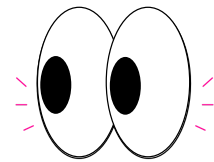


STOP - DENK - DOE



ADEMEN EN GRONDEN

KIJK DE ANDER AAN



WEES KALM EN OVERTUIGEND

- ZEG WAT JE NIET FIJN VINDT
- ZEG WAT DE ANDER MOET DOEN

Gronden en centreren

1. Wanneer je fysiek sterk staat ben je dat mentaal ook. Stevig staan = stevig zijn
2. Midden in de buik ligt je krachtcentrum. In elke beweging komt de kracht uit de voeten -> door de buik versterkt -> en via adem naar buiten

Groeten:

- Voeten goed op de grond zetten. Gronden: je moet stevig op de grond staan om niet om te vallen.
 - Ademhaling onder controle krijgen. Je buik is je rustcentrum. Centreren: de buikspieren zullen zich bij deze oefening vanzelf aanspannen. Sterke buikspieren zijn belangrijk, omdat de buik het middelpunt van elke beweging is. Het is je krachtcentrum
- a) Met je linkerhand maak je een vuist. Deze staat voor element Rots, voor kracht, onverzettelijkheid. De vuist wordt op het hart gelegd. Waar zit je hart?
- b) De open rechterhand wordt over de vuist gelegd, klaar om iemand de hand te geven. De rechter hand staat voor het element water en staat symbool voor vriendschap, verbondenheid, communicatie en vrede.

3. Oefening 1: Karate kid:

- "stevig staan om niet te vallen"
- "maak sterke buikspieren" buik = krachtcentrum en buik = centrum van rust
- "focus: richt je energie op een focus. Zonder focus krachteloos en gevoelig voor groepsdruk
- -> kring: armen zijwaarts, knie horizontaal + focus

4. zwaaien met 1 been ter verbetering van de balans en het gevoel van stevig staan

- Starten met lichte zwaaibewegingen (steeds op hetzelfde been zwaaien)
- Benen naast elkaar en voelen (verschil tussen zwaaibeen en standbeen?)
- Terug evenwicht zoeken door met het andere been te zwaaien
- Leraar vraagt eerst toestemming! Leraar duwt als een vriend om te testen hoe sterk ze staan.