

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 90 Het doen van denkbeeldige handelingen

**Doelstelling:** Fantasie en creativiteit, Inlevingsvermogen, Spontaniteit, Starten, Vitaliseren

**Proces:** I / Ex / Mat0

**Werkvorm:** Drama, Speels

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 2 minuten - flexibel, afhankelijk van het aantal opdrachten

#### Instructie

Het gaat hier om korte mimische oefeningen. Hieronder volgen enkele ideeën die als voorbeeld kunnen dienen. Het is een 'potpourri' van korte opdrachtjes.

- Probeer afwisselend met je rechter- en linkerbeen een blok beton weg te schuiven.
- Je trapt een bal weg. Het is het beslissende schot. Je trapt de bal weg naar een klein kind, enzovoort.
- Probeer een speld op te rapen met je tenen.
- Je gaat kogelstoten met een kogel die net te zwaar is. Hetzelfde met een kogel die niet te zwaar is.
- Sla druppels van je handen af.
- Raap een naald op. Doe er een draad doorheen.
- Raap een dooie mus op.
- Draag iets heel zwaars op je rug. Gooi het er na een lange tocht opgelucht af.
- Loop een afstand met een zware koffer. Hetzelfde met een aktetas.
- Kleed je uit en vouw het kledingstuk dat je uittrekt, op. Kleed je vervolgens weer aan.
- Dek een tafel.
- Maak je op.
- Volg de bewegingen van een vogel die boven je vliegt. Ineens laat de vogel iets in je gezicht vallen.
- Je verricht een bepaalde handeling die niet erg lukt, bijvoorbeeld het openen van een fles, het van elkaar losmaken van tentstokken die vastzitten. Het losmaken van een rits die vastzit op je rug.
- Enzovoort.

#### Opmerkingen

- Bij deze opdrachten is het de bedoeling dat de handelingen zo exact mogelijk uitgebeeld worden. Om het geheel een beetje dynamisch te houden, is het aan te raden om dit alles niet in een vaste kring te doen, maar te beginnen met door elkaar heen te lopen. Iedereen reageert direct op de opdracht van de begeleider, ongeacht waar hij in de ruimte is. Het motto is dus: niet denken, maar direct doen. Na iedere opdracht lopen de groepsleden op een teken van de begeleider weer door totdat een volgende opdracht volgt.
- Het werkt ook goed als de begeleider van tevoren allerlei zeer uiteenlopende handelingen in een kort absurd verhaaltje bij elkaar brengt. Dit houdt het spannend en vraagt van de spelers flexibel inspelen op steeds veranderende situaties.
- Het is leuk om op dit soort individuele opdrachten een pantomimische groepsactiviteit te laten volgen, zoals touwtrekken met een denkbeeldig touw, samen een denkbeeldig object verplaatsen (bijvoorbeeld een visnet trekken, het duwen van een kapotte auto, het dragen van een kano). Tevens is het mogelijk om samen mimisch een balspel te spelen, zoals voetbal, volleybal,

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

---

basketbal, of in tweetallen, bijvoorbeeld tennis, pingpong en badminton.