

Speelse werkvormen

Mindfulness

Lopen

Doel: Bewust lopen

Vorm: De groep beweegt vrij in de ruimte

Tijd: 15 minuten

Groepsgrootte: Tot 20 personen.

Opdracht 1: Loop door de ruimte. Loop je normale tempo.

Voel hoe je je voeten neerzet, via de bal van je voet naar de hak van je voet.

Hoe wikkel je je voet af? Hoe groot is je pas? Hoe is je tempo?

Hoe voelt je rug? Waar zijn je schouders? Hoe staat je hoofd? Hoe is je blikrichting? Hoe bewegen je armen?



Opdracht 2: Versnel geleidelijk je pas. Onderzoek hoe snel je kunt lopen in deze ruimte met deze hoeveelheid mensen, zonder te botsen.

Opdracht 3: Sta stil. Voel je lichaam. Hoe sta je? Verander iets als je dat wilt? Laat bijv. spanning los.

Opdracht 4: Loop weer op jouw manier.

Opdracht 5: Vertraag geleidelijk je pas. (Laat iedereen eerst zelf uitzoeken hoe dat gaat, pas als de meesten heel langzaam lopen geef je aanwijzingen)

"Je zou eindigen in stilstand, maar we onderzoeken slow-motion".

* Blijf even in slow-motion lopen. Merk op hoe je loopt, welke bewegingen er voor nodig zijn om te lopen.

* Zorg dat het tempo gelijk is bij: verplaatsen van de voeten, neerzetten, evenwicht verplaatsen, armbeweging.

* Hoe bewegen jouw armen? (de meeste mensen zijn geen telgangers, dus beweegt de rechterarm tegelijkertijd naar voren met het linkerbeen en omgekeerd).

Opdracht 6: Begroet iemand, die je tegenkomt in slow-motion.

Opdracht 7: Je vind een briefje van € 100,-. Laat je verrassing en reactie zien en pak het op. Wat doe je ermee? Alles in slow-motion.

Opdracht 8: Laat los en schud je benen even uit. (tegen spierpijn)

Nabespreking: Wat heb je ontdekt over lopen? Wat heb je ontdekt over jouw eigen manier van lopen?

Aandachtspunt voor de trainer: Alles mag er zijn, alle ontdekkingen, alle klachten.

Geef verhelderende tips als je ziet dat de opdrachten niet helemaal uitgevoerd worden.