



Project
Adventure

VERTROUWEN

Trust Fall fase 2



Tijd
45-60 min



Deelnemers
9 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Vertrouwen • Teambuilding • Angst overwinnen • Samenwerking

Uitvoering:

1. Valler op een stevig platform van ca. 1 meter; sieraden af.
2. Minimaal 8 vangers in twee rijen, schouder aan schouder, één been voor, onderarmen horizontaal, handpalmen omlaag.
3. Begin met een lichte vrijwilliger; sta zelf op de derde positie.
4. Ritueel: 'Vangers, zijn jullie klaar?' – '<naam>, ja, wij zijn klaar om te vangen!' – 'Dan ga ik nu vallen.'
5. Valler stijf als een plank, armen gekruist, valt achterover.

Let op:

Alleen na fase 1 en met een groep die je goed kent. Tijd speelt geen rol: volledige focus bij iedereen.

Varianten:

- Valler 'doorschuiven' als een lopende band
- De valler sluit de ogen
- Assistent op het platform ter begeleiding



Materiaal:

Stevig platform (ca. 1 m),
zachte ondergrond



Opstelling:

Twee rijen vangers
tegenover elkaar



Nabespreking:

- Wat hielp je om echt te gaan?
- Hoe voelde de verantwoordelijkheid als vanger?
- Wat zegt dit over het vertrouwen in dit team?



Veiligheid:

Blijf zelf in de rij. Twijfel je? Niet doen.

