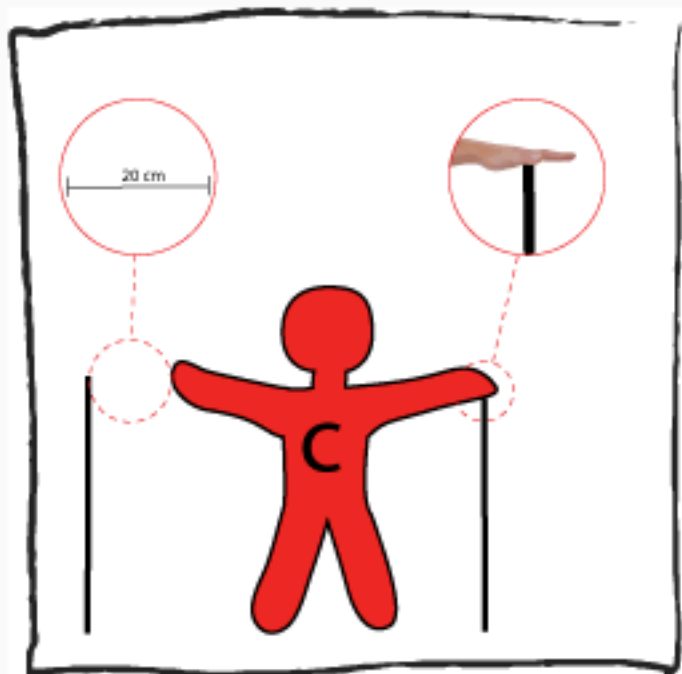


Stokkenoefening



legenda

25+ deelnemers



45 min.



Wat

Teambuildingsoefening; samenwerken

Duur: 30 minuten

Nodig

Bezemstelen of stokken

Hoe

Begin met een warming-up:

Geef 2-tallen een stok en laat ze die op verschillende manieren heen en weer gooien: eerst verticaal dan horizontaal; van langzaam tot snel; dichtbij - veraf; met een boog - strak; etc.

Als iedereen er lekker in zit, start je de oefening:

Zet ze in een wijde cirkel, op ongeveer 2 meter van elkaar. Iedere deelnemer neemt een stok in de rechterhand. Ze steken hun rechterarm naar rechts uit en leggen hun rechterhand op de stok: ze mogen de stok alleen vastpakken met de kom van hun hand of met hun vingertoppen aan de bovenkant van de steel. De steel vastgrijpen mag dus niet.

lees verder 