

Paardenrace

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

Doelstellingen

De deelnemer kan de instructies begrijpen.

Vorbereiding

De deelnemer moet vertrouwd zijn met de instructies.

Instructies

- Ga in een cirkel staan.
- Vertel de deelnemers dat jullie allemaal op een paard rijden en deelnemen aan een race.
- Laat ze de onderstaande instructies nabootsen.

We lopen rustig naar het begin.

Sta stil!

Onze paarden zijn nerveus. Ze snuiven en blazen.

Het startschot weerklinkt.

We galopperen, rechtdoor... Vooruit, vooruit!

Er is water verderop. We moeten er overheen springen. Kijk uit! Spring!

En draf!

Er is een bocht naar links. Ga naar links!

En rechtdoor!

Nu een bocht naar rechts en weer naar links!

Nog één keer over het water. Spring!

...

Ja...en daar is de finish! Geef alles wat je hebt!

De race is afgelopen. De paarden komen langzaam tot rust: eerst in galop, dan lopen.

Ze snuiven en blazen.

Variant

Laat een deelnemer de wedstrijd leiden.

Tips voor de trainer

Je kunt geluiden toevoegen: langzaam met de tong klikken bij het lopen en snel bij het galopperen; in de handen klappen en de dijen aanraken bij het draven.

Lees meer in onze handleiding op www.alternativeways.eu

Taalvaardigheden

- Luisteren
- Spreken

Kennis

- Woordenschat
- Zinsbouw
- Mondelinge taalvaardigheid

Sociaal-emotionele vaardigheden

- Communicatieve vaardigheden
- Empowerment
- Plezier
- Verbeelding, creativiteit en leren leren
- Verhalend denken