

## MEDITATIEF BOOGSCHIETEN

### Ervaringsleren

Bij ervaringsleren zijn de eigen ervaringen en belevingen het vertrekpunt. De bewustmaking van deze belevingen binnen de groep zorgt voor veel ontwikkelings- en leerkansen.

Het is onze methodiek met Nature, we werken steeds in een outdoor setting en gebruiken de natuur als co-facilitator. De natuur nodigt uit tot vertragen, tot actie, tot betekenisgeving, tot contact met het eigen lichaam.

We zetten Active Reviewing in om stil te staan bij ervaringen en vertrekken vanuit die inzichten naar een nieuwe (groepsdynamische) uitdaging. De lerende blijft eigenaar van zijn proces. We faciliteren groeiprocessen dus door actie en reflectie af te wisselen, hierbij hanteren we steeds het principe “challenge by choice” waarbij de deelnemers kiezen op welke manier ze betrokken zijn, hun eigen uitdaging. Het afwisselen doen we door de verschillende fasen van de leercyclus van Kolb te doorlopen: ervaren, reflecteren, veralgemenen, toepassen.

### Oefeningen praktijkdag G-Sport Vlaanderen

#### Zonder boog

##### Blok aan het been

Deelnemers staan per twee achter een startlijn. Het is de bedoeling dat de eerste deelnemer tot aan het eindpunt geraakt, de tweede deelnemer heeft de eerste deelnemer vast (bij de arm, of rond het middel) en geeft weerstand. Het is daarbij steeds de bedoeling dat de weerstand haalbaar blijft.

Draai nadien de rollen om.

Varieer in een tweede ronde, door de eerste deelnemer mee te geven om te letten op zijn/haar houding, stevig staan dus. ‘Beeld je in dat er 30 meter wortels onder je voeten hangen’. Draai nadien de rollen om.

Varieer in een derde ronde door de eerste deelnemer op zijn/haar ademhaling te laten letten. Laat de eerste deelnemer kracht zetten op het moment dat hij/zij uitademt.

Kan ook met ogen toe of kijken naar doel of...

##### Chinees boksen

Twee deelnemers staan tegenover elkaar op een armlengte afstand. Je moet elkaars schouders kunnen raken, zonder zonder dat je voorover gaat hangen. (De kortste arm bepaald de afstand.) Voeten parallel op schouderbreedte en beide armen half gebogen met de handpalmen naar die van de partner gericht. Door tegen de handen van de partner te tikken (rotsactie) wordt er geprobeerd die uit balans te krijgen. Als je een voet verzet, dan krijgt de ander een punt. Je kunt ook de handen wegtrekken (wateractie), zodat de partner het luchtledige treft en wellicht hierdoor de balans verliest.

## Aandachtspunt:

De kracht wordt, door voeten-benen-centrum geleverd.

De kracht is dan ook omhoog gericht en niet voorwaarts. Door de manier waarop je schouders met een gewrichtsconstructie aan je romp zijn verbonden, ontstaat vanzelf een voorwaartse component. Deze mag je echter nooit uit je basis trekken.

Extra uitleg om steviger te staan: stop, adem uit, centreer jezelf en voel de grond onder je voeten, grond jezelf. Omdat je nu gegrond en gecentreerd bent is het makkelijker om na te denken → betere balans.

Nadien wordt de oefening uitgevoerd met ogen toe. Handen blijven elkaar raken.

## Stresskip

Alle deelnemers staan in een cirkel en geven aan elkaar een piepende stresskip door zonder te lachen. Het is daarbij de bedoeling dat de gever en de ontvanger contact maken. De deelnemers die lachen, lopen een rondje rond de cirkel en gaan vervolgens weer op hun plek staan.

Wat werkt om te focussen en controle te hebben over de “hoge spanning” van het lachen?

## **Met boog**

Boogschieten gaat niet over agressie, maar over krijgerschap en mentale kracht. De krijger is niet uit zijn lood te slaan, zowel fysiek als mentaal.

