

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

52 Lopen of stilstaan

Doelstelling: Concentratie, Samenwerken, Starten, Vitaliseren

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Beweging

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 minuten

Instructie

- De groep verdeelt zich gelijkmatig over de ruimte, niet in een kring. Iedereen blijft op een bepaalde plaats staan en let goed op elkaar.
- Nu gaat één groepslid lopen.
- Als deze stopt, gaan twee anderen tegelijk lopen.
- Zij stoppen ook weer tegelijk. Dan gaan drie anderen lopen.
- Hierna gaan vier anderen lopen, daarna vijf.
- Nu loopt het aantal weer terug tot één.
- De groep bewaakt samen het aantal lopers. De groepsleden mogen elkaar geen tekens geven, maar concentreren zich op elkaar door goed te kijken en te luisteren.
- Bij de overgangen moet rust genomen worden. Hierna gaan de nieuwe lopers in hetzelfde ritme door als de vorige loper(s).
- De groep gaat door met de oefening totdat hij beter in staat is om haar uit te voeren.