



Belangrijk:

- Er zijn 7 vragen bij een Jump die iedereen beantwoordt en je kunt het heel vaak doen
- Je zit in een groepje van 5 of minder
- Elk antwoord is een goed antwoord
- Iedereen is gelijk, iemand van jullie is de Jumpstarter, die leest het voor en doet ook mee
- Iemand anders bewaakt de tijd met de timer van je telefoon
- Iedereen krijgt evenveel tijd om zijn of haar verhaal te doen en als iemand aan de beurt is, zijn de anderen stil
- Er deden al meer dan 59 duizend mensen mee in 11 landen in de wereld en jij nu ook!

Laten we gewoon beginnen!

Stap 1: Spelregels:

Eerst spreek je een paar dingen met elkaar af. Knik naar elkaar als je het wil beloven. Het zijn de volgende 3 dingen:

1. Als ik een mening over iemand in de groep heb, dan hou ik die voor me.
2. Ik support iedereen in deze groep, eigenlijk zijn we elkaars fan!
3. Ik praat niet met anderen over wat er in mijn groepje allemaal verteld is.

Iedereen akkoord?

Stap 2: Waar ben jij trots op? (1 min)

Vertel in je groepje waar je trots op bent, het is iets wat jij helemaal zelf voor elkaar gekregen hebt. Het mag iets kleins zijn, of iets heel groots. Het mag van kort geleden of van langer geleden zijn. Alles is oké, als jij er maar trots op bent.

Niemand reageert op elkaar, maar je krijgt wel een applaus als je klaar bent.
Wie begint?

Dus: waar ben je trots op?

Stap 3: Hoe zit je nu in je vel? (1 min)

Vertel eens over hoe je jezelf voelt op dit moment. Wat denk je, hoe zit je in je vel? Je mag alles vertellen, het maakt niks uit.

Als je klaar bent, krijg je van iedereen een compliment. Maar let op: dit is zonder advies op tip. Dus alleen wat je goed vindt en niet hoe het nog beter kan. En ook belangrijk: Hou het compliment kort!

Dus: hoe zit je nu in je vel?

Stap 4: Welke Jump wil jij maken? (1 min)

Vertel de anderen in de groep welke Jump jij wilt maken. Eigenlijk is dat een stap die je wil zetten, het volgende wat jij zou willen doen, of een wens die je hebt. Misschien weet je het nog niet precies, dat maakt niks uit, je begint gewoon maar te vertellen, dan kom je er wel.

Niemand reageert op elkaar, er is geen applaus, geen compliment. Alleen maar luisteren naar elkaar!

Dus: Welke Jump wil jij maken?

Stap 5: Tijd voor tips! (1 min)

Sta op en ga nu op de stoel rechts van je zitten. Je doet dan net of je de persoon bent die daar eerst zat en je praat ook net alsof je diegene bent. Eigenlijk kruip je in de huid van de ander!

Je zegt: 'Mijn naam is (dan zeg je die ander z'n naam) en mijn beste tip voor mezelf is...'. En dan geef je de beste tip die je kunt verzinnen.

Ook hier reageert niemand op elkaar. Alleen maar luisteren. Als iedereen aan de beurt geweest is, ga je weer op je eigen stoel zitten.

Dus: Wat is de tip?

Stap 6: En dit ga ik doen! (1 min)

Nu neem je een echt besluit over wat je wilt doen en dat vertel je aan je groep; wat ga je doen, of wat ga je laten, want dat kan ook. Het is echt iets waar je blij van wordt!

Niemand reageert op elkaar, maar als je geweest bent, krijg je weer een applaus!

Stap 7: Waar ben je blij om? (2 min voor jullie allemaal samen)

Hier mag je hardop in de groep zeggen waar jij blij om bent. Alles is goed. Het mag gaan over mensen waar je blij van wordt, of dingen of belevenissen. Alles is goed.

Dus: waar ben je blij om?

Dit was de Jump!

Morgen of een andere keer kunnen jullie het opnieuw doen. Wanneer je maar zin hebt om even te zitten en iets te delen met elkaar.

Groetjes van Jump Movement