

## Rots & Water

**Rots** : Onafhankelijk, eigen keuzes maken, onverzettelijkheid en geloven in je eigen kracht.

**Water** : Flexibel, verbindend, respectvol, samenwerking.

*Het Rots & Water weerbaarheidprogramma zoekt de balans tussen de harde, onwrikbare rotshouding en de beweeglijke verbindende waterhouding.*

Rots & Water is een communicatie- en een confrontatietraining. Ervaren en doén staan voorop en niet het praten. Niet dat taal verboden is, integendeel, maar het programma gaat er van uit dat zelfvertrouwen en een positief zelfgevoel een duidelijk fysiek element hebben. Je thuis voelen in je eigen lijf, daar trots op kunnen zijn, dat weten te waarderen en kunnen onderhouden. Door de oefeningen die we met elkaar doen leren kinderen wat hun sterke en minder sterke punten zijn. Ze leren te vertrouwen op hun eigen fysieke en mentale kracht die hen kan helpen om dat op een respectvolle manier naar zichzelf en de ander te gebruiken.

### Wat leren kinderen bij deze training

We maken gebruik van oefeningen die onder andere met ademhaling en lichaamshouding te maken hebben. We leren de kinderen aanvoelen (bewust worden) dat ze door hun houding al heel veel over zichzelf laten zien aan anderen. Ook besteden we aandacht aan verschillende manieren van oogcontact en stemgebruik. Die bepalen namelijk voor een groot deel hoe ze op anderen over komen. Hierdoor krijgen ze ook spelenderwijs inzicht in wat hun gedrag op kan roepen bij anderen.

De training kent veel fysieke werkvormen waaronder:

- Competitiespellen waarin de fysieke aspecten van weerbaarheid worden geoefend, maar ook het samenwerken (verbondenheid) komt aan bod.
- Fysieke training waarin zelfverdediging wordt geoefend en oefeningen gedaan worden om kracht, conditie en zelfvertrouwen te vergroten.
- Rollenspellen waarin de verbale aspecten van weerbaarheid worden geoefend.
- Kringgesprekken waarin kinderen kunnen nadenken en praten over hun eigen handelen en de gevolgen daarvan .

### Doelstelling

Het doel van de training is dat kinderen sterker in het leven komen te staan. Hierdoor kunnen ze beter omgaan met lastige situaties en leren ze op een bewustere manier keuzes te maken die voor kinderen zelf van belang zijn. Plezier, respect en spelenderwijs vaardigheden leren staan voorop tijdens deze training.

### Doelgroep

Jongens en meisjes ondergaan een verschillende socialisatie, verschillen fysiek en emotioneel van elkaar en hebben daarom een verschillende ontwikkelingsweg te gaan. De training wordt daarom bij voorkeur aan jongens en meisjes afzonderlijk gegeven in de leeftijd van 8-12 jaar.

### Aanmelden

Aanmelden of meer informatie dat kan op: telefoonnummer 0181-785876 of via het aanmeldingsformulier op onze website: [www.praktijk-camino.nl](http://www.praktijk-camino.nl)

De Rots & Water training wordt door **Camino** aangeboden in samenwerking met **Zhanwen**.  
Zie voor meer informatie [www.zhanwen.nl](http://www.zhanwen.nl)

