

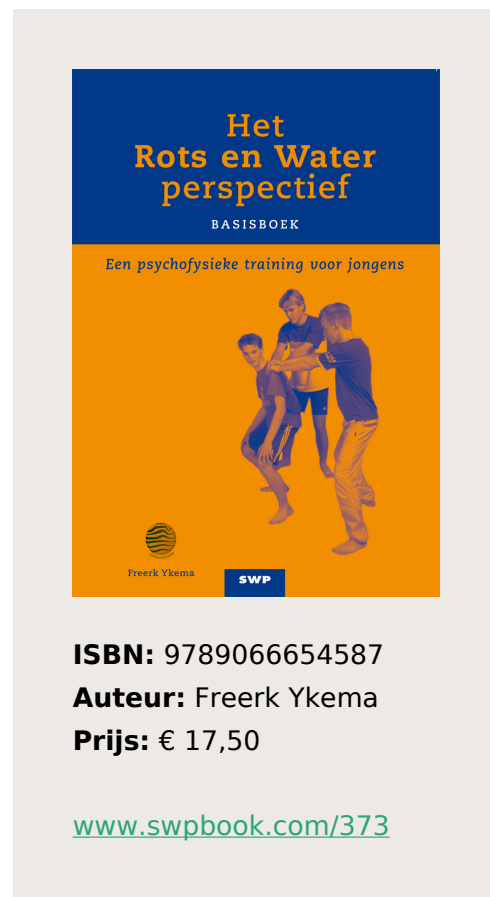
Rots en Water perspectief

BASISBOEK Een psychofysieke training voor jongens

Over het algemeen zijn jongens energiever en beweeglijker dan meisjes en vinden zij het moeilijker om emoties en datgene wat hen beweegt in woorden uit te drukken. Deze verschillen hebben mede een biologisch-neurologische achtergrond en worden vaak versterkt door de manier waarop jongens en meisjes worden opgevoed en onderwezen, en ook verder door de maatschappij tegemoet worden getreden.

Het 'Rots en Water'-programma stelt zich ten doel jongens bij te staan in het ontdekken van hun eigen kwaliteit en richting; het leren beheersen, vergroten en richten van de eigen kracht en hen met begrip, respect en gevoel te leren omgaan met zichzelf en de mensen om hen heen.

Omdat jongens zo energiek en daadkrachtig zijn, en in de regel meer moeite hebben om zich in woorden uit te drukken, is gekozen voor een psychofysieke werkwijze. Dit betekent dat vaardigheden op de eerste plaats via fysieke oefeningen worden aangeboden, waarna een transfer wordt gemaakt naar sociale en mentale vaardigheden. Beginnend vanuit een sterke, fysieke basis wordt zo de weg ingezet die leidt tot zelfkennis en het inzicht dat mensen op velerlei manier met elkaar verbonden zijn.



Het 'Rots en Water'-perspectief'beschrijft de methodiek van de psychofysische training en geeft de theoretische onderbouwing van het programma. Naast dit Basisboek is het Praktijkboek ontwikkeld, met een reeks gedetailleerd beschreven lessen, talrijke instructieve foto's en lesbrieven.