

Grenzenoefening

"Stop" zeggen en stevig staan

Doel

Leerlingen oefenen met het aangeven van een grens – verbaal én met lichaamstaal – en ervaren het effect van duidelijk communiceren.

Voor wie

Alle Leeftijden, geschikt voor groepen tot ca. 20 leerlingen.

Benodigheden

Ruimte (bijv. gymzaal, klas met verplaatsbare tafels) Eventueel afplakband om startlijn te markeren.

Stap 1 – Verdeel in tweetallen

Laat leerlingen in tweetallen werken. Ze gaan aan tegenovergestelde kanten van het lokaal staan.



Stap 2 – Oefeningen uitvoeren

Laat elk tweetal de drie oefeningen uitvoeren zoals uitgelegd op de volgende pagina.

Belangrijk: Herhaal elke oefening minimaal twee keer per leerling, zodat beide rollen (degene die loopt en degene die "stop" zegt) goed geoefend worden.

Zo oefenen alle leerlingen zowel in het grenzen aangeven als in het reageren op grenzen.

Oefening 1: Normaal "stop" zeggen

Eén leerling loopt langzaam richting de ander. Zodra de 'stilstaande' leerling vindt dat de ander dicht genoeg is, zegt die rustig: "Stop." De ander stopt direct en blijft staan.

Nabespreking (kort): Hoe voelde het om "stop" te zeggen? En om te moeten stoppen?

Oefening 2: "Stop" wordt genegeerd

Dezelfde start: één loopt, één staat stil. Deze keer zegt de stilstaande leerling halverwege: "Stop." De ander negeert het en blijft doorlopen. Nu moet de stilstaande leerling nog een keer "stop" zeggen, luider en duidelijker, als de ander dichtbij is.

Nabespreking: Was het moeilijker om het opnieuw te zeggen? Wat deed je anders?

Oefening 3: Verdedigingshouding + "stop"

Start opnieuw. De 'loper' negeert het eerste "stop" (halverwege). De stilstaande leerling zegt nu, als de ander dichtbij is: "Stop!" en neemt daarbij een verdedigende houding aan: voeten stevig op de grond, handen in de lucht (duidelijk, niet agressief) rechtop staan, stevig kijken

Nabespreking: Voelde je je sterker met houding erbij? Wat merkte je aan je stem?



Afronding

Bespreek met de hele groep:

- Wat werkte goed?
- Wat voelde ongemakkelijk?
- Wanneer zou je dit in het echt kunnen gebruiken?