



BOKSEND OPVOEDEN

"Luistert als de beste"

Hoberman / adem-bal **Hoberman sphere**

Tijd: 5-10 minuten

Materiaal: Hoberman / adem-bal

Locatie: Sportzaal

Leerdoel:

- * Ademhaling controleren
- * Bewustzijn van je ademhaling 25%

Als je blij, boos, verdrietig of bang bent, helpt het om sterk te gaan staan en rustig te ademen. Je wordt door de ademhaling rustig in je buik en daardoor ook in je hoofd.

Rust in je buik = Rust in je hoofd

Daardoor voel je je sterker, rustiger, durf je weer iets meer. En daar is meteen de link met de begeleiding van de deelnemers. Meerdere kleine stapjes zijn uiteindelijk grote stappen. En dan kan sterk staan en rustig ademen je zeker vooruit helpen!

Gelukkig helpt de 'adem-bal' ons om geleidelijk in en uit te ademen. Ga in de beweging mee van de adem-bol en laat deze steeds groter worden. Hierdoor zul je steeds meer je ademhaling kunnen controleren. Hij wordt steeds groter, de adem-bal. En het mooiste is: hij helpt!

Inhoud en organisatie

- 1) Grond – Adem - Focus
- 2) De trainer staat voor de groep of individu en heeft de adembal vast aan beide kanten terwijl deze nog gesloten is.
- 2) Iedereen kijkt naar de adembal.
- 2) De trainer neemt de deelnemer(s) langzaam mee in de beweging van de adembal die steeds groter wordt. We adememen samen steeds dieper in-en-uit. Samen mee in de beweging.
- 3) Uiteindelijk is de beweging van de adembal steeds op zijn grootst en op zijn kleinst. Samen gecontroleerd mee met de beweging.
- 4) Is de gehele rust aanwezig? Iedereen zegt 1 woord wat hem/haar is bijgebleven van deze les.

Differentiatie:

Deze oefening herhalen we in groepjes van 2 tot 4 deelnemers.

Ieder heeft de adembal vast en samen als groep ga je mee in de beweging.

