



Project
Adventure

VERTROUWEN

Willow in the Wind



Tijd
20-30 min



Deelnemers
8 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Vertrouwen • Teambuilding • Grenzen aangeven

Uitvoering:

1. De groep staat in een kleine, dichte cirkel.
2. Een vrijwilliger staat in het midden, armen gekruist, lichaam stijf; de groep staat klaar als bij de Trust Fall.
3. Doe het ritueel: 'Zijn jullie klaar?' – 'Ja, wij vangen je op!'
4. De vrijwilliger laat zich vallen; de groep vangt op en duwt rustig door in de richting die vanzelf ontstaat.
5. Na een tijdje zet de groep de persoon weer rechtop.

Let op:

Doe deze werkvorm pas nadat de groep Trust Fall fase 1 in duo's heeft gedaan.

Varianten:

- De vrijwilliger sluit de ogen
- Op sein horizontaal optillen en zacht wiegen
- Cirkel iets groter maken bij meer vertrouwen



Materiaal:

Niets; zachte ondergrond



Opstelling:

Dichte cirkel, schouder aan schouder



Nabespreking:

- Hoe was het om de controle los te laten?
- Wat voelde je als vanger in de cirkel?
- Wat heb je nodig om je over te geven aan een team?



Veiligheid:

Zelfde afspraken als Trust Fall fase 1. Geen gaten in de cirkel.

