

**BASISREGELS**



De elasticiteit en de sterkte van de samenwerkingsband vormen een nieuwe opwindende ervaring zoals geen andere activiteit geven kan. Hij veroorlooft het aansporen tot het nemen van risico's zelfs bij de meest bedeesde. De handelingen van de groep kunnen ook individuele ervaringen opnemen, zoals het vertrouwen, de voorzichtigheid en het nemen van risico's.

Ondanks de sterkte van de zijn textuur, moet men de samenwerkingsband niet gebruiken voor activiteiten zoals koord-trekken, de schommel, de trampoline. Zoals elk voorwerp die over rekbare eigenschappen beschikt, kan de samenwerkingsband een terugslag hebben. Men moet dus opletten dat de deelnemers hem niet gebruiken als een slinger.

Het aantal deelnemers hangt af van de grote van de samenwerkingsband (X-large = 25 personen, large = 12 personen en small = 4 personen). Niet uit het oog verliezen dat het gewicht van de verschillende deelnemers dit aantal kan beïnvloeden. Wees er zeker van dat de stof gelijkmatig verspreid is rondom de interne elastiek vóór elk gebruik. Afstand houden van radiators, zonnestralen of elke andere warmtebron.

**OPWARMING**



**Armen - Rug - Romp en schouders**

Zittend of staande, de deelnemers houden de samenwerkingsband boven het hoofd.

- Met het behouden van de uitgestrekte armen, naar voor gaan, naar achter, van de ene kant naar de andere, cirkel bewegingen maken en nog vele andere mogelijkheden proberen. ?
- De samenwerkingsband met twee handen pakken, de armen uitgestrekt naar voor.
- De samenwerkingsband met twee handen pakken, de armen uitgestrekt naar voor.

**De zijden**

De samenwerkingsband in de rechter hand nemen en achteruitgaan voor het uitstrekken van de cirkel en de groots mogelijke spanning scheppen. Niet loslaten.

- De voeten zijn parallel met de cirkel. Zich opzij buigen teneinde zich te verwijderen van het middelpunt tijdens dat men de linkerarm uitrekt naar het middelpunt. Van zijde veranderen.

Zittend op de vloer, de samenwerkingsband in de rechterhand nemen.

- Zich naar achter buigen om de goede spanning tot stand te brengen.
- Zich zachtjes laten terugkomen naar voor met het draaien van de romp naar de arm die de band vasthoudt. Van zijde veranderen. ?

Zittend of staande en kijkend naar het middelpunt.

- De samenwerkingsband in de twee handen vasthouden.
- De band zover mogelijk van het middelpunt wegtrekken met het behouden van de gebogen knieën op zulke manier dat men de rug holt.
- Vragen aan de personen tegenover u van positie te veranderen om verschillende rug zonen te vinden voor het uitrekken.

**De benen**

Zittend en de samenwerkingsband voor zich houdend, met de benen recht of lichtjes gebogen.

- Met het naar voor buigen, een bewegingen met de armen uitvoeren zoals roeien.
- Het lichaam verticaal gedraaid wanneer de armen omhoog gaan naar het plafond. ?

Liggend op de rug, het hoofd naar het middelpunt.

- De band vasthouden met twee handen.
- Een been optillen en de band onder de voetzool plaatsen. De samenwerkingsband gebruiken voor het uitrekken van uw kuit pezen met het stilletjes trekken van uw been naar uw hoofd.

Liggend op de rug, de benen in een V vorm. Indien nodig de enkels van uw burens bedekken.

- Laat het gewicht van de benen toe zich te laten hangen dankzij de ondersteuning van de band.
- De onderkant van de rug op de vloer behouden. ?

Staande, verwijderd van elkaar, op zulke manier dat de spanning zich verspreid.

- Zich naar voor buigen met het zich vasthouden aan de band.

Het gebruik van de ademhaling en de waarneming van het lichaamsgewicht aanmoedigen voor het verhogen van de uitrekking en de relaxatie.

**KRACHTWERK**



**De bovenbenen**

Haak de samenwerkingsband rondom de wreef, hem vasthouden met de twee handen.

- Duwen met de voet en trekken met de handen om het been van de vloer op te tillen.
- Het been langzaam laten zakken en herhaal dit meerdere keren.
- Gebruik de textuur van de samenwerkingsband voor het masseren van de voeten en de pezen.

