
TALESKRIFT



THOMAS@TALESKRIFT.DK



93927908

SØNDER ALLÉ 9, 4. TH, 8000
AARHUS C

OUTDOOR TRÆNING FOR HOLD/KLASSER/AFDELINGER/TEAMS

ATT: SKOLER, VIRKSOMHEDER, FORENINGER

RELATIONEL BEVÆGELSE - ET OPLÆG

Att: Relationer,

Dette er et oplæg til, hvordan skoler/virksomheder kan anvende udendørs træning for træningens egen skyld og som et element til at dyrke ordentlige relationer i et team/gruppe/klasse.

Oplægget er konkret og handlingsorienteret og afspejler på denne vis tilgangen i Taleskrift til det at lære og udvikle sig i et fællesskab. Næmlig den grundlæggende tilgang, at vi er her for også eller måske bedre først og fremmest at gøre noget (godt) for andre...

Med udgangspunkt i bevægelse vil fokus være på tilstedeværelsen i træningen for den enkelte og via øvelser undervejs på træningsturen, at det samtidig foregår i et relationelt samspil med de andre.

Træningen foregår udendørs, har en varighed på 2-3 timer og ser i sin grundstruktur således ud:

- Opvarmning med træningsregler i Taleskrift
- Gåtur med egen rygsæk med balance- og lettere styrketræning undervejs
- Trappeøvelser (opad og nedad) midtvejs
- Gåtur tilbage til udgangspunkt - med let løb indlagt
- Nedvarmning og ord på bevægelsen (erfaringsopsamling)

Taleskrift arbejder for kraften i den enkelte med den enkeltes kontekst for øje. Skrevet mere direkte, så arbejder Taleskrift på forkant med den enkelte på de forhold, der gør sig gældende for et engagement i fællesskabet. Og ordentlighed står som begreb centralt i denne ambition.

Vh. Thomas Haugaard Jørgensen
