



VERTROUWEN

Chinees kleven



Tijd
5-10 min



Deelnemers
2 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Teambuilding • Contact maken • Vertrouwen • Leiden en volgen

Uitvoering:

1. Maak tweetallen in twee rijen tegenover elkaar.
2. Plaats je handen tegen die van je partner; voeten blijven staan.
3. Laat een 'dans' ontstaan: handen blijven tegen elkaar.
4. Bouw langzaam meer druk op; blijf samen in balans.
5. De dans stopt als één van beiden de balans verliest.

Tip:

Doe dit na Chinees boxen, als opstap naar vertrouwensoefeningen. Door elkaars bewegingen te voelen groeit het vertrouwen.

Varianten:

- Wissel van partner voor een andere dynamiek
- Wie uit balans raakt, verliest
- Spreek af wie leidt en wie volgt



Materiaal:

Niets nodig



Opstelling:

Tweetallen in twee rijen tegenover elkaar



Nabespreking:

- Leidde of volgde je vooral?
- Wanneer voelde je vertrouwen?
- Wat gebeurde er met meer druk?



Veiligheid:

Niet met de rug naar achteren buigen

