

# Clowns voor creativiteit en veerkracht

## Dr Louise Peacock - Cloning Workshop

### Doelstellingen van de Clownsessie:

De clownsessie helpt u het vermogen te ontwikkelen om speelser en zelfverzekerder te zijn. Door enkele technieken uit de clownerie te gebruiken, kunnen deelnemers meer tolerantie ontwikkelen voor dingen die fout gaan. Clowns falen graag en maken graag fouten en het kan voor iedereen nuttig zijn om wat meer vertrouwen te hebben in het omgaan met fouten. Het ontwikkelen van meer zelfvertrouwen helpt ons spontaner te zijn, wat ons ook helpt creatiever te zijn.

### Leerresultaten:

De leerresultaten van deze sessie zijn:

- Begrijpen hoe spelend leren kan helpen bij de ontwikkeling van sleutelvaardigheden.
- Nagaan hoe denken en handelen als een clown een ander soort leren mogelijk maakt.
- Eigen vaardigheden ontwikkelen om creatief na te denken over de manier waarop we leren.

### Benodigde materialen:

Clownsneus (of schmink/lipstick)

Zachte bal

Tas (van welke aard dan ook)

Object (van welke aard dan ook)

# Clowns voor creativiteit en veerkracht

Tijd	Activiteit	Aanvullende instructies
40 minuten	<b>Opwarmen en verbinden</b>	Instructies voor elke oefening zijn ook beschikbaar in videovorm
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inleiding tot doel van de sessie (spontaniteit, verbinden, veerkracht, omgaan met mislukking)</li> </ul>	Zie doelstellingen hierboven
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Naamspel of naamkaartje</li> </ul>	<p><b>1. Naamplaatje:</b></p> <p><b>NB: Als de deelnemers elkaar niet kennen, besteed dan eerst een paar minuten aan kennismaking. In een kring gaan staan en de namen rond de kring zeggen kan helpen.</b></p> <p>De deelnemers verspreiden zich en lopen rond in de beschikbare ruimte. Het spel verloopt stapvoets. Niemand mag rennen. Eén persoon is 'het' of 'de achtervolger'. De achtervolger probeert een andere speler te vangen door met uitgestrekte arm naar hem toe te lopen. Ze moeten heel duidelijk maken op welke speler ze het gemunt hebben.</p> <p>De speler die het doelwit is, redt zichzelf door de naam van een andere speler te roepen. Hij kan niet zijn eigen naam roepen of die van degene die hem achtervolgt. De speler wiens naam wordt geroepen wordt dan de achtervolger.</p> <p>Als de jager zijn doelwit raakt, wordt het doelwit de jager.</p> <p>Fouten en vergissingen moeten vrolijk worden opgemerkt en het spel moet opnieuw worden gestart. De nadruk ligt op plezier in het spel.</p> <p>Als je alleen werkt, heb je een activiteit nodig die je in het moment doet focussen en die tot fouten kan leiden. Tong twisters proberen te zeggen kan werken.</p> <p><b>Bijvoorbeeld:</b></p> <p>Peter Piper plukte een pik van ingemaakte pepers. Een pik ingemaakte paprika's die Peter Piper plukte...</p> <p><b>2. Laten zien hoe je je voelt</b></p> <p>De groep staat in een cirkel. Iedereen maakt een gebaar of beweging om te laten zien wat hij of zij voelt. Ze kunnen geluid toevoegen aan de beweging. De groep herhaalt vervolgens hun beweging en geluid.</p> <p>Werk de kring rond tot iedereen het heeft geprobeerd.</p>
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>Laten zien hoe je je voelt</li> </ul>	

# Clowns voor creativiteit en veerkracht

5 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Keepie Uppie (aansluiten en reageren)</li></ul>	<p>Als je alleen werkt dan kun je deze oefening voor een spiegel doen of je kunt jezelf opnemen op je telefoon. Probeer een reeks emoties uit en speel er met plezier mee.</p> <p><b>3. Keepie Uppie (verbindend)</b></p> <p>Om dit spel te spelen heb je een grote zachte bal nodig. Een opblaasbare strandbal werkt of een lichtgewicht bal zoals die op het strand wordt gebruikt. Verspreid de groep over de ruimte. De persoon die de bal vasthoudt is het middelpunt. Die persoon is heel blij dat hij de bal heeft en moet zijn plezier laten blijken. De houder houdt de bal stil en kijkt elk lid van de groep om de beurt aan om een verband te leggen. Als ze zich met iedereen verbonden hebben, gooien ze de bal zachtjes in het gebied, naar een andere speler. Samen proberen ze de bal van de grond te houden. Hij mag van muren of meubels stuiteren, maar zodra de bal de grond raakt is de ronde voorbij. Spelers kunnen zich verplaatsen om bij de bal te komen. Ze mogen de bal aanraken met elk deel van hun lichaam. Geen enkele speler mag de bal twee keer achter elkaar aanraken. Als de bal wordt aangeraakt tellen de spelers allemaal mee. Elke keer dat je speelt probeer je het beter te doen dan de keer ervoor. Als het fout gaat, glimlach en erken de mislukking. Begin elke keer met een andere speler. <b>Je kunt een soortgelijk spel alleen spelen. Ga naar buiten als je kunt en probeer de bal zo vaak mogelijk de lucht in te tikken voordat je hem laat vallen.</b></p>
10 min. 10 min.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Binnenlopen en aansluiten</li><li>• Loop binnen en maak contact met de neus</li></ul>	<p><b>4. Binnenlopen en verbinden</b></p> <p>Schik de stoelen om een publiek te vormen.</p> <p>Eén speler verlaat de kamer. Over een minuut komen ze weer binnen door de deur.</p> <p>Wanneer de speler weer binnenkomt, moet hij naar het midden van de ruimte komen. Van daaruit proberen ze contact te maken met leden van het publiek. U kunt vragen dat ze zich met iedereen of met een bepaald aantal spelers verbinden.</p>

## Clowns voor creativiteit en veerkracht

	<p><b>Bekijk de video: Louise Peacock: Clowning Workshop Activity One.</b></p>	<p>Zeg dat ze hun tijd moeten nemen. Met de ogen knipperen naar iemand is geen verbinding maken. Geef tijd om de blik te laten rusten en om zowel de speler als het publiek het gevoel te geven dat ze verbonden zijn.</p> <p>Wanneer iedereen dit heeft geprobeerd, moedig hen aan om na te denken over het proces.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoe voelde het om te doen?</li> <li>• Hoe voelde je je in het publiek?</li> <li>• Als het moeilijk te doen was, waarom was dat dan?</li> </ul> <p>Loop binnen en maak contact met Neus Herhaal de vorige oefening, maar nu met een clownsneus op. Bespreek welk verschil dit maakt.</p>
<p>40 minuten 10 min.</p> <p>10 min.</p> <p>5-10 min.</p> <p>10 min.</p>	<p><b>De spelen vinden/Het belang van het uiterlijk</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• De spelletjes vinden in wat je draagt (solo en daarna gedeeld in tweetallen)</li> <li>• De spelletjes vinden in een zak (solo en daarna gedeeld in tweetallen)</li> <li>• Kies een van deze twee oefeningen om met de hele groep te delen</li> <li>• De spelletjes vinden met een voorwerp (solo dan gedeeld)</li> </ul>	<p><b>De spelletjes vinden in wat je draagt</b> Elk van deze oefeningen is een mini-improvisatie en hangt af van wat de mensen dragen. Moedig hen aan om knopen, ritsen, zakken, het verkeerd dragen van kleding of het niet weten hoe te dragen te onderzoeken.</p> <p><b>De spelletjes in een zak vinden</b> Dit werkt op dezelfde manier als de vorige oefening, maar nu is de stimulans een zak en alles wat erin kan zitten. Verken de voorwerpen alsof je niet weet wat ze zijn. Hoe kun je ermee spelen? Wat kun je ermee doen?</p> <p>Praat over het proces. Was het leuk? Was het een uitdaging? Waarom vonden ze het moeilijk of makkelijk?</p> <p>Deelnemers kunnen een voorwerp meebrengen of de workshopleider kan een reeks alledaagse voorwerpen leveren (bijvoorbeeld een haarborstel, een houten lepel, een mok, een boek). Elke deelnemer onderzoekt het voorwerp en zoekt zoveel mogelijk manieren om ermee te spelen.</p>

# Clowns voor creativiteit en veerkracht

40 minuten.	<b>Falen en interne monoloog</b>	
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Struikelen en reageren</li> </ul>	<p><b>Struikelen en reageren</b>  Eén voor één loopt elke deelnemer rond een denkbeeldige cirkel in de ruimte. Op een bepaald moment moet de deelnemer doen alsof hij struikelt. Ze gaan opnieuw rond de cirkel en struikelen op precies dezelfde plaats. Toon een reactie (verdrietig, beschaamd, boos). Ga opnieuw rond de cirkel. Als ze de plaats naderen waar ze gestruikeld zijn, moeten ze een plan maken om niet te struikelen (bukken over de plek, kruipen, opzij stappen). Ze kunnen het publiek aankijken en hun plan delen (in stilte of door te spreken). Ze komen voorbij de gevaarlijke plek. Dan struikelen ze een stukje verder. Laat een reactie zien.</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Positieve Interne Monoloog</li> </ul>	<p><b>Positieve Interne Monoloog</b>  De deelnemers kunnen deze oefening in stilte doen. Ze praten tegen zichzelf. Oefen om een constante stroom van positieve opmerkingen in gedachten te houden. Als je die dag een fout hebt gemaakt, zet die dan om in een positieve. Bijvoorbeeld: Ik struikelde toen ik vandaag de school binnenkwam. Oh, ik ben gewoon de beste in struikelen. Niemand anders kan zo goed struikelen als ik. Ik ben een kampioen in struikelen.</p>
10 min.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• De kamer binnengaan, struikelen, opslaan</li> </ul>	<p>Het zal eerst onnatuurlijk aanvoelen, maar moedig de deelnemers aan om door te gaan.</p> <p><b>De kamer binnengaan, struikelen, opslaan</b>  Verlaat de ruimte. Kom terug binnen en als je eenmaal in de ruimte bent struikel je. Je kunt omvallen of struikelen en jezelf redden. Poets het weg alsof het er niet toe doet. Gebruik het idee van de positieve interne monoloog hardop om je publiek te vertellen dat je graag struikelt, het is een hobby, je bent een geweldige tripper.</p>
10 minuten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Slotdiscussie</li> </ul>	<p>Denk na over hoe het voelde om fouten te omarmen. Misschien voel je je daardoor in de toekomst wat zekerder bij het omgaan</p>

# Clowns voor creativiteit en veerkracht

		met fouten. Welke onderdelen van de workshop waren het meest uitdagend? Welke waren het leukst?
--	--	---

Verdere middelen

Video's om te bekijken:

Hoe clownerie ons kan leiden naar verbinding. Holly Stoppit:

<https://www.youtube.com/watch?v=MH11d7YNVNQ>

Verbeelding en empathie: De roep van de Clown | Kato Buss | TEDxUCO:

<https://www.youtube.com/watch?v=BlkPppKZajM>

Avner the Eccentric in Exceptions to Gravity:

[https://www.youtube.com/watch?v=IAi92o\\_2tDQ](https://www.youtube.com/watch?v=IAi92o_2tDQ)

Airplane Act. AGA-BOOM.

<https://www.youtube.com/watch?v=bmdOpurclp8&t=3s>

Websites om te bezoeken:

<https://www.hollystoppit.com/>

<https://www.jondavison.net/jondavison>

Boeken die je misschien moet lezen:

Kurstjen, Ton. *De clown, van hart tot hart*. (2011)

Pauw, Louise. *Serious Play: Modern Clown Performance*. (2009)

Simon, Eli. *The Art of Clowning: More Paths to your Inner Clown*. (2012)