



Zeil draaien

Opdracht:

Draai het zeil om zonder de grond aan te raken of hulpmiddelen te gebruiken. Nadat het zeil is omgedraaid moet het zo klein mogelijk opgevouwen worden. De hele groep staat op het zeil en is geblinddoekt.

Instructie:

Je mag alleen op het zeil staan. Je mag alleen het zeil aanraken en niet de grond er omheen.

Let op: overleggen mag alleen vooraf maar vooraf oefenen niet! Op het moment dat de eerste persoon op het zeil stapt is iedereen geblinddoekt en start de opdracht.

Er is 1 leider die de groep aanstuurt

Tijd:

20 min incl. uitleg aan groep

Materiaal:

Groot dekzeil van 3x3 meter en blinddoeken

Kernwoorden:

Samenwerken, luisteren, communiceren

Opmerking:

Leg de materialen weer netjes terug na de opdracht



Aanwijzing voor de instructeur:

Gericht op het proces. Aandacht voor de kernwoorden en overige opgevallen gedragingen. Wat gebeurde er met de "leider" en met de groep? Wat werd er gezegd en wat niet? Luisterde men nog naar de leider of nam iemand het over?

Er kan een leider aangewezen worden maar dit hoeft niet per se. De groep kan ook vrijgelaten worden en dan afwachten wie de leiding neemt.

Gebruik de tips voor evaluaties.

Wat heb je gedaan?

Wat heb je gezien?

Wat kan er beter?

Wat heb je geleerd?



Touwknoop

Opdracht:

Haal het touw uit de knoop met de groep

Instructie:

Ontwar met het team de knoop in het touw en leg het touw in een rechte lijn op de grond, iedereen blijft het touw met twee handen vasthouden. Zorg dat de groep compleet bij het touw staat en draag er zorg voor dat iedereen het touw met twee handen vast heeft.

Wie pakt de leiding?

Tijd:

10 min incl. uitleg aan groep

Materiaal:

Touw van 10 tot 15 meter

Kernwoorden:

Samenwerken, communiceren, resultaatgericht

Opmerking: Het touw dient goed in de knoop gelegd te worden na afloop voor de volgende groep.

Aanwijzing voor de instructeur:

Er kunnen verzwaarde omstandigheden toegevoegd worden om de opdracht moeilijker te maken zoals de opdracht aan de groep te geven waar bij er geen leider wordt aangewezen. In het groepsvormingsproces ontstaat er een natuurlijk leider die die leiding neemt of iemand aanwijst om de leiding te nemen. In de evaluatie dienen deze gedragingen wel besproken te worden. Leg het touw weer in de knoop na afloop van de opdracht.

Wat heb je gedaan?

Wat heb je gezien?

Wat kan er beter?

Wat heb je geleerd?





Mensenkoop

Opdracht:

De opdracht is om de mensenknoop uit elkaar te halen maar zonder elkaars handen los te laten.

Instructie:

De hele groep staat bij de instructeur en staat in een kring.

Iedereen loopt willekeurig een paar stappen naar voren zodat iedereen door elkaar staat. De instructeur geeft aan: steek je handen in de lucht en zoek met elke hand een andere hand zodat niemand meer een vrije hand heeft. Je moet twee verschillende handen vasthouden en niet de handen van degene naast je. 1 persoon neemt de leiding bij het uitvoeren van de opdracht.

Tijd:

15 min incl. uitleg aan groep

Materiaal:

geen

Kernwoorden:

Samenwerken, luisteren, communiceren, leiding nemen/geven, plezier



Aanwijzing voor de instructeur:

Er kan een leider worden aangewezen of de groep wordt vrijgelaten. Op welke manier heeft iedereen een bijdrage geleverd? Wie nam de leiding en wie volgde? Gingen er mensen in discussie? En is iedereen blij met het behaalde resultaat?

Wat heb je gedaan?

Wat heb je gezien?

Wat kan er beter?

Wat heb je geleerd?



Vertrouwen

Opdracht:

Verplaats geblinddoekt van punt A naar punt B en neem de voorwerpen mee zonder deze te laten vallen. Uw team wint als u allemaal de route heeft afgelegd en als eerste met de voorwerpen weer op het startpunt staat.

Instructie:

De groep is onderverdeeld in twee teams. In de teams maakt men buddyparen.

Alleen de buddy geeft instructie en vertelt waar de looper heen moet. Degene die geblinddoekt is mag niet praten en moet vertrouwen op zijn buddy.

Tijd:

Zo snel mogelijk met inachtneming van de veiligheid van éénieder!

Materiaal:

4x jerrycan water, blinddoeken

Kernwoorden:

Luisteren, communiceren, vertrouwen, focus op je doel.

Opmerking:

Vertrouwen is erg belangrijk in deze opdracht

Aanwijzing voor de instructeur:

De focus in de evaluatie ligt bij het gevoel van degene die geblinddoekt was. Wat heeft diegene ervaren? Was er wel of geen vertrouwen en hoe komt dat? Er kunnen verzwaarde omstandigheden toegevoegd worden zoals harde muziek wat de communicatie bemoeilijkt, op deze manier wordt er nog meer focus verwacht voor het behalen van je doel.



Het Mijnenveld

Opdracht:

Verplaats door het mijnenveld op aanwijzing van je buddy zonder geraakt te worden

Instructie:

Jullie moeten verplaatsen door een mijnenveld. De opdracht wordt uitgevoerd in buddyparen waarvan één persoon een blinddoek om heeft. De ander staat aan de andere kant van het mijnenveld en moet zijn of haar buddy naar de overkant leiden. De geblinddoekte persoon mag niet op een mijn gaan staan, als dit wel gebeurt moet diegene terug naar het begin. Als de geblinddoekte persoon de overkant heeft gehaald dan wisselen ze van functie en gaat de andere persoon naar de overkant. Als beide een keer verplaatst zijn naar de overkant dan is de opdracht voltooid.

Tijd:

Per buddypaar zo snel mogelijk

Materiaal:

Bekertjes, hoeden, petten e.d. Alles wat als mijn gebruikt kan worden

Kernwoorden:

Communicatie, leiden en volgen, wil om te winnen



Aanwijzing voor de instructeur:

De deelnemers moet elkaar verbaal aansturen en dat gebeurt allemaal tegelijk. Let op de mogelijke chaos die ontstaat. Hoe communiceert men naar elkaar?

In de evaluatie wordt de manier van communiceren besproken. Let op 'stoom' gedrag vlak nadat de opdracht is voltooid. Had iedereen de juiste focus om de opdracht te halen?



De rits (klassenopdracht)

Opdracht:

Verplaats rennend door de groep heen en vertrouw op een goede afloop

Instructie:

Eén persoon van de groep gaat op 10 meter afstand staan van de groep. De rest van de groep splitst zich op in twee groepen en gaat in een rijtje tegenover elkaar staan. Iedereen strekt zijn armen naar voren uit zodat je een rits patroon krijgt. De persoon die op 10m afstand staat, rent op de groep af en wanneer de persoon bij de rits is, doet de groep om beurten hun armen omhoog. De groep creëert een soort wave.

Wanneer de rennende persoon vertrouwen heeft in de groep kan diegene in een keer door de groep heen rennen zonder te stoppen of terug te deinzen.

Er wordt extra aangegeven dat het om vertrouwen gaat. Geen geintjes want we willen geen ongelukken.

Tijd:

Geen tijdsdruk

Materiaal:

geen

Kernwoorden:

Vertrouwen

Opmerking:

Let extra op veiligheid en benadruk iedereen op hun verantwoordelijkheid.

Aanwijzing voor de instructeur:

Vraag door op gevoel in de evaluatie. Kijk naar hoe men de opdracht uitvoert. Heeft men vertrouwen of is er toch angst waarneembaar.



Verjaardag

Opdracht:

Ga op volgorde staan van leeftijd

Instructie:

In deze opdracht moeten jullie op volgorde van hun verjaardag gaan staan. Jullie mogen alleen niet met elkaar praten. Er mogen dus alleen gebaren, tekens of symbolen gebruikt worden.

Er is 1 leider.

Tijd:

2 min

Materiaal:

geen

Kernwoorden:

Samenwerken, creatief, leiden en volgen

Aanwijzing voor de instructeur:

Wordt er een leider geaccepteerd of is er helemaal geen leider? In deze opdracht is het belangrijk dat iemand de leiding pakt en dat de rest dit accepteert. De opdracht moet gehaald worden.





