



VERTROUWEN

Chinees boxen



Tijd
5-10 min



Deelnemers
2 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Teambuilding • Vertrouwen • Plezier • Energie

Uitvoering:

1. Maak tweetallen in twee rijen tegenover elkaar.
2. Iedereen zit op zijn hurken; voeten blijven staan!
3. Probeer met een 'high ten' de ander uit balans te brengen.
4. Stop na 1 minuut; één rij schuift door.
5. Herhaal een paar rondes met steeds een nieuwe partner.

Tip:

Ideale starter na een pauze: brengt direct energie en plezier. Mooie opmaat naar zwaardere vertrouwens oefeningen.

Varianten:

- Iedereen houdt dezelfde partner
- Staand uitvoeren
- Alleen in de ogen kijken, of ogen dicht



Materiaal:

Niets nodig



Opstelling:

Tweetallen in twee rijen tegenover elkaar



Nabespreking:

- Hoe was dit?
- Wat merkte je aan jezelf?
- Wie heeft een inzicht opgedaan?



Veiligheid:

Niet te hard slaan; zachte ondergrond

