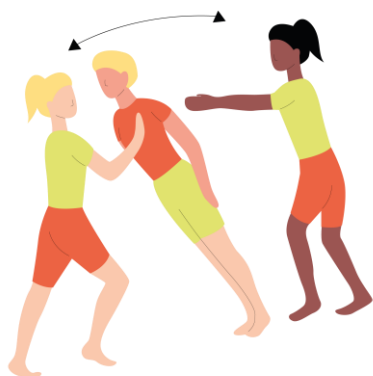
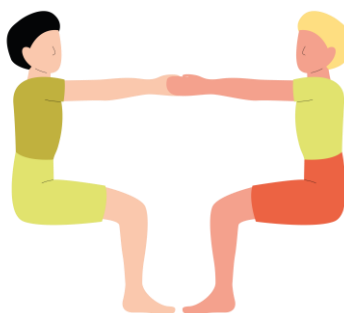
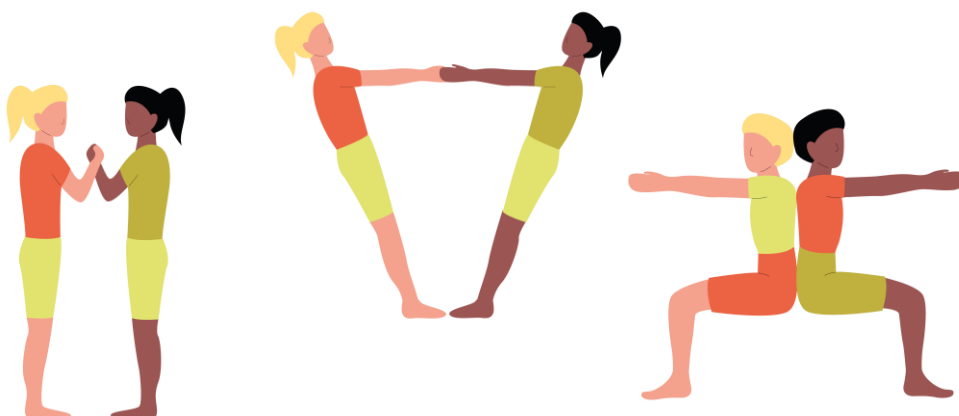


Oefeningen voor vertrouwen en samenwerking

6 stationkaarten



Station 1: De V

1. Ga recht voor elkaar staan en hou elkaar vast met **je onderarmen**!
2. Leun dan **voorzichtig** naar achteren en probeer een V te vormen!

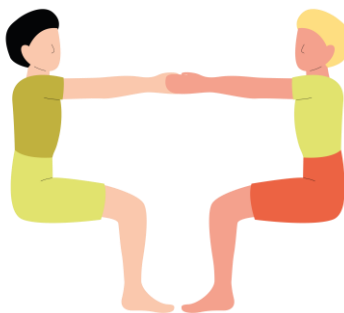


Variatie:

- Probeer **voorzichtig** één hand los te laten.
- Houd alleen je handen vast en kijk of je meer of minder stabiliteit hebt.

Station 2: De zit

1. Ga recht voor elkaar staan en houd elkaar vast **met je onderarmen**.
2. Probeer nu voorzichtig te gaan zitten.



Variatie:

- Probeer **voorzichtig** één hand los te laten.
- Houd alleen je handen vast en kijk of je meer of minder stabiliteit hebt!

LOKLAAR Station 3: Rug tegen rug

1. Ga rug tegen rug staan.
2. Probeer allebei tegelijk te gaan zitten en je evenwicht te bewaren.



Variatie:

- Verander de positie van je voeten! Plaats ze soms dichter en wijder, soms verder weg van je partner, soms dichterbij.
- Kun je één voet iets optillen?

LOKLAAR

Station 4: De eenarmige V

1. Ga recht voor elkaar staan en houd elkaar met één hand vast **met de onderarmgreep!**
2. Leun dan **voorzichtig** naar achteren en probeer een V te vormen. Beweeg je vrije arm naar achteren.



Variatie:

- Kun je ook één been van de vloer tillen?

Station 5: De plank

1. Een van jullie gaat op je rug liggen. Bouw lichaamsspanning op door **je billen aan te spannen**.
2. De ander probeert zijn partner aan de voeten op te tillen.

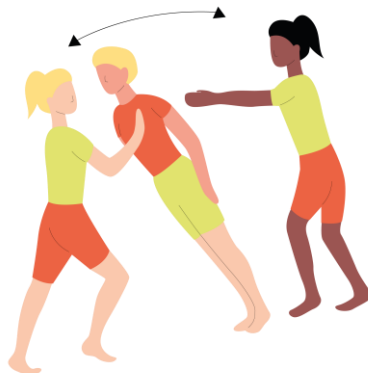


Variatie:

- Laat om de beurt voorzichtig één voet los. **Laat het weten voordat je loslaat!**

Station 6: De slinger

1. Een van jullie staat in het midden tussen twee partners.
2. De twee partners duwen het kind voorzichtig van links naar rechts. **Onder geen beding duwen!**



Variatie:

- Doe een **klein stapje** achteruit om de afstand iets te vergroten.