**De buikspieren**

Zittend tegenover de samenwerkingsband, vasthoudend met de twee handen.

- Achteruitgaan totdat de band een matige tegenstand biedt.
- Zich neerleggen op de vloer in drie tellen met het optillen van de band naar het plafond.
- Terugkomen naar de zittende houding, eveneens in drie tellen.

Als variant, een deel van de cirkel legt zich neer terwijl de andere helft zich neerzet. Een draaiing toevoegen tijdens het dalen met het behouden van de band met een hand.

Liggend op de rug, het hoofd naar het middelpunt.

- De voetzool op de band plaatsen.
- Hef het gestrekte been verticaal op en laat het vervolgens tot op de grond zakken, terwijl u de band vasthoudt.
- Wissel van been.

**De armen**

Liggend op de rug, de knieën gebogen, de voeten op de vloer.

- De samenwerkingsband met de twee handen vasthouden met een afstand van de schouderbreedte.
- De band uitrekken om hem achter de bovenbenen te brengen. Dan achter de rug om, hem op de vloer brengen met het overgaan boven het hoofd.
- Herhaal deze beweging met één hand en vervolgens dezelfde beweging in diagonaal, rechterhand achter het linker bovenbeen.

**OEFENINGEN**



**1) De basis positie**

Een cirkel vormen van 3 tot 8 personen binnen de samenwerkingsband.

- Plaats hem comfortabel in de onderrug van de deelnemers.
- Plaats hem comfortabel in de onderrug van de deelnemers.
- Maak enkele passen naar achter.
- Maak enkele passen naar achter.

**2) De flipper**

Deze oefening biedt een physique ervaring van het terugstuiten, al met het bemoedigen van de interindividuele spontaniteit. ?

- 4 tot 8 personen staan in de samenwerkingsband.
- De band uitrekken naar de buitenkant om een zwakke spanning te bekomen
- Rennen binnen de cirkel met het terugstuiten tegen de band zoals een flipper bal.

**3) De gesp toegespen**

Beginnen binnen de samenwerkingsband.

- 3 omwentelingen naar de rechterkant uitvoeren en vervolgens 2 naar de linkerkant.
- Een volledige ronde voltooien langs de lengte van de band met dit systeem.
- Voer deze oefening uit op uw favoriete muziek.
- Vrije vormen bijvoegen tussen elk van uw ronde en beeld u in dat u met uw vriend (in) danst.

**4) Break-dance**

De groep bevindt zich binnen of buiten de samenwerkingsband en houdt de band vast met de twee handen. Een of twee dansers houden hem eveneens vast, zijnde op de vloer. De groep schept impulsen om de break-dancers toe te laten te pivoteren, zich weg te slingeren of zich op de rug te draaien, de buik of op de zijden. Een aangepaste vloer voor dit type spel is nodig.

**5) Architect**

Groepen van 4 tot 8 kinderen moeten samen werken teneinde vertrouwde vormen uit te voeren. Het begrip van tridimensionale vormen inbrengen met het rekken van de band in verschillende ontwerpen. Laat hen hun eigen vormen scheppen.

Verdeel de groep in twee, de aannemers en de architecten. De aannemers bouwen de vormen, de architecten kunnen de vormen die ze zien, tekenen of er een kiezen die de aannemers moeten bouwen. De verschillende opties voor het veranderen van de vormen zijn het vergroten of het verkleinen, de rotatie, het veranderen van de plaatsing.

## ENKELE KLEINE SPELEN



### 1) Wie voert het bevel ?

De groep plaats zich zoals de vijf ogen op een dobbelsteen aan beide zijden van de samenwerkingsband. Een binnen en een buiten enzovoort met het vasthouden van de band met de twee handen en kijkend naar het middelpunt van de cirkel. De leiders bevelen en de volgelingen kiezen. Het objectief is nu eens te leiden, nu eens te volgen, dit alles met het in evenwicht houden van de groep.

### 2) Wie heeft het meeste evenwicht ?

Staande binnen de samenwerkingsband met gespreide benen en lichtjes naar achter leunend zonder de voeten te bewegen, de deelnemers proberen de anderen te doen vallen niet met het loslaten van de band maar met het uitvoeren van snelle bewegingen die de anderen hun evenwicht doet verliezen.

### 3) Hangend tussen twee toppen

De deelnemers houden de samenwerkingsband boven het hoofd. Een deelnemer tegelijk hangt zich aan de band. Moedig alle kinderen aan hun gevoelens of hun indrukken uit te spreken.