Tikkertje (buiten)

Opdracht:

Speel het spel tikkertje in het vak

Instructie:

Deel 1: Leg uit dat we het spel tikkertje gaan doen maar dat iedereen hem is. Geef aan dat het spel nu gelijk begint. Je gaat zien dat de ene helft gelijk als een gek gaat spelen en de andere helft een beetje verbaasd om zich heen kijkt en zich afvraagt wat nu de bedoeling is. Dit duurt niet langer dan een minuut. Roep iedereen bij elkaar met het codewoord STOP-STOP-STOP.

Deel 2: Dan geef je de instructie: "Wanneer je getikt bent, ga je op je hurken zitten, omdat je af bent". Nu zul je zien dat er 1 persoon over blijft die niet getikt is. Vaak stop ik al voor dat moment. Ik speel het dus hooguit 1 minuut en dan roep ik iedereen weer bij elkaar.

Deel 3: Dan geef je de instructie: "Als je getikt bent, ga je op je hurken zitten en de andere deelnemers kunnen je met een 'high ten' (2 handen tegen elkaar slaan, zoals bij een high five) bevrijden".

Ook dit duurt kort, een minuut hooguit.

Deel 4: Nu roep ik iedereen bij elkaar en dan volgt de variant, dat je voor jezelf een doel gaat stellen; "Hoeveel mensen ga je tikken of juist bevrijden?".

Tijd:

5-10 min

Materiaal:

Rood wit lint om een vak uit te zetten. (om bomen heen)

Kernwoorden:

Plezier maken, bewustwording van de keuzes die je maakt, doelen stellen

Aanwijzing voor de instructeur:

Tussen de verschillende opties geen evaluatie houden maar pas aan het einde zodat het tempo niet uit het spel wordt gehaald. Denk aan veiligheid bij nat weer op het gras.

Evalueer op basis van wat je hebt gezien. Stel vragen zoals: is er eerlijk gespeeld, was je meer aan het tikken of aan het bevrijden en waarom? Wat was je doel en heb je dit makkelijk gehaald? Doe je dit normaal ook met je doelen? Probeer zichtbaar gedrag te koppelen aan de persoon en hoe hij/zij dat in het dagelijks leven doet. Als men onder druk moet presteren valt men vaak in het vertrouwde gedrag. Dit maakt deze opdracht perfect om gedragspatronen waar te nemen en te evalueren





Bal hooghouden

Opdracht:

Houd de bal(len) hoog zonder te laten vallen

Instructie:

De groep begint met een bal en gooit deze over binnen de groep. Als dit lukt dan komt er een bal bij. Twee spelers gooien nu de bal tegelijk de in de lucht en deze moet gevangen worden. Telkens als de ballen worden gevangen komt er een bal bij. Alle ballen moet steeds tegelijk worden gegooid maar mag niet door de werper gevangen worden. Als de bal valt dan begin je weer opnieuw met één bal.

De groep begint in een kring

Tijd:

20 min

Materiaal:

12 ballen

Kernwoorden:

Samenwerken, communicatie, focus, afspraken maken, concentratie

Opmerking:

Deze opdracht vergt een goede communicatie. Veel plezier.

Aanwijzing voor de instructeur:

De groep staan in een kring. Laat de groep eerst willekeurig de opdracht uitvoeren. De ballen vliegen dan alle kanten op. Om succeservaring te hebben kan de groep worden uitgenodigd na te denken over hoe de opdracht wel behaald kan worden. Bijvoorbeeld als men met meerdere ballen speelt allemaal naar de persoon rechts te gooien. Er kan ook van plaats gewisseld worden onderling. Bespreek in de evaluatie vooral de dingen die goed gingen en welke punten ter verbetering er zijn. Welke ideeën zijn er aangedragen en werd hier ook naar geluisterd? Waarom wel waarom niet?

Pas op dat men niet tegen elkaar aan botst met de hoofden.



Fotogeniek

Opdracht:

Maak een ludieke foto op locatie

Instructie:

Verplaats met de groep richting de locatie van de foto. Op deze locatie wordt een ludieke foto gemaakt. (waar evt. punten mee gescoord kunnen worden)

Tijd:

z.s.m.

Materiaal:

Mobiele telefoon

Kernwoorden:

plezier

Aanwijzing voor de instructeur:

Verplaats z.s.m. richting locatie van de foto en maak met de groep een ludieke foto. Deze teambuildingsdag wordt op deze manier ook vastgelegd



Materialen lijst

- **12 ballen**
- **Rood wit lint**
- **Zeil**
- **Blinddoeken**
- **Pionnen en hoedjes**
- **Touw van 10 tot 15 meter**
- **Emmers water**