



Van gapen naar gillen

Energizers



Algemene info

Wat zijn energizers?

Energizers zijn korte en krachtige spelletjes om het concentratie- energiepijl in je groep te kunnen verhogen.

Dit type activiteit helpt om een groep deelnemers gedurende het programma even op te frissen tijdens een lange zit of aaneensluitende activiteit. Daarnaast zorgt een positieve sfeer en voor de juiste stemming onder deelnemers.

Wanneer gebruik je een energizer?

Merk je dat je groep vermoeid begint te worden, ze niet veel aandacht meer hebben of is het gewoon eens tijd voor een pauze? Dan kan je gebruik maken van een energizer!

Materiaal

En hoe zit dat dan met materiaal? Dat is afhankelijk van welke energizer je wilt doen. Bij het ene spel heb je bijvoorbeeld een bal nodig, bij het andere helemaal niets. Als je materiaal nodig hebt, dan is dat vaak zo weinig mogelijk.

Voor de meeste energizers is het wel zo dat er geen materiaal aan te pas komt.

Energizers (zonder materiaal)

Mazimba

We starten de dag met een oerkreet. De groep gaat in een kring, zij aan zij staan. We ademen even diep in en uit. Een persoon (met lange adem) start de kreet, door heel luid 'Maaaaa' te roepen. Hierbij doet hij een stap naar voren in de kring, en strekt hij zijn armen voor zich uit. De persoon rechts van hem doet hierop onmiddellijk hetzelfde, we gaan zo de kring rond tot iedereen luid 'Maaaaaa' roept. Wanneer de energie op een climax is, roept iedereen tegelijkertijd 'Zimba!'. Ze maken hierbij een beweging. Bijvoorbeeld: knie omhoog heffen en naar het midden van de kring stappen.

Tips

Je kan in plaats van Mazimba de namen van alle deelnemers gebruiken.

Alo a go go go

Voor dit zangspelletje staan we in een kring, in koppels met het gezicht naar elkaar, met de zij naar het midden van de kring.

Het lied:

De bewegingen:

A lo a go go go

3x klappen, daarna draaien naar partner 2

A lo a gó gó

2x klappen, daarna terug draaien naar partner 1

A lo a lo a gó gó

2x klappen, daarna terug draaien naar partner 2

A lo a lo a go

1x klappen en handen van partner 2 vasthouden, samen draaien en opnieuw beginnen

Op go wordt er telkens een keer geklapt, de koppels klappen op elkaars handen. Na elke regel wordt van partner gewisseld, door jezelf 180 graden te draaien, je klapt dan dus op de handen van de persoon die achter je stond. Bij de volgende regel draai je opnieuw terug naar je eerste partner. Na de laatste regel hou je de handen vast van je partner, en samen draaien jullie 180 graden (jij staat dan op de plaats van je partner, je partner op jouw plaats) en je begint opnieuw. Uiteindelijk draait iedereen eens de cirkel rond!

Ninja

De groep staat in een klein kringetje zodat iedereen een hand in het midden op elkaar kan leggen. Vervolgens wordt er afgeteld: 3 2 1 en dan roept iedereen heel luid NINJAAAA, terwijl ze met een ninjