

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 72 Opwarmen van het gehele lichaam

**Doelstelling:** Starten, Vitaliseren

**Proces:** I / Ex / Mat0

**Werkvorm:** Fysiek

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 0 minuten flexibel, afhankelijk van het aantal opdrachten

#### Instructie

Het in korte tijd opwarmen van het gehele lichaam kan op veel verschillende wijzen gebeuren. Hieronder volgt een opsomming van enkele manieren die gecombineerd kunnen worden.

- Snelle bewegingen maken:
  - verplaatsingen met de voeten afwisselend van ritme;
  - huppelen, hinkelen, schijnbewegingen maken, dribbelen;
  - bovenlijf bewegen, zwaaien, draaien;
  - grote draaibewegingen maken met het bekken;
  - naar de grond: rollen, draaien, wentelen in een rustig tempo;
  - tempo opvoeren;
  - springen: hoog en ver.
- Start met een beweging, gebruik hierbij weinig kracht, ga steeds meer kracht gebruiken:
  - analoog met snelheid: van weinig snelheid naar veel snelheid;
  - analoog met ruimte: gebruik eerst weinig ruimte, daarna veel ruimte.
- Loop snel door de ruimte, naar het centrum toe en ervandaan, plotseling begint je grote teen te lachen (giechelen), je hele voet, je been, je andere tenen, voet, been... (alsof je met veertjes onder je voeten wordt gekieteld). Langzaam kruipt de lach door je bekken en buik omhoog, terwijl het lachen steeds sterker wordt en aanzwelt tot een bulderlach, waarbij je gehele lichaam nu meedoet en meeschudt.
- Beeld je in dat je van kauwgom bent, je zit nog keurig in het papiertje en je bent nog recht en stijf. Nu word je uit je verpakking gehaald en kom je in de mond. Eerst word je wat door de tong heen en weer geslingerd... (maak gebruik van de ruimte!). Vervolgens kom je tussen de twee rijen kiezen terecht: eerst wordt je hoofd gekauwd, dan je schouders, je romp, enzovoort. Beweeg je nu door de mond (de ruimte) heen en weer als een verfrommeld stukje kauwgom.'