

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 84 Vitaliserende groepsspelletjes

**Doelstelling:** Groepscohesie, Spontaniteit, Starten, Vitaliseren, Zelfexpressie

**Proces:** G / Ex / Mat0

**Werkvorm:** Drama, Fysiek, Speels

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 5 minuten per oefening

#### Benodigheden

- een matras
- een aantal gelijkwaardige muntstukken
- een aantal matten (of matrassen)
- ballen

#### Instructie

##### **De put**

Leg de matras in het midden van de ruimte. De groep gaat in een kring eromheen staan met de handen vast. Door middel van trekken wordt er geprobeerd om iemand op de mat (= in de put) te krijgen. Wie in de put belandt, is af en verlaat de kring. Op het eind is het een gevecht van een tegen een.

##### **Diefje spelen**

Iedereen neemt een muntstuk op zijn hand en houdt het achter zijn rug, echter zonder zijn hand dicht te knijpen! De opdracht is nu om zoveel mogelijk geld te stelen, terwijl men het eigen muntstuk beschermt. Men mag niet rennen of zijn munt beschermen door tegen een muur te gaan staan. Het gaat om de behendigheid. Wanneer iemands muntstuk gestolen is, moet hij eruit. Wie ten slotte als grootste rijkard uit de bus komt, heeft gewonnen.

##### **Bezit veroveren en verdedigen**

De matten liggen verspreid door de ruimte. Iedereen kiest een partner. Elk tweetal gaat zitten op een van de matten. Ieder tweetal heeft twee ballen in zijn bezit. De mat is de woning van het tweetal, de ballen zijn hun kostbare bezit. De opdracht hierbij luidt om zoveel mogelijk bezit (ballen) in huis te halen. Op een teken van de begeleider begint iedereen tegelijk met de aanval en de verdediging. Spelregel hierbij is dat de eigen ballen niet meegenomen mogen worden, als men probeert de ballen van anderen te pakken te krijgen.

##### **Lichaamsdelen en getallen**

Iedereen loopt door elkaar heen. De begeleider roept op een gegeven moment een getal (bijvoorbeeld '6') en een lichaamsdeel (bijvoorbeeld 'knie'). Dit betekent dat iedereen zo snel mogelijk een groepje moet vormen waarin zes knieën elkaar raken.

##### **De lege plaats**

De groepsleden zitten op stoelen in een grote cirkel met één groepslid in het midden. Eén plaats in de kring wordt er opegehouden. Het doel van de middenpersoon is om op de lege stoel te komen. Degene die links van de lege plaats zit, begint met het roepen van de naam van iemand uit de kring. De genoemde persoon rent zo snel mogelijk naar de lege plek. Degene die nu links

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

---

van de nieuwe open plek zit, roept zo snel mogelijk een andere naam voordat degene uit het midden de lege plaats heeft bezet. Als de middenpersoon toch de lege plek heeft bereikt, dan moet de speler links ervan de middenpositie innemen.

### Opmerking

De meeste van deze spelletjes gaan gepaard met intensief lichamelijk contact. Het is dan ook een vereiste dat scherpe sieraden, riemen en zo mogelijk brillen worden afgedaan. Tevens is het van belang dat mensen met lichamelijke klachten (zoals een zwakke rug) zich vrij voelen om aan een dergelijke oefening niet mee te doen.