

Speelse werkvormen

Mindfulness

Motor aan

Doel: Bewust bewegen. Energie bundelen.

Vorm: De groep beweegt vrij in een grote ruimte.

Tijd: 10 minuten

Groepsgrootte: Tot 20 personen

Vorbereiding: Oefeningen: Van top tot teen, ademen, lopen

Opdracht 1: De cursisten kiezen een plek in de ruimte waar ze gaan staan. Op een teken van de trainer zet je je motor aan en ga je lopen.

Motor aan zetten= Helemaal aanwezig zijn, kracht bundelen in buik en een besluit nemen om te gaan lopen.

Opdracht 2: De trainer geeft een stop-teken. De cursisten staan stil en ontspannen. Daarna volgt weer opdracht 1. Je kunt de opdracht gelijdelijk aan versnellen.

Opdracht 3: Kies je pad door de ruimte. Houdt rekening met de anderen, dus vertraag, versnel, of sta even stil en geef anderen de ruimte voor hun weg.

Opdracht 4: Er staan voor de cursisten voldoende stoelen aan de rand van de ruimte.

Bij stop gaat iedereen zitten en ontspant daarna.

Bij teken 1 zet iedereen zittend de motor aan. Bij teken 2 gaat iedereen staan.

Bij teken 3 gaat iedereen weer lopen.

Aandachtspunt van de trainer: Zie je motor aan?

Help de cursisten met de brrrrr-oefening (uit de oefening ademen) om hun kracht te bundelen.

Zie je dat ze besluiten om te gaan lopen?

Blijven ze aandacht houden voor hun eigen aanwezigheid en die van de ander?

