

Meer bewegen

ENERGIZERS

# Voorwoord

Energizers zijn korte opdrachten die zorgen voor afwisseling. Het doel van een energizer is om de gedachten af te halen van waar je op dat moment mee bezig bent.

Na de energizer ga je met frisse en nieuwe energie verder waar je mee bezig was.

# Duimenspel



5 - 10 min

## Opdracht:

- De spelleider wijst 4 'tikers' aan.
- Alle deelnemers gaan zitten op hun plek met de duimen op tafel en de ogen dicht.
- De tikers lopen door de ruimte en mogen alle 4 één keer tikken.
- Tikken gebeurt door 1 van de 2 duimen aan te tikken.
- Als de tikers klaar zijn, mag iedereen die getikt is raden door wie ze zijn getikt.
- Wanneer degene die getikt is het goed raadt, wisselt diegene met de tikker.
- Wanneer degene die getikt is het fout raadt, blijft de tikker staan.

## Benodigheden:

- Geen

## Variatie:

- De tikker mag 3 keer tikker zijn, daarna komt er een nieuwe tikker.

# Krantenvouwen



5 - 10 min

## Opdracht:

- De spelleider geeft iedere deelnemer een krantenpagina.
- Iedereen legt de krantenpagina open op de grond en gaat erop staan.
- De deelnemers stappen weer van de krant af en vouwen de krant dubbel. Vervolgens gaan ze er weer op staan.
- Wie kan de krantenpagina zo vaak mogelijk dubbelvouwen, en kan er nog wel op blijven staan?
- Hoe vaak is de krantenpagina dubbelgevouwen?

## Benodigheden:

- Krantenpagina voor iedere deelnemer.

## Variatie:

- Met twee kranten werken zodat de deelnemer tussendoor ook geen grond aan mag raken.
- Tweetal op 1 krant als samenwerkingsopdracht.

## 30 seconds



10 - 15 min

### Opdracht:

- De spelleider maakt verschillende teams van 3-4 personen.
- Eén iemand van het team pakt een kaartje waarop 5 woorden staan geschreven. Diegene probeert de woorden te omschrijven en de andere teamleden proberen te raden welk woord wordt omschreven.
- Bij het omschrijven mogen niet de woorden worden gebruikt die in het woord zitten.
- De anderen van het groepje moeten raden welke woorden op het kaartje staan.
- Wanneer een woord goed geraden is, krijg het team een punt.
- Na 30 seconden is de volgende uit het groepje.
- Welk groepje heeft de meeste woorden geraden?

### Benodigheden:

- Circa. 30 kaartjes met daarop 5 woorden.
- Stopwatch.

### Variatie:

- Kaartjes in verschillende thema's.
- Iedereen voert stand de opdrachten uit.

## Hoelang duurt een minuut?

### Opdracht:

- De spelleider geeft aan dat het muisstil moet zijn.
- Niemand mag op een horloge/telefoon/klok kijken.
- De spelleider geeft aan wanneer de minuut begint.
- Zodra een deelnemer denkt dat er een minuut voorbij is, gaat hij/zij staan.
- De spelleider houdt bij wie er gewonnen heeft.



5 - 10 min

### Benodigdheden:

- Stopwatch

### Variatie:

- Een langere of kortere tijd.
- Wanneer je denkt dat er een minuut voorbij is, balanceer je op 1 been.

# Lingo

## Opdracht:

- Alle deelnemers hebben een pen en papier nodig.
- Iedereen heeft 2 minuten de tijd om zoveel mogelijk 5-letterwoorden op te schrijven.
- Na de 2 minuten worden de blaadjes nagekeken. Iedereen schuift het blaadje door naar een buurman/-vrouw die het blaadje na gaat kijken.
- Wie heeft de meeste woorden opgeschreven?



5 - 10 min

## Benodigheden:

- Pen en papier voor alle deelnemers.

## Variatie:

- Gebruik maken van een 3-, 4- of 6- letterwoord.

# Tel door de ruimte!



5 - 10 min

## Opdracht:

- Iedereen loopt (rustig) door de ruimte.
- De spelleider geeft aan wanneer er met z'n allen tot 10 (of ander getal) wordt geteld.
- Het tellen moet één voor één gebeuren.
- Wanneer er twee personen tegelijkertijd hetzelfde getal zeggen, wordt er opnieuw begonnen met tellen.

## Benodigheden:

- Geen.

## Variatie:

Makkelijker: Iedereen gaat in een cirkel staan en telt met de klok mee.

Moeilijker: In plaats van optellen, aftrekken of tafels gebruiken.



## Vier op...

### Opdracht:

- Alle deelnemers zitten op een stoel of op de grond.
- Iedereen mag op elk moment opstaan, maar niemand mag langer dan 5 seconden achter elkaar blijven staan.
- Iedereen houdt zelf de 5 sec. bij door hard op te tellen als diegene staat.
- Iedereen mag zo vaak opstaan als hij/zij wil.
- De uitdaging is om altijd precies 4 staande mensen te hebben.



5 - 10 min

### Benodigheden:

- Geen.

### Variatie:

- Ander aantal personen die moeten staan.

# Look up - look down



5 - 10 min

## Opdracht:

- Deelnemers staan in een kring en kijken naar de grond.
- Wanneer de spelleider een signaal geeft kijken de deelnemers op en richten hun ogen op een andere deelnemer.
- Als twee deelnemers elkaar aankijken, proberen de desbetreffende personen zo snel mogelijk elkaars naam te noemen.
- Diegene die het laatst de ander zijn naam noemt, is uit het spel.

## Benodigheden

- Geen.

## Variatie:

- In plaats van namen, codewoorden of getallen gebruiken.

# Muzikale fruitsalade!

## Opdracht:

- De spelleider heeft verschillende afbeeldingen van soorten fruit.
- Bij elke fruitsoort wordt er met de deelnemers een opdracht bedacht. (Bijv. bij de appel twee keer klappen; bij de peer opstaan en een rondje draaien).
- Wanneer alle opdrachten zijn afgesproken laat de spelleider de afbeeldingen één voor één zien. De groep voert de bijbehorende opdracht uit.
- De spelleider kan proberen om een leuk ritme of dansje te maken.



5 - 10 min

## Benodigheden:

- Afgebeelde fruitsoorten (op papier of digitaal).

## Variatie:

- I.p.v. een fruitsoort, andere voorwerpen laten zien.
- Meer of minder fruitsoorten gebruiken.

# Welk beroep?

## Opdracht:

- De spelleider maakt twee groepen.
- Voor elke groep zijn er ongeveer 20 kaartjes nodig met een beroep.
- De spelleider legt aan de overkant voor elke groep een stapel kaartjes.
- Persoon A uit de groep rent naar de overkant, pakt een kaartje, leest wat erop staat, rent terug naar de groep en beeld uit wat er op het kaartje staat.
- Er mag niet gepraat worden door degene die het beroep uitbeeld.
- De groep moet raden wat er wordt uitgebeeld.
- Als het beroep juist geraden is, mag de volgende uit de groep.
- Welke groep is het eerste klaar?



10 - 15 min

## Benodigdheden:

- Circa. 40 kaartjes met beroepen.

## Variatie:

- Andere woorden op het kaartje (bijv. sporten).

# Wie is het?

## Opdracht:

- De spelleider neemt 1 persoon uit de groep in gedachten.
- Alle deelnemers gaan staan en stellen om de beurt een vraag aan de spelleider over de persoon die hij/zij in gedachten heeft..
- Bijvoorbeeld: Heeft hij/zij een bril?
  - Is het antwoord nee, dan gaat iedereen met een bril zitten.
  - Is het antwoord ja, dan gaat iedereen zonder bril zitten.
- Vervolgens stelt een andere deelnemer een vraag.
- Hoeveel vragen hebben de deelnemers nodig om achter de persoon te komen die de spelleider in gedachten heeft?



10 - 15 min

## Benodigheden:

- Geen.

## Ik hou van...

### Opdracht:

- De spelleider zegt 'ik hou van...' (bijv. kaas, sporten, patat, etc.).
- Als de deelnemer het er volledig mee eens is, gaat hij/zij staan.
- Twijfelt een deelnemer of is diegene het er niet helemaal mee eens, dan gaat een deelnemer staan met de knieën gebogen.
- Als de deelnemer het er niet mee eens is, blijft diegene zitten.



10 - 15 min

### Benodigheden:

- Geen.

### Variatie:

- Andere bewegingen doen (bijv. springen, plank).

# Ik ga op reis en neem mee...

## Opdracht:

- De spelleider begint met "Ik ga op reis en neem mee..."(een voorwerp; bijv. een koffer, toiletta's, etc.).
- De spelleider wijst iemand aan die verder gaat.
- Deze persoon herhaald de spelleider en noemt een nieuw voorwerp. "Ik ga op reis en neem mee (voorwerp gekozen door spelleider) en (eigen gekozen voorwerp)".
- Een volgende deelnemer herhaald alles van de persoon ervoor en kiest ook een voorwerp.



10 - 15 min

## Benodigheden:

- Eventueel pen en papier.

## Variatie:

- "Ik ga naar de supermarkt en neem mee."

# Liften

## Opdracht:

- Alle deelnemers gaan in een kring staan.
- De spelleider begint met het oefenen van het ritmische liftgebaar.
  - Het liftgebaar: beide handen op de knieën, klap in de handen, rechter duim over de rechter schouder en linker duim over de linker schouder.
- De spelleider wijst iemand aan die begint.
- Wanneer de linker duim over de linker schouder wordt gedaan, zegt de persoon een naam van iemand anders uit de groep.
- Degene van wie de naam wordt genoemd gaat dan verder met liften.



10 - 15 min

## Benodigdheden:

- Geen.

## Variatie:

Makkelijker: Ga met de klok mee in de kring.

Moeilijker: In plaats van namen van deelnemers, gebruik maken van nummers. Elke deelnemer krijgt een eigen nummer.



# Alle vogels vliegen



10 - 15 min

## Opdracht:

- Iedereen gaat staan en laat de armen naar beneden langs het lichaam.
- Wanneer de spelleider zegt: 'alle vogels vliegen' moet iedereen met de armen in de lucht 'fladderen'.
- Als er een onmogelijke combinatie genoemd wordt, bijv. 'alle auto's vliegen', dan blijven de handen omlaag.
- Wie zijn handen omhoog steekt bij iets wat niet kan vliegen is af.

## Benodigheden:

- Geen.

## Variatie:

- Een ander woord gebruiken (bijv. zwemmen of eten).

# Stoelendans

## Opdracht:

- In het midden van de ruimte staat een kring van stoelen. Minimaal één stoel minder dan het aantal deelnemers.
- Iedereen loopt, huppelt, danst, etc. om de stoelen heen.
- Wanneer de muziek stopt zoekt iedereen een plekje op een lege stoel.
- Eén deelnemer heeft geen stoel, hij/zij gaat uit het spel.
- Voordat de muziek weer verder gaat, wordt er weer een stoel uit de kring gehaald.
- Wanneer er 5 deelnemers af zijn, begint het spel weer opnieuw.
- Deelnemers die af zijn, kunnen een taak krijgen (bijv. muziek aan en uit zetten, stoelen uit de kring halen, jury zijn).



10 - 15 min

## Benodigheden:

- Muziek.

## Variatie:

- Deelnemers staan voor de stoel, wanneer de muziek stopt, moet iedereen zitten. Wie het laatst zit is af.

# Focus op veranderingen

## Opdracht:

- De spelleider maakt tweetallen.
- De deelnemers staan tegenover elkaar.
- Persoon A draait zich om.
- Persoon B verandert een detail in zijn/haar uiterlijk.
- Persoon A zoekt en benoemt de verandering.
- Vervolgens worden de rollen omgedraaid.



10 - 15 min

## Benodigheden:

- Geen.

## Variatie:

- Verandering in gezichtsuitdrukking.
- Meerdere veranderingen aanbrengen

# De emoties



10 - 15 min

## Opdracht:

- De spelleider zet stoelen in een bus opstelling.
- Iedereen staat aan de zijkant van de ruimte.
- De spelleider benoemt een buschauffeur. De buschauffeur laat 1 voor 1 de passagiers naar binnen door een bepaalde emotie te noemen (bijv. blij). Samen doen ze deze emotie na.
- De buschauffeur laat de volgende passagier naar binnen met een andere emotie (bijv. boos). Alle drie doen ze deze emotie na.
- Steeds komt er een nieuw persoon binnen met een nieuwe emotie, tot iedereen geweest is.

## Benodigheden:

- Geen.

## Variatie:

- De buschauffeur gebruikt woorden bij het instappen, die worden herhaald door iedereen in de bus.

# Van A naar B



10 - 15 min

## Opdracht:

- Alle deelnemers gaan in een kring staan.
- De spelleider wijst iemand (persoon A) aan die een woord mag zeggen die begint met bijv. de letter A.
- Persoon A zegt een woord (bijv. 'alles').
- Na het zeggen van het woord wijst persoon A iemand anders aan.
- Persoon B bedenkt een woord met de laatste letter van het bedachte woord van persoon A (bijv. 'samen').
- Persoon B wijst dan weer iemand anders aan en die bedenkt wederom een woord die begint met de laatste letter van het woord van persoon B.

## Benodigheden:

- Geen.

## Variatie:

- Alleen woorden van een bepaald thema.

# De tekenestafette

## Opdracht:

- De spelleider maakt twee groepen.
- De spelleider geeft elke groep een tekenpapier en pen.
- De spelleider legt aan de overkant van elke groep een stapel met ongeveer 20 kaartjes met een natuurvoorwerp erop beschreven (bijv. zand, lucht, eikel, maan, tak, boom, water, tor, lieveheersbeestje, vogel).
- Persoon A rent naar de overkant, pakt een kaartje, leest wat erop staat, rent terug naar de groep en tekent wat er op het kaartje staat.
- Persoon A mag niet praten na het lezen van het kaartje.
- De groep moet raden wat er wordt getekend.
- Als het geraden is, mag persoon B.
- Welke groep is het eerste klaar?



10 - 15 min

## Benodigheden:

- Tekenpapier.
- Pen/potlood.
- Circa. 20 kaartjes met natuurvoorwerpen per groep.

## Variatie:

- Ander thema gebruiken.

# Kleurentikkertje

## Opdracht:

- De deelnemers lopen door de ruimte.
- Terwijl ze rondlopen noemt de spelleider een kleur.
- Zodra deze kleur genoemd wordt, is het de bedoeling dat iedereen deze kleur zo gauw mogelijk aanraakt.



5 - 10 min

## Benodigheden:

- Geen.

## Variatie:

- Lichaamsdelen erbij betrekken (bijv. 'Raak met je elleboog de benoemde kleur aan').

# Beweging nadoen



5 - 10 min

## Opdracht:

- De spelleider laat één voor één bewegingen zien en beeld deze samen met de deelnemers uit.
- Als alle bewegingen duidelijk zijn, laat de spelleider de bewegingen zien in een andere volgorde.
- De deelnemers moeten de bewegingen nadoen.

## Benodigheden:

- Eventueel plaatjes van bewegingen.

## Variatie:

- Een deelnemer uitkiezen die de beweging doet.



# Het verkeerslicht

## Opdracht:

- De spelleider pakt een groen, geel en rood papier om het spel te starten.
- De deelnemers lopen door de ruimte.
- Wanneer de spelleider een papier omhoog houdt, moeten de deelnemers een opdracht doen.
- Opdrachten zijn: groen = lopen, geel = springen op de plaats, rood = stoppen.



5 - 10 min

## Benodigheden:

- 1 groen, 1 geel en 1 rood papier.

## Variatie:

- Andere opdrachten.
- Andere en/of meer kleuren toevoegen.

# Omgekeerde wereld

## Opdracht:

- De spelleider geeft een opdracht aan de deelnemers.
- De deelnemers doen het tegenovergestelde van wat de spelleider zegt.
- Bijvoorbeeld als de spelleider zegt 'ga staan', gaat iedereen zitten.



5 - 10 min

## Benodigdheden:

- Geen.

# Muzikantje

## Opdracht:

- De spelleider oefent samen met de deelnemers het uitbeelden van een aantal muziekinstrumenten.
- De spelleider zet persoon A uit de ruimte.
- De spelleider wijst een muzikant aan.
- Deelnemer A komt weer de ruimte in en loopt samen met de rest door de ruimte.
- De rest van de groep doet de muzikant na (bijv. klappen, trommelen, rondje draaien).
- Deelnemer A moet in drie pogingen raden wie de muzikant is.



5 - 10 min

## Benodigdheden:

- Geen.

## Variatie:

- Andere bewegingen.

# Tik tik wie ben ik?



5 - 10 min

## Opdracht:

- De spelleider wijst een persoon (A) aan die in het midden van de kring gaat zitten.
- Persoon A moet de ogen dicht doen.
- De spelleider wijst iemand aan die achter persoon A gaat staan en zegt 'Tik tik, wie ben ik?' eventueel met een raar stemmetje.
- Persoon A moet dan in drie keer proberen te raden wie er achter hem/haar staat.
- Is het goed geraden, dan komt er een ander persoon te zitten. Is het na 3 keer nog niet geraden, dan wordt er ook gewisseld.

## Benodigheden:

- Geen.

## Variaties:

- Dierengeluiden nadoen.

## Ga staan als je...



5 - 10 min

### Opdracht:

- De spelleider zegt "Ga staan als je...(bijv. een trui aan hebt)".
- De deelnemers gaan staan als dit op hun van toepassing is.
- Daarna mogen ze weer gaan zitten.

### Benodigdheden:

- Geen.

### Variatie:

- Een andere beweging noemen, bijv. springen.

# Stopdans

## Opdracht:

- De deelnemers gaan vrij dansen op de muziek.
- Zodra de muziek stopt, moet iedereen stil blijven staan.
- Als iemand nog beweegt, is diegene af en gaat op de stoel/grond zitten.
- Wanneer er 5 deelnemers af zijn, mag iedereen weer mee doen.



5 - 10 min

## Benodigheden:

- Muziek.

## Variatie:

- Iemand uit de groep doet een beweging voor, die iedereen nadoet.

# Wat een dierentuin

## Opdracht:

- De spelleider verdeelt de groep in groepjes.
- Iedere groep krijgt een dierennaam.
- De spelleider doet samen met de groepjes de geluiden van de dieren voor.
- De groepjes maken de geluiden als hun dierennaam geroepen wordt door de spelleider.



5 - 10 min

## Benodigheden:

- Geen.

## Variatie:

Spelen met punten. Wanneer een groepje geluid maakt, terwijl zij niet aan de beurt zijn, krijgen ze een strafpunt. (3 strafpunten = af).

# Wat ligt er op tafel?

## Opdracht:

- De spelleider legt 6 voorwerpen op tafel.
- De groep mag hier ongeveer 1 minuut naar kijken.
- De spelleider legt een doek over de voorwerpen en vraagt aan de groep welke voorwerpen er onder het doek liggen.
- Weet de groep nog alle 6 de voorwerpen te noemen?



5 - 10 min

## Benodigheden

- 6 verschillende voorwerpen.
- Doek.

## Variaties:

- Meer of minder voorwerpen.
- 1 voorwerp weghalen, weet de groep welke er is weggehaald?