

## Spiegelen

*1,5 meter afstand*



15

### Doel

Elkaar na doen met bewegingen/  
gezichtsuitdrukkingen

### Materiaal

- Muziek

### Activiteit

1. Maak tweetallen en laat ze door de ruimte op minimaal 1,5 meter tegenover elkaar staan
2. Zet een willekeurig muziekje op. De ene van het tweetal voert een beweging uit en diegene tegenover hem doet het precies na
3. Als elk duo goed gespiegeld staat gaat de muziek stop, dit is het eindsignaal
4. De ander mag dan een beweging bedenken en de muziek gaat weer aan, als iedereen goed staat gaat de muziek weer stop, enzovoort.
5. Voer dit een aantal keer uit

### Hoe zet je het neer?

1. Zorg voor voldoende lege ruimte waar deelnemer minimaal 1,5 meter uit elkaar kunnen staan
2. Maak twee tallen van de deelnemers en laat ze door de ruimte tegenover elkaar staan

### Let op!

- Zorg dat je de duo's ziet en de rollen om laat draaien
- Zorg dat er in de omgeving geen voorwerpen staan waar deelnemers tegenaan kunnen lopen/ komen
- Let op de 1,5 meter afstand tussen deelnemers

### Te makkelijk?

- Maak nieuwe tweetallen
- Maak zelf drie- of viertallen
- Neem een thema (voorbeeld dieren, sport, etc)
- Daag de deelnemers uit door bewegingen te maken met het hele lichaam

### Te moeilijk?

- Doe het met z'n allen in een kring (doe zelf iets voor of laat de deelnemers om beurten iets voordoen)
- Doe als begeleider voor wat de deelnemers moeten doen
- Maak 2-tallen van 1 begeleider 1 deelnemer om de deelnemer te kunnen ondersteunen
- Laat deelnemers alleen bewegingen maken met maar 1 lichaamsdeel  
bv. armen, benen, hoofd etc..