



BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

Praktijksituatie Groepstraining

We starten ook deze les in de kring. Wat hebben jullie vorige week geleerd en wie heeft dat toe kunnen passen in de praktijk? Vingers omhoog! Vandaag gaan we spanning leren herkennen in ons lichaam. We bekijken het emotie filmpje 'BANG' van Boksend Opvoeden. Hierin is duidelijk zichtbaar dat een jongetje 's ochtend op de kalender thuis ziet dat hij een toets moet maken en zijn fysieke spanning stijgt naar 50%. Onderweg naar school loopt de spanning nog meer op en voor het klaslokaal zit zijn fysieke spanning op 100%. Dit zorgt voor knikkende knieën en zweet handen. Hij zorgt dat hij rustig probeert te worden door de basishouding aan te nemen van Boksend Opvoeden; GROND – ADEM – FOCUS. Hij wordt rustig en maakt geconcentreerd zijn toets.

In de groep bespreken we wie deze emotie herkent! Vrijwel alle kinderen steken hun vinger op. Waarvoor ben je bang? En waar merk je dat in je lichaam. Sommige zijn bang om fouten te maken. Weer iemand anders is bang voor zijn spreekbeurt en een meisje is bang dat anderen haar niet aardig vinden. De groep merkt dat het fijn is dat iedereen weleens ergens bang voor is. We bespreken in de groep wat het jongetje in het filmpje deed om rustig te worden. We gaan dit met elkaar oefenen.

We starten met een warming up. We dribbelen op onze plek. We beginnen op intensiteit 25%. Dit bouwen we op naar 50, 75 en uiteindelijk 100%. STOP! GROND – ADEM – FOCUS. We doen dit nog een keer. Nu steek je je hand op als je merkt dat je hartslag weer op 25% zit. Zagen we dit ook niet bij het jongetje op het filmpje?

We zetten bokspel 1 in waarbij we stoten gaan kopiëren. We bouwen op van 1 naar 2 stootcombinaties. Wissel om, de ander gaat kopiëren. Na deze oefening bespreken we wat iemand fijner vond. Volgen of leiden? Sommige kinderen geven aan liever te leiden. Dit blijkt ook in het dagelijks leven. Als een ander leidt kun je zelf geen fouten maken. Opvallend. Hier gaan we mee verder. Vervolgens volgende boksspel; handschoenregen. Iedereen is een keer de leider. We gooien de handschoenen over naar elkaar maar de leider benoemt dat iedereen eerst moet gronden – ademen – focussen. Hij bepaalt wanneer het spel start. Als de handschoen op de grond valt maakt iedereen 3 push ups. Er gaat iets "fout" maar we lossen het met elkaar op. Kunnen we elkaar tips geven? Viel de leider iets op? Hoe deed de leider het in zijn rol? Is het erg als het fout gaat? Alle kinderen roepen hard nee. Zeker niet als je ervan kunt leren en het oplost (met elkaar)

We sluiten af met een laatste spel. Schouder aantikken met noodle. Een kind staat in de bokshouding, het andere kind gaat met de noodle achter hem staan. Hij tikt hem op 1 schouder en kind maakt een stoot. Andere schouder, andere arm stoten. We gaan door naar 2 stoten. We gaan door met 3 stoten. Stop! Wie merkte dat hij spanning ervaarde naarmate er meer stoten bij kwamen? Meerdere kinderen steken hun hand op. Bang om het fout te doen. We gaan het nog een rondje doen. We gaan nu goed opletten of je gefocust bent op je ademhaling en of je gegrond bent. Kinderen ervaren direct dat het nu beter gaat dan bij rondje nummer 1.

We sluiten weer af in de kring met de regenmaker. Even ademhalingsoefeningen. 4 sec in en 4 sec uit. Iedereen is enthousiast en gaat aankomende week oefenen met hun ademhaling en hun focus bij opkomende angst. Ze nemen de huiswerkopdracht mee naar huis waarbij ze het opvoeren van de hartslag thuis gaan ervaren en gaan oefenen om deze weer terug te brengen naar 25% met hetgeen ze geleerd hebben;

GROND – ADEM - FOCUS