

Workshop Rots&Water Orion event - 26 augustus 2015

Voorstelronde

Inleiding: Info over Rots&Water (flapover)

Leerlinggedrag:

Grenzen aangeven: Leerling kruipt voor.

Ademhalingsoefening:- Leerkracht spiegelt. / Leerling is zenuwachtig voor een toets.

Lichaamstaal:

1. Gronden (Yvonne)

Oef. 1: Lichaamswerk: Op je tenen (in balans).

De kinderen maken een grote cirkel, zodat je elkaar niet aanraakt als je je armen zijwaarts uitsteekt.

- *Door langzaam van voren naar achteren te bewegen voelen de kinderen wanneer ze in balans staan (recht boven hun voeten staan).*
- *Bij het zwaaien van de armen ademen we met de beweging in en uit.
Als de armen omhoog gaan ademen we in (we zijn dan uit balans).
Als de armen omlaag gaan ademen we uit (we zijn dan aan het gronden).*
- *Dit doen we synchroon. Na 2 minuten weer voelen hoe je balans is. Ben je beter gegrond?*

Enkele aanwijzingen hierbij zijn;

- *voeten iets uit elkaar (voeten op schouderbreedte)- licht door de knieën zakken*
- *schouders omlaag* - *neus naar voren.*
- *buikspieren aanspannen* - *knies naar buiten drukken*

Oef. 2A: Lichaamswerk: De partner duwen zonder te gronden

De kinderen staan in tweetallen aan de ene kant van de zaal. Op mijn het teken duw je de ander weg. Dit blijven herhalen tot de overkant.

Enkele aanwijzingen hierbij zijn;

- *Degene die wordt weggeduwd mag 1 of 2 stappen maken en niet vallen.*
- *Degene die wordt weggeduwd laat zich wegduwen (het is geen wedstrijd).*

Oef. 2B: Lichaamswerk: De partner duwen en beiden proberen te gronden

De kinderen staan in tweetallen aan de ene kant van de zaal. Op mijn het teken duw je de ander weg. Dit blijven herhalen tot de overkant. Beiden proberen van te voren sterk te staan (gronden).

Enkele aanwijzingen hierbij zijn;

- *Om goed te gronden moet je op het volgende letten.*
 - *hoofd recht (neus naar voren gericht)*
 - *adem laag vanuit je buik*

- krachtige ademhaling

Oef. 2B: Lichaamswerk: De partner duwen met gronden en Kiai
De zelfde oefening als hierboven, maar nu met Kiai tijdens het duwen.

Wat is je opgevallen? Wat voelde je?

2. Chinees boxen (Juan)

De leerlingen gaan in tweetallen tegenover elkaar staan. Sterk staan met je handpalmen naar voren. De bedoeling is de ander uit balans te krijgen.

Enkele aanwijzingen hierbij zijn;

- je mag elkaar niet vastpakken
- zeg dat ze niet mogen vallen
- uit balans betekent 1 of 2 stappen maken
- leunen tegen de ander is ook uit balans

3. Heb je meer een Rots of meer een Water houding? (Juan)

Oef. 3A: Rots op het schoolplein?

De zaal wordt afgebakend met banken (het schoolplein). Hoe steek je op de Rots manier over? (rechte lijn, nergens wat van aantrekken). Loop naar de overkant en probeer geen rekening te houden met de anderen. Je bent alleen met jezelf bezig. De eerste keer langzaam de 2^{de} keer sneller.

Enkele aanwijzingen hierbij zijn;

- niet duwen of trekken
- elkaar aanraken mag
- langzaam beginnen
- stoten met kiai (kiai erbij schreeuwen)

Vragen:

Wat gebeurt er? Hoe voelt dat? Waarom zou iemand dat doen?

Oef. 3B: Water op het schoolplein?

De zaal wordt afgebakend met banken (het schoolplein). Hoe steek je op de Water manier over? (Je houdt rekening met de ander en past je loopricting daarop aan). Je houdt rekening met anderen. De eerste keer langzaam de 2^{de} keer sneller.

Enkele aanwijzingen hierbij zijn;

- niet duwen of trekken
- elkaar aanraken mag
- langzaam beginnen

Vragen:

Wat gebeurt er? Hoe voelt dat? Waarom zou iemand dat doen? Wat vind je fijner als Rots of als Water lopen?

Oef. 3C: Ruimte wordt steeds kleiner.

De zaal wordt steeds kleiner gemaakt (het schoolplein). We steken nu om de beurt als Water en als Rots over? Als Rots wordt het steeds vervelender. Je moet steeds meer rekening met elkaar houden.. De eerste keer langzaam de 2^{de} keer sneller.

Enkele aanwijzingen hierbij zijn;

- *Let op je ademhaling laag* -blijf met beide voeten op de grond

-

Vragen:

Wat gebeurt er? Hoe voelt dat? Waarom zou iemand dat doen? Wat vind je fijner als Rots of als Water lopen?

4. Grenzen aangeven (Yvonne)

Lichaamswerk: Grenzen voelen, aangeven, meevoelen en overschrijden?

Oef. 1: Grenzen voelen.

1A. Kind A in de ene rij loopt naar kind B in de andere rij af en stopt op het moment dat hij voelt: dit is de grens. Hij vraagt aan de ander of dit klopt, of hij eerder had moeten stoppen of verder had moeten lopen. Indien zo, dan doet hij dat en gaat weer na hoe het voor de ander voelt. Dit wordt over en weer herhaald.

Oef. 2: Grenzen aangeven.

2A. Kind A in de ene rij loopt weer naar kind B in de andere rij af nu geeft de ander aan wanneer de grens bereikt is. Dit doet hij door op een rustige toon stopt te zeggen, de ander aan te kijken en zijn hand op te houden (stopteken). Dit wordt over en weer herhaald.

Oef. 3: Grenzen meevoelen.

3A. De klas kijkt toe hoe een kind de ander nadert. Op het moment dat hij bij de grens van de ander komt, steken de toeschouwers hun hand op. De kinderen die het voor doen houden zelf ook de grens in de gaten. Het blijkt dat bijna iedereen feilloos met de ander mee kan voelen. Je kunt dus meevoelen met het kind wat gepest wordt.

Oef. 4: Grenzen overschrijden.

4A. Kind A loopt op kind B toe, maar kind A probeert Kind B door nog een stap te maken. Als kind B vindt dat hij dat niet prettig vindt geeft hij dat aan. Hierbij gaat hij stevig staan maakt zich breed, kijkt de ander aan en zegt dat hij op een rustige toon wat de ander moet doen.

5. Houding: Sterk weglopen (Yvonne)

Oef. 1: Waterhouding met weg stappen.

Je kist een leerling uit en vraagt hem/haar voor je te gaan staan. Vervolgens moet hij zij je tegen je schouder duwen. Met de rotshouding probeer je je staande te houden. De tweede keer vraag je of hij/zij wat harder wil duwen. Onverwachts geef je nu mee en stap je met je linker voet weg. De ander verliest daardoor de balans. Dit is de waterhouding.

Dit oefenen de kinderen om de beurt. Laat ze ook 1 keer van partner wisselen.

Oef. 2: Twee slechte voorbeelden van reageren op duwen.

- 1. Je wordt geduwd en stapt met de waterhouding uit. Vervolgens ren je daarna snel weg. De klas zal waarschijnlijk zeggen dat dit geen goede oplossing is. Dit is laf niet eervol.*

2. Je wordt geduwd en blijft als een rots staan. Dit zorgt er voor dat de ander nog harder zal gaan duwen en agressiever wordt. Gevolg is dat het erger wordt en je misschien ook nog gestraft wordt door de meester. Meester; "Het maakt mij niets uit wie er begonnen is?"

In tweetallen tegenover elkaar staan. Beiden zetten hun linkerbeen voor. Je pakt elkaar vast bij de onderarm ter hoogte van de elleboog. Probeer de ander uit balans te krijgen . Als je je voeten verzet ben je af.

Oef. 3: Waterhouding met sterk weg lopen.

Je kan er ook voor kiezen om op de duw te reageren door weg te stappen, terwijl je de ander sterk aan kijkt weg te lopen. De boodschap die je ogen dan overbrengen is: "Ik ben niet bang voor jou, ik sta nog steeds in mijn basis, maar ik heb geen zin om mijn tijd met dit soort flauwe zaken te verdoen."

6. Stoten (Juan) zelfbeheersing in je kracht staan

Oef.1: Lichaamswerk: Stoten

De kinderen gaan in een kring staan. Ze leren voor het eerst hoe je een goede stoot geeft.

Langzame opbouw:

- 5 keer langzaam (blijf naar de duim kijken, is de arm gestrekt draai je je vuist)
- 5 keer snel
- 5 keer met Kiai

Enkele aanwijzingen hierbij zijn;

- goede vuist maken
- rechte stoot
- langzaam beginnen
- stoten met kiai (kiai erbij schreeuwen)

7. Stalen borst (Yvonne)

De ouders staan in een dubbele rij tegenover elkaar. Ze strekken hun armen uit op borsthoogte, waarbij ongeveer 5 cm tussen de vingertoppen van beide de rijen moet zitten. Als er iemand tussen de rijen loopt trek je je armen weg net voordat degene ze aanraakt. Aan het einde sluit je weer achter aan de rij aan. De eerste van de rij is vervolgens aan de beurt. Als iedereen geweest is mag je ook proberen sneller tussen de rij door te lopen.

Vragen ??????