

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

82 Speelse lichamelijke contactoefeningen

Doelstelling: Contact, Groepscohesie, Samenwerken, Spontaniteit, Starten, Vitaliseren

Proces: G / Ex / Mat0

Werkvorm: Fysiek, Speels

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 5 à 10 minuten per oefening

Instructie

De meeste van deze oefeningen nemen niet veel tijd in beslag. Het zijn korte ontspannende warming-ups, die goed werken om als groep een gezamenlijke start te maken en los te komen van de dagelijkse beslommingen.

De rups of levend tapijt

Alle groepsleden gaan naast elkaar op de grond liggen (op de rug) met hun lichaam geheel tegen dat van de buurman aan. De achterste van de rij rolt met de armen gestrekt boven het hoofd over de andere lichamen heen naar voren en sluit dan bij zijn nieuwe buurman aan. De rups verplaatst zich op deze manier door de ruimte.

Zeewiegen

Een speler gaat languit met de ogen dicht op de ruggen van vier of vijf andere groepsleden liggen die op handen en voeten geknield zijn. In wisselend ritme en met wisselende kracht gaat de groep als een eenheid bewegen, golven en deinen. De liggende persoon probeert zich zoveel mogelijk aan de deinende beweging over te geven. Vervolgens wisselen van rol.

Paardje rijden

De groep verdeelt zich in twee teams en binnen het team kiest iedereen een partner van ongeveer gelijk gewicht. De ene persoon is het paard, de ander de berijder. Ieder team begint aan één kant van de ruimte en rijdt vervolgens op de ander in. De berijders van het ene team proberen de berijders van het andere team uit het zadel te trekken. Wie van zijn 'paard' af is, verdwijnt met paard en al uit het strijdperk.

De knoop

Een groepslid biedt zich aan om het begin van het touw te zijn. Alle groepsleden gaan bij elkaar op een kluitje staan, doen hun ogen dicht en pakken kriskras twee handen vast van twee verschillende personen. De beginner van het touw pakt slechts één hand vast. Als iedereen verder twee handen vast heeft start de beginner met zich te ontwarren door een uitweg te zoeken uit de kluiten. Het gaat erom dat iedereen elkaar onder alle omstandigheden blijft vasthouden zodat de mensenknoop zich ontwart zonder dat 'het touw' breekt. Hierbij wordt niet gepraat.

Een variant op deze oefening: de groepsleden staan in een kring en lopen allemaal tegelijkertijd met de armen uitgestrekt naar voren naar het midden. Nu pakt iedereen twee handen vast. Er bestaat nu de mogelijkheid dat de groep zich zo ontwart dat men uitkomt in een gesloten kring. De kans op een ontknoping zonder smokkelwerk is echter vrij klein.

Het vlot van de Medusa

Er wordt een vierkant op de grond getekend (of als dit niet mogelijk is bijvoorbeeld met jassen aangegeven). Dit vierkant stelt het vlot voor. Alle groepsleden begeven zich op het vlot. Op een sein van de begeleider probeert iedereen elkaar eraf te duwen zodat er uiteindelijk één groepslid op het vlot achterblijft. Degenen die met een lichaamsdeel buiten het vierkant komen zijn af en worden ve

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

rvolgens haaien die rond het vlot zwemmen. Zij grijpen alles vast wat over de rand van het vlot komt en proberen zo personen de zee in te trekken.

De duizendpoot

De groepsleden staan in een kring, ieder een halve slag gedraaid in dezelfde richting. Iedereen legt zijn handen op de schouders van degene die voor hem staat (de armen hierbij licht gebogen). Vervolgens gaat de hele groep tegelijkertijd door de knieën (langzaam!) en komt iedereen op de schoot terecht van degene die achter hem staat. Dit vereist als groep nauwe samenwerking want het instortingsgevaar is groot. Meestal wekt dit alles een boel gelach en gedoe op, wat heel ontspannend kan werken. Als de kring eenmaal zit, is het ook leuk om te proberen 'al zittend de kring rond te lopen' als een duizendpoot die zijn eigen staart in zijn bek heeft.

Opmerkingen

- Het is bij deze oefeningen van belang om scherpe sieraden en dergelijke te verwijderen.
- Bij de paardrij oefening is het goed om van tevoren af te spreken dat als iemand 'stop' roept dit serieus genomen wordt, en de aanvaller daadwerkelijk even loslaat. Het gevaar bij een oefening als deze is namelijk dat mensen in hun enthousiasme té wild worden en kleren en dergelijke niet gespaard blijven. Een stopafpraak biedt hiertoe enige veiligheid.
- Een laatste opmerking dient nog gemaakt te worden bij dit soort oefeningen waarbij er fysiek behoorlijk wat gevraagd wordt. Het is van belang om als begeleider alert te zijn op groepsleden met lichamelijke gebreken (bijvoorbeeld een zwakke rug). Er moet op gelet worden dat zij zich door de groepsdruk niet gedwongen voelen om deel te nemen aan iets waarbij ze zichzelf zouden forceren.