



# BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

## Praktijksituatie groepstraining

## Basisemotie Blij

We starten de les, zoals gewoonlijk, in de kring. Wat hebben jullie vorige week geleerd en wie heeft dat toe kunnen passen in de praktijk? Kort bespreken we een ieder zijn ervaring. Vandaag gaan we de emotie "BLIJ" ervaren in ons lichaam. We bekijken het emotie filmpje 'BLIJ' van Boksend Opvoeden. Hierin is duidelijk zichtbaar dat een meisje op de kalender thuis ziet dat zij bijna jarig is. Hoe dichterbij de dag, hoe meer de fysieke spanning oploopt. En op de grote dag zelf is haar emotie opgelopen tot 100%. Mama vindt het lastig en krijgt het warm van haar rond stuiterende dochter. Mogelijk geeft deze situatie spanning tussen moeder en dochter.

In de groep bespreken we wie deze emotie herkent! Wie is er ook zo blij als hij/zij eindelijk jarig is? Alle kinderen steken hun vinger op. Veel kinderen geven aan dat ze het naast blij ook spannend vinden. Sommige stuiteren rond en kunnen niet wachten. Anderen worden juist stil en teruggetrokken. Wel geeft iedereen aan dat ze merken aan hun ouders dat ze het niet altijd prettig vinden. En ook zelf zouden ze wel wat minder gespannen willen zijn voor een feestje. Maar wel BLIJ! Want BLIJ zijn voelt heel fijn. We bespreken in de groep wat het meisje in het filmpje deed om rustig te worden. We gaan dit met elkaar oefenen.

We starten eerst weer met een warming up. We spelen tikkertje want daar worden we BLIJ van. We gebruiken een noodle om te tikken. We rennen allemaal op intensiteit 25%. Rondje 2 op 50, rondje 3 op 75 en uiteindelijk rondje 4 op 100%. STOP! GROND – ADEM – FOCUS. Voor rondje 4 spreken we af dat iedereen zijn hand op steekt wanneer hij/zij weer op 25% zit.

We zetten bokspel ' [stuiteren vanuit de bokshouding](#)' in. Iedereen staat tussen de pionnen. We zijn allemaal jarig maar proberen allemaal zo rustig mogelijk te worden. Wanneer je voelt dat je bal weg springt of wanneer je een ander raakt stap je even uit het veld en ga je 10 sec GRONDEN-ADEMEN\_FOCUSSEN. Daarna weer terug tussen de pionnen.

Vervolgens volgende bokspel; ' [stoten op de noodles](#). Je spreekt vooraf wie er begint. We zetten alleen voorhand en stoothand. Ook spreken we af dat we op 25% gaan stoten. Op mijn teken doen we dit op 50%. Daarna 75% en tot slot op 100%. STOP! – GROND- ADEM- FOCUS. Wissel om. We bespreken met elkaar hoe het ging. Kon iedereen nette stoten maken op 100%? Nee, het werd erg rommeling en ook niet meer fijn voor de ander. We doen dit nog een keer en gaan nu alleen maar stoten op 25% en 50%.

We sluiten af met een heel leuk dansje. Een echt feestnummer. Want we zijn tenslotte allemaal een beetje jarig. Maar we spreken af dat we bij STOP! Allemaal GRONDEN-ADEMENEN\_FOCUSSEN en dat het feestje pas weer doorgaat als iedereen op 25% zit.

We sluiten weer af in de kring, dit keer met de hoberman.

Iedereen is enthousiast en vond het een feestje!

Iedereen krijgt de huiswerkopdracht mee om thuis te oefenen met 25, 50, 75 en 100%. Zet thuis een muziekje op en dans met het hele gezin. Wanneer X zegt STOP! Moet iedereen

## GRONDEN – ADEMEN – FOCUS

Totdat iedereen weer op 25% zit!