er een voor iedereen vast patroon van vier verschillende lichaamshoudingen ontstaat.

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

- Vervolgens - de begeleider blijft rustig dóórklappen om het tempo aan te geven - maakt iedereen bij iedere positie een passend geluid. Ook dit wordt in een aantal series 'ingeoefend'.
- De groepsleden onthouden hun eigen patroon van lichaamshoudingen met bijbehorende geluiden en komen bij elkaar in de kring.
- Een voor een doen zij hun patroon voor. De andere groepsleden proberen de lichaamshoudingen en geluiden zo goed mogelijk na te doen.
- Het is, om de concentratie nog meer te verhogen, eventueel mogelijk het oorspronkelijke patroon in slow motion te laten uitvoeren.