



VERTROUWEN

Iedereen omhoog



Tijd
15 min



Deelnemers
4 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Samenwerking • Communicatie • Vertrouwen • Plezier

Uitvoering:

1. Maak tweetallen van ongeveer gelijke lengte of gewicht.
2. Ga tegenover elkaar zitten, voeten tegen elkaar.
3. Pak elkaars handen vast.
4. Trek elkaar tegelijk omhoog tot jullie allebei staan.
5. Wissel een paar keer van partner.

Deze activiteit kan ook worden uitgevoerd met drietallen of viertallen. Het is belangrijk dat de deelnemers elkaar goed kennen en elkaar kunnen vertrouwen. Het is ook belangrijk dat de deelnemers elkaar kunnen helpen en elkaar kunnen ondersteunen. Het is ook belangrijk dat de deelnemers elkaar kunnen motiveren en elkaar kunnen inspireren.

Tip:

Strategie is belangrijker dan kracht. Door te wisselen ervaren deelnemers dat samenwerking telt, niet lengte of gewicht.

Deze activiteit kan ook worden uitgevoerd met drietallen of viertallen. Het is belangrijk dat de deelnemers elkaar goed kennen en elkaar kunnen vertrouwen. Het is ook belangrijk dat de deelnemers elkaar kunnen helpen en elkaar kunnen ondersteunen. Het is ook belangrijk dat de deelnemers elkaar kunnen motiveren en elkaar kunnen inspireren.

Varianten:

- In drietallen of viertallen
- In een kring met handen vast
- Met de hele groep tegelijk



Materiaal:

Niets; zachte ondergrond



Opstelling:

Tweetallen zitten tegenover elkaar in twee rijen



Nabespreking:

- Welke strategie werkte?
- Maakte je partner uit?
- Hoe stemden jullie af?



Veiligheid:

Zachte ondergrond; geen obstakels achter je

