

## Zitten als een boom / De Dissl

Leeftijd: 6-10, 16+, Aantal personen: 3-32 (1 of 2 groepen van 3 of meerdere groepen van 4), Duur: 10 minuten, Seizoen: jaarrond (bij natte bodem een stuk zeil meenemen)

Te gebruiken bij het boek *Uit je kruin!* Als aanvulling op *Staan als een boom* (week 18) en als inleiding bij *Woeste wind* (week 6) en/of *Grote voeten* van week 17. Is als losse oefening ook krachtig.

We gaan met 3 personen samen een boom vormen. Je staat met de ruggen tegen elkaar aan en haakt de armen in elkaar. Probeer stevig te staan. Je voeten zijn de wortels. Nu komt de wind eraan. De begeleider of een andere deelnemer duwt tegen de heupen van de staande mensen. Is de boom stevig?

Dan laat je elkaars armen los en gaat ruggelings op de grond zitten. Haak weer de armen in elkaar en strek de benen. Nu heeft de boom veel langere wortels dan net. De wind komt langs/ je duwt tegen de schouders, wat gebeurt er? Waarschijnlijk is de boom veel moeilijker in beweging te brengen.

Bij beide oefeningen duw je op dezelfde hoogte, dus staand tegen de heupen, zittend tegen de schouder.

Bij 1 of 2 groepen, speelt de begeleider de wind en vormen steeds 3 deelnemers de bomen. Bij meer dan 2 groepen speelt een deelnemer de wind.

Achtergrond: De stabiliteit van bomen wordt o.a. bepaald door hun veerkracht, hun stevigheid en hun verankering in de aarde d.m.v. de wortels. Hoe meer wortels (hoe meer vertakt) en hoe langer de wortels, hoe steviger de boom in de grond staat. De buigzaamheid van de stam is ook nodig, anders zou de boom snel breken bij een iets hardere wind.



Bron: bedacht door Dissl Lalleman (vandaar de titel!), IVN Natuurgids uit Borculo, januari 2019. Bewerkt, uitgeschreven en uitgetest door Jeanette Boogmans/ Zebrarups Natuureducatie