



SAMENWERKING

Armpje drukken



Tijd
10 min



Deelnemers
2 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Zelfreflectie • Win-win denken • Leiderschap • Samenwerken

Uitvoering:

1. Tweetallen liggen op hun buik tegenover elkaar.
2. Ellebogen van de drukkende armen tegen elkaar aan.
3. Op het startsein: armpje drukken, 1 minuut lang.
4. Na elke winst begint het opnieuw; tel het aantal keer winnen.
5. Vraag de stand op en bespreek: hoe kan iedereen vaak winnen?

Tip:

Laat je elkaar om de beurt winnen, dan haal je samen ruim 30 keer in een minuut. Laat een duo dat eens voordoen!

Varianten:

- Zonder ellebogen tegen elkaar: dan kun je wel winnen
- Bespreek verliezen-verliezen en winnen-verliezen
- Staand aan een tafel in plaats van liggend



Materiaal:

Stopwatch; evt. matjes



Opstelling:

Tweetallen op hun buik,
tegenover elkaar



Nabespreking:

- Hoe is het gegaan?
- Wie won er, wat was de stand?
- Hoe maak je er win-win van?
- Wat leer je over jezelf?



Veiligheid:

Grijp in bij te veel
krachtgebruik