### 4) Een plaats vinden in het verkeer

De deelnemers zijn geplaatst in de basis plaatsing. Nummer de kinderen en let op dat meerdere kinderen eenzelfde nummer hebben (bv 1-2-3, 1-2-3...). De leider telt tot drie en roept dan : « alle nummers veranderen van plaats. Alle kinderen van wie hun nummer genoemd word moeten hun plaatsen verwisselen, de anderen houden de band op zijn plaats. De laatste die een plaats gevonden heeft is momenteel beschouwd als buiten-spel. De leraar herbegint en verandert elke keer van nummer totdat er nog maar drie kinderen over blijven. Een van deze laatsten gaat het centrum binnen en krijgt een minuut voor het leiden van de anderen.

### 5) De uitvinder van het geluid

Staande tegenover het midden, de samenwerkingsband zo sterk mogelijk uitrekken. Op het signaal van de leraar,rennen alle kinderen naar het centrum met het voortbrengen van een geluid. Probeer geleidelijk het niveau van het helderklinkend geluid te verhogen of te verlagen. Tot een akkoord komen over een specifiek geluid. Dit kan gaan van een hartverscheurende kreet tot een meer gezochte muzikale uitdrukking.

### 6) Pot pourri

Een andere dimensie geven aan oude en nieuwe spelen. De samenwerkingsband kan het plezier verhogen tijdens activiteiten zoals het spiegel-spel, de leider volgen, Jaques zei, de vos die langs komt.

### 7) De eetlust van de draak

Het spel beginnen met een tot drie samenwerkingsbanden met twee kinderen die de band uitrekken op een manier dat hij een breed cirkel of een vierkant vormt. De spelers die zich in de cirkel bevinden moeten proberen diegenen die zich er buiten bevinden aan te raken. Wanneer een kind aangeraakt is moet het zich bij de anderen in de band voegen. Ga zo door totdat alle kinderen gevangen zijn.

*Varianten:* de speler binnen de cirkel en degene die aangeraakt wordt wisselen hun plaats. Voor het ploegwerk te verbeteren, de groep voorstellen de naam van de speler die hij vangen wil te noemen. Het is nodig de leider van de groep te indentificeren om zich ervan te verzekeren dat hij de anderen niet verdringt.

### 8) Scherpschutter

Zich plaatsen in de basis plaatsing. Twee spelers kiezen die zich in het midden van de cirkel zullen bevinden. De anderen moeten blijvend bewegen rondom de cirkel met het behouden van een druk op de band en proberen hen die binnen de cirkel zijn te raken met schuim ballen. Indien een persoon tegenover de cirkel of een van de spelers van het centrum de bal vangt, verwisselt hij zijn plaats met een werper. Het zijn de breedste banden die het beste voldoen voor deze oefening.

*Variante:* de personen in het centrum zijn de werpers.

### 9) De vliegende bal

Gebruik enkele kleine samenwerkingsbanden met vijf tot zes kinderen binnen de band. Iedere ploeg moet de bal langer in de lucht houden dan de andere ploegen.

*Variante:* van plaats wisselen terwijl de bal in de lucht is. De twee ploegen werpen de bal heen en weer met het behouden van de band in contact met de taille

### 10) De kat en de muis

Een muis rent binnen en buiten de samenwerkingsband om te ontsnappen aan de kat. De kat moet altijd in contact zijn met de band. De kinderen proberen de kat te beletten de muis te vangen door het omlaag en omhoog brengen van de band, door de baan te sluiten of door de

cirkel ver weg te trekken van de muis.

*Variante:* meerdere katten en muizen benoemen.

**11) De eenden**

Zich buiten de band plaatsen en deze vasthouden met de linkerhand. Achteruitgaan voor het tot stand brengen van een goede spanning. Een nummer roepen. De kinderen waarvan het nummer genoemd wordt, maken twee ronden in de richting van een wijzerplaat voordat ze op hun oorspronkelijke plaats terugkomen. De roep kan verschillende manieren inhouden voor het uitvoeren van de twee ronden: huppelen, springen, glijden.

**12) De tornade**

De groep op de vloer plaatsen, daarna beginnen met het bouwen van een verwrongen vorm (3 dimensies) door zich te plaatsen boven en onder of rondom de een of de ander. Probeer nu de band te ontrollen zonder hem los te laten.