

## Regen, storm en onweer

Bouwstenen	: Teambuilding & Empowerment; Media; Bewegen & Ervaren
Materialen	: nee
Soort oefening	: mondeling
Duur van de oefening	: 15 min.

### Doelstellingen

De deelnemer kan bijdragen aan de groepsenergie via geluiden en bewegingen.

### Voorbereiding

Benoem de elementen: *wind, regen, donder, bliksem, storm*.

### Instructies

- Ga in een cirkel zitten en vertel de deelnemers dat je het samen gaat laten stormen.
- Wrijf je handen zachtjes tegen elkaar en zeg *Wind*.
- Vraag de deelnemer rechts van je om mee te doen.
- Vraag de deelnemer rechts van hem/haar om mee te doen, totdat iedereen geleidelijk aan in de handen wrijft. Het wrijven klinkt als de wind.
- Begin sneller te wrijven en moedig de deelnemers aan om gelijke tred met jou te houden.
- Begin met de vingers van jouw rechterhand te knippen, zeg *Regen* en vraag de deelnemer rechts van je om mee te doen, dan de volgende deelnemer en ga zo maar door.
- Je hoort nu regen en wind, terwijl de groep geleidelijk aan van wrijven naar knippen overgaat.
- Knip met de vingers van beide handen, zeg *Storm* en drijf het tempo op: de regen neemt toe in volume en snelheid; de deelnemers volgen één voor één.
- Terwijl je met je vingers knipt, stamp je met je voeten om het geluid van de donder te maken en roep je *Donder*.
- Spring van je stoel en roep *Bliksem*. Een voor een volgen de deelnemers als een *Mexican wave*, die het geluid van een donderslag van een nabijgelegen blikseminslag oproept.

- Laat de storm langzaam afnemen en eindig met zacht in de handen klappen (laatste regendruppels) en zacht wrijven (zwakke wind) en dan stilte....

## **Slot**

Als de trainer stopt, is het nog niet voorbij; het is pas stil als de laatste in de kring, de persoon links van je, ook is gestopt.

## **Tips voor de trainer**

Neem deze oefening op. Het is leuk om te luisteren naar de storm die jullie samen hebben opgewekt.

## **Lees meer in onze handleiding op [www.alternativeways.eu](http://www.alternativeways.eu)**

### *Taalvaardigheden*

- Luisteren

### *Kennis*

- Woordenschat

### *Sociaal-emotionele vaardigheden*

- Plezier
- Verbeelding, creativiteit en leren leren