



VERTROUWEN

Trust Fall fase 1



Tijd
45-60 min



Deelnemers
2 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Vertrouwen • Teambuilding • Angst overwinnen • Samenwerking

Uitvoering:

1. Vorm duo's van gelijke lengte en kracht; sieraden af.
2. Vanger: één been naar voren, armen gestrekt naar de schouders van de valler, benen-rug-armen in één lijn.
3. Valler: armen gekruist op de borst, lichaam stijf als een plank.
4. Ritueel: 'Vanger, ben je klaar?' – '<naam>, ja, ik ben klaar om te vangen!' – 'Dan ga ik nu vallen.'
5. Eerst direct opvangen; bij meer vertrouwen iets later vangen.

Let op:

Ken de instructie blindelings en doe dit alleen met een groep die je goed kent. Twijfel je? Niet doen.

Varianten:

- De valler sluit de ogen
- Twee vangers: één voor en één achter de valler
- Opbouw naar Willow in the Wind en fase 2



Materiaal:

Niets; zachte ondergrond



Opstelling:

Duo's in twee rijen, ruim uit elkaar



Nabespreking:

- Wat ging er door je heen vlak voor de val?
- Hoe voelde het om iemand te dragen?
- Waar ligt jouw grens, en hoe gaf je die aan?



Veiligheid:

Zachte grond, sieraden af. Let scherp op de houding van de vanger.

