

OMGAAN MET RUZIE

De oefeningen komen uit het boek Rots en Water Basisschool Schoolbreed.

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
1-2	25. Schoudertik en Annemarie Koekoek	76	20 min	een schat bv een pittenzak.	gymzaal
1-2	23. Handjeklap doorgeven.	73	10 min		klas/ gymzaal
1-2	11. Als de kat van huis is.	57	15 min		gymzaal
1-2	Deze spelen zijn bedoeld om te leren omgaan met de ander en te accepteren wat die zegt. Je eigen frustraties in positieve banen leiden zodat het spel door kan gaan. Dus kies ik ervoor om ruzie te maken of te schikken. Aanleren van basishouding. Winnen en verliezen.				
1-2					

groep	nr en naam oefening (zie opm gr ½)	pag.	tijd	materialen	locatie
3-4	27 stierenvechten	81	10-15 min	-	gymzaal
3-4	30 emotiebus	85	10-15 min	stoelen	klas of gymzaal
3-4	42 vlammende ogen	101	5-10 min	-	gymzaal
3-4	43 chinees boksen	103	10-15	-	gymzaal
3-4	50 kringgesprek over ademkracht	111	10-15 min	-	klas/ gymzaal

groep	nr en naam oefening (zie opm gr ½)	pag.	tijd	materialen	locatie
5-6	61 stoten op hand van de partner	129	10-15	-	gymzaal
5-6	67 een helder hoofd	139	10-15	-	gymzaal
5-6	70 ademkracht	143	10-15 min	-	gymzaal
5-6	71 Kiai-ademkracht	145	10-15 min	-	klas/ gymzaal
5-6	87 mentale waterhouding: machtig wapen tegen pesten (en in het verlengde hiervan: 88: boomhouding blz 169)	167	10-15 min	-	gymzaal

groep	nr en naam oefening	pag.	tijd	materialen	locatie
7-8	97 Koker met zijn allen laten zakken	185	10-15 min	lange buis of stok	gymzaal
7-8	98 Buffertik	186	5-10 min	-	gymzaal
7-8	120 Lopen langs een bedreigende groep	218	10-15 min	lijnen (start en begin punt)	gymzaal
7-8	Na opdracht 120: 121 Tunnel of love	220	15-20 min	begin en eindpunt	gymzaal
7-8	119 Touching	216	10-15 min	noodles (beschikbaar viandenlaan)	gymzaal