

## Menselijke knoop

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

### Doelstellingen

- De deelnemer kan informatie geven en vragen.
- De deelnemer kan eenvoudige instructies begrijpen.

### Instructies

- Vorm een cirkel. Zorg dat iedereen dicht genoeg bij elkaar staat zodat alle handen in het midden samen komen.
- Vraag de deelnemers om hun ogen te sluiten.
- Vraag hen om hun linkerhand uit te steken, en in het wilde weg een andere hand vast te pakken.
- Vraag hen om hetzelfde te doen met hun rechterhand.
- De deelnemers mogen niet beide handen van dezelfde persoon of de hand van hun buurman vasthouden.
- Vraag de deelnemers om hun ogen te openen.
- Vraag de deelnemers om zo snel mogelijk deze menselijke knop te ontwarren. Ze mogen hun handen niet loslaten.
- Noteer de tijd.

### Variant

- Herhaal de oefening en daag de groep uit om de tijd te verbeteren.
- Bespreek naderhand de meest efficiënte manier om te ontkoppelen.

### Tips voor de trainer

Verdeel grotere groepen in twee of drie teams.

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

*Taalvaardigheden*

- Luisteren
- Spreken

*Kennis*

- Woordenschat
- Zinsbouw

*Sociaal-emotionele vaardigheden*

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