

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

---

### 107 Handen leren kennen

**Doelstelling:** Concentratie, Contact, Groepscohesie, Non-verbale signalen, Starten, Waarnemen vs interpreteren

**Proces:** R / In / Mat+

**Werkvorm:** Fysiek

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 20 minuten

---

#### Instructie

- Alle groepsleden ontdoen zich van eventuele sieraden aan hun handen en worden geblinddoekt. Ze gaan rondlopen in de ruimte. Vanaf nu wordt er niet meer gepraat.
- Men vormt nu tweetallen: A en B.
- Het is de bedoeling dat A en B elkaars handen nu zo goed leren kennen dat zij deze later kunnen onderscheiden van de handen van andere groepsleden. Zij gaan na hoe de handen van de ander aanvoelen, hoe het contact met die handen is en wat bijzonderheden van die handen zijn.
- Nu laten de groepsleden elkaar los en gaan weer door de ruimte lopen. Als men nu iemand tegenkomt, maakt men contact met de handen en gaat na of de ander zijn partner is. Zo niet, dan loopt men weer verder, totdat men zijn eigen partner teruggevonden heeft.