**Opwarmingsoefening - samenspel –****de rups**

* **Doelstellingen:** samenwerken**,** samen bewegen, fantasie gebruiken
* **Benodigdheden:**
* **Aantal personen:** groepen van acht
* **Opstelling:** in rijen
* **Verloop:**

De docent verdeelt de klas in groepen. Acht is ideaal. De spelers gaan per rij van klein naar groot staan. De docent geeft ze de opdracht om in dezelfde pas, met dezelfde snelheid van de ene kant van de klas naar de andere te gaan.

Vervolgens vraagt de docent om:

* variaties te zoeken in de pas
* ook de armen mee te bewegen
* ook voor de armen variaties te zoeken
* een bepaalde manier van stappen te combineren met een bepaalde armbeweging

Zonder verplaatsing:

De rups zou ons moeten doen denken aan:

* een trein
* een carrousel
* een rij bomen bij hevige wind
* een zaag

….