

“SPIEGELDANS”

Activiteit ontwikkeld door: Képes Alapítvány



OVERZICHT

Dit is een plezierige, stimulerende, non-verbale activiteit die deelnemers in tweetallen uitvoeren. Ze dansen op verschillende melodieën waarbij ze elkaar afwisselend spiegelen.

TIJD



5-7 minuten

DEELNEMERS



6 deelnemers of meer

MATERIAAL



De trainer maakt een 5-7 minuten durende playlist die bestaat uit korte delen van populaire nummers met heel verschillende stijlen (een melodieuze nummer, rock n' roll, elektronische muziek, popsongs, etc.). Het kan een klein stukje (20-25 seconden) bevatten van 14-18 verschillende nummers, of je kunt gewoon doorklikken via de afspeellijst wanneer dat zo uitkomt. De trainer heeft een apparaat nodig waarop de muziek kan worden afgespeeld (en een speaker).

DOELSTELLINGEN



- De deelnemers verbinden door hen een plezierige activiteit aan te bieden
- Het ijs breken
- Het zelfbewustzijn over grenzen vergroten bij de deelnemers

INSTRUCTIES - STAP VOOR STAP



1. Vraag de deelnemers om tweetallen te maken.
2. Vraag hen om te beslissen wie “A” en wie “B” wordt.
3. Vertel dat je een lijst met verschillende muziek gaat afspelen. Als ze het eerste nummer horen, kan “A” zich op de muziek gaan richten hoe hij of zij dat maar wil en “B” moet hem of haar spiegelen. Als “B” vindt dat de beweging van “A” te veel ingehouden is, kunnen ze de bewegingen vergroten, maar ze kunnen ook minder expressief zijn als de beweging van “A” juist als too much voelt.
4. Als de muziek verandert, veranderen de rollen en nu laat “B” de bewegingen zien en “A” spiegelt ze.
5. Dit gaat door tot de laatste muziek wordt afgespeeld.

“SPIEGELDANS”



NABESPREKING



Vragen voor debriefing:

- Hoe vond je de oefening?
- Wat heb je geleerd over je grenzen? Was er een beweging die too much voor je was en voelde je je ongemakkelijk om die te spiegelen? Zo ja, heb je je recht gebruikt om de bewegingen te verzachten? Of ben je uit je comfortzone gestapt?
- Hoe voelde je je in de verschillende rollen?
- Als je partner je bewegingen vergrootte of verkleinde, hoe voelde je je dan?