

Oefening

Kasteeloefening

Tijd: 3 á 5 min

Nodig: touw of hoepel of pittenzakjes + min. 2 personen.

Beschrijving

De Kasteeloefening helpt je om afleiding en/of pestgedrag te leren negeren. Maak een cirkel op de grond, dit is de (deels onzichtbare) kasteelmuur. Bij deze oefening proberen anderen je af te leiden, met gekke bewegingen + met en zonder geluiden. De bewegingen en/of geluiden laat je niet door de kasteelmuur heen komen.

Stap 1*

Ga stevig in de cirkel (kasteelmuur) staan. Zet twee voeten op de grond. Je knieën zijn een beetje gebogen.

Stap 2*

Adem diep uit, maak je buik leeg. Adem daarna weer in (je buik wordt weer vol). Adem rustig door.

Stap 3:

Geef 'de afleiders' een startsein. Degene die je mogen afleiden kunnen beginnen.

Let op: 'de afleiders' raken je niet aan, zij blijven buiten de cirkel (kasteelmuur).

Stap 4:

'De afleiders' lopen 3 rondes om jouw kasteelmuur heen en maken gekke bewegingen en geluiden, om je af te leiden.

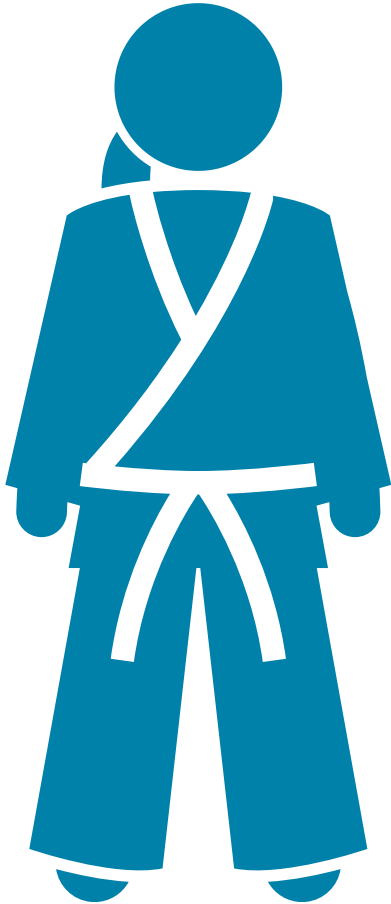
Na 3 rondes gaat iemand anders in de cirkel (kasteelmuur) staan.

Laat je niet afleiden, je kan het!

Sociale vaardigheden en weerbaarheid

Oefening

*Stevig staan + *Buikademhaling



Stevig staan

- 2 voeten op de grond
- Ontspannen rechte rug
- Schouders laag
- Knieën een beetje gebogen



Buikademhaling

- Adem diep uit door je mond (buik leeg)
- Adem in door je neus (buik vol)

Bron: Rots en Water training

Sociale vaardigheden en weerbaarheid