



MOTIVATIE

Handtricks



Tijd
10-15 min



Deelnemers
Onbeperkt



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Motivatie • Implementatie • Energie • Plezier

Uitvoering:

1. Doe een paar lastige handtrucs voor (of een andere vaardigheid die je beheerst: jongleren, een kaarttruc).
2. Laat de groep het nadoen; vrijwel niemand kan het.
3. Vraag: 'Hoe kan het dat ik het wel kan en jullie niet?'
4. Het antwoord komt vanzelf: 'Omdat jij hebt geoefend!'
5. Maak de brug: wat je vandaag leert, begint pas echt als je het na de training blijft oefenen.

Tip:

Zorg dat je de truc zelf vlekkeloos beheerst. Vertel kort hoe jij hem hebt geleerd: besluiten, agenda, oefenen, moeite, vanzelf.

Varianten:

- Jongleren of een kaarttruc als vaardigheid
- Deelnemers oefenen 5 minuten in duo's
- Terugkomen op de truc aan het eind van de dag



Materiaal:

Niets (of materiaal voor jouw vaardigheid)



Opstelling:

Groep in een halve cirkel om je heen



Nabespreking:

- Wat is er nodig om iets nieuws echt te kunnen?
- Wat ga jij na vandaag oefenen?
- Hoe herinner je jezelf eraan?



Veiligheid:

Geen bijzonderheden.

