



## MOTIVATIE

# Doellopen



Tijd  
30-45 min



Deelnemers  
4 of meer



Buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Doelen stellen • Zelfinzicht • Doorzetten • Motivatie

### Uitvoering:

1. Laat iedereen vooraf een persoonlijk doel beschrijven.
2. Zet de groep op een rij, ca. 1 m uit elkaar. Het doel ligt zo ver als je komt; alleen jij weet hoe lang ze krijgen.
3. Op 'Af!' snelwandelen (niet rennen); op 'Stop!' bevriezen. Markeer ieders plek. Loop rustig terug.
4. Vertel: 'Niemand heeft het doel gehaald. Het lag 2 m verder.'
5. Tweede ronde, precies even lang. Vergelijk de markeringen.

### Tip:

Doe dit vroeg in de training. Ca. 20 seconden per ronde is al lang. Let op dat ronde 2 exact even lang duurt.

### Varianten:

- Doel op papier meenemen tijdens het lopen
- In stilte, zonder elkaar te zien
- Derde ronde met een zelfgekozen tempo



### Materiaal:

Gekleurde markeerbordjes of pionnen, stopwatch



### Opstelling:

Groot grasveld, iedereen op één startlijn



### Nabespreking:

- Waar was je mee bezig: je doel of de anderen?
- Wat deed je anders in ronde 2?
- Hoe ga jij om met doelen in je dagelijks leven?



### Veiligheid:

Vlak, droog grasveld.  
Wandelen, niet rennen.