- Boog opspannen per twee → leren van elkaar, als begeleider faciliteer je dat duo's waar het lukt, anderen kunnen helpen.
- Schieten per twee zonder uitleg, wel veiligheidsinstructie (ervaren)
  - Hoe was dat om te doen, in 1 woord?
  - Waar zat je aandacht? → Active Review gewijs: meer op het doel, verplaats je richting de doelen van het boogschieten. Volledig op je ademhaling/zelf? Verplaats je ter hoogte van de schietlijn, of alles ertussen. (reflecteren)
  - Uitwisselen (veralgemenen)
  - Uitademen als je kracht zet = bij opspannen boog
- Schieten met uitleg, maar zonder doel → Elkaar feedback geven & coachen. De schildknaap ondersteunt de krijger, geeft pijlen aan en zorgt dat de krijger kan gronden (toepassen)
  - Waarop focus je nu? (reflecteren)
  - Wat als er geen doel is? Hoe is dit in je eigen leven? (veralgemenen)
- Schieten met doel → ervaren
  - Voor start: waar wil je dat je focus ligt bij de volgende ronde? Positioneer je tussen de startlijn en de doelen. Meer bij de doelen is gefocust op doel, meer bij de startlijn is gefocust op ademhaling.
  - Uitnodiging om in duo elkaar te helpen het zelfgekozen doel te bereiken.

## De leercyclus van KOLB

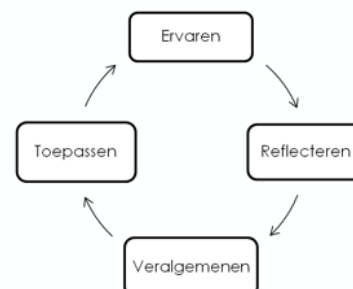
**Ervaren:** (Leer)ervaringen ontstaan spontaan in ieders dagelijks leven. Het opdoen van een fysieke en werkelijke ervaring staat hier centraal. Je wordt er als het ware in ondergedompeld, je maakt iets mee, je neemt deel.

**Reflecteren:** is het terugblikken op of het stilstaan bij de waargenomen werkelijkheid: Wat heb ik gezien, gevoeld, gehoord, gedacht? Wat heb ik mee-gemaakt? Het her-bekijken probeert men vanuit verschillende invalshoeken te doen.

**Veralgemeenen:** is de zoektocht naar patronen. Is er een regelmaat in mijn gevoelens, gedachten, gedragingen, observaties? Er worden hypothesen / veronderstellingen gevormd of er worden inzichten gevormd, die de specifieke situatie overstijgen. Hoe kan je het een volgende keer anders aanpakken? Een zoektocht naar alternatieven in soortgelijke situaties zodat je de transfer kunt maken.

**Toepassen:** Er wordt getoetst of nieuwe inzichten/alternatieve aanpak in realiteit standhouden. Men past het geleerde toe in een andere dan de eerder ervaren context, een nieuwe situatie.

**Ervaren:** 'Ervaren' volgt weer op 'toepassen': dit wijst op de veronderstelling dat het toepassen van het geleerde een onderdeel wordt van de achtergrond van de deelnemer naar een volgende ervaring toe.



## NATURE vzw

NATURE is een vrijwilligersorganisatie die avontuurlijke meerdaagses organiseert voor jongeren, op maat. Deze jongeren zijn vaak, maar niet enkel, jongeren in een kwetsbare positie.

Tijdens onze meerdaagses zetten we avontuurlijke activiteiten bewust in om groepen en jongeren te doen groeien. We geven kansen aan jongeren om zich te ontdekken, ontspannen en ontplooiën waarbij avontuur en natuur onze bondgenoten zijn.

Hiernaast bieden we ook vorming aan jongerenwerkers in de brede zin van het woord. We delen onze methodiek van Adventure Education en het ervaringsleren.

### Meer Nature?

Een workshop is een korte impressie van een scala aan mogelijkheden. Heb je graag een verdiepende opleiding op maat voor je begegeleiders of je team? Of wil je samen met je jongeren met ons op pad? Mail naar [info@nature.be](mailto:info@nature.be) of bel ons op.

Via deze link kun je je inschrijven op onze externe nieuwsbrief en blijf je automatisch op de hoogte van al onze open opleidingen: <https://nature.be/nl/externe-nieuwsbrief/>