

OEFENINGEN VOOR GROEPEN

150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

99 Handen- en voetenwerk

Doelstelling: Contact, Fantasie en creativiteit, Lichaamsbeleving, Starten

Proces: I / Ex / Mat0

Werkvorm: Drama, Fysiek, Speels

Groepsgrootte: kan groter zijn dan 12

Tijdsduur: 10 à 15 minuten minimaal

Instructie

Handoefeningen

- Losmaken: draaien van de polsen, strekken en buigen van de vingers, een vuist maken, grijpen, handen losschudden, enzovoort.
- Verschillende stemmingen/gevoelens uitdrukken met de handen, zoals ongeduldige handen, boze handen, verdrietige, vrolijke, verlegen handen, enzovoort.
- Op verschillende manieren contact maken met de handen. In tweetallen: maak contact met elkaars handen op een boze, verlegen, tedere, agressieve manier, enzovoort.
- De handen als tactiele ontvangers. Raak allerlei objecten en materialen aan op verschillende manieren, bijvoorbeeld vluchtig, onderzoekend en strelend. Raak elkaar aan op een niet-alledaagse manier, bijvoorbeeld met de vlakke hand of vinger, met kloppende beweging. Of: ga na wat je handen het liefst zouden doen bij je partner en wat je door je partners handen het liefst bij jezelf zou willen laten doen.

Voetoefeningen

- Losmaken: voeten ronddraaien, voeten buigen en strekken, met tenen wiebelen, enzovoort.
- Voetmassage: de groepsleden zitten in een kring in kleermakerszit, niet te ver van elkaar. Iedereen legt zijn rechtervoet in de schoot van zijn rechterbuurman. Deze masseert de voet (knedend, strijken, tenen losjes draaien, enzovoort) en ontvangt tegelijk zelf ook een voetmassage.
- Voeten op verschillende manieren belasten tijdens het lopen (voor verschillende ideeën zie oefening 83 'Loopmaniertjes').
- Kleine dingen met je voeten oppakken, zoals een potlood of een lucifersdoosje.
- Verschillende stemmingen/gevoelens met je voeten uitdrukken (zie voor voorbeelden bij handoefeningen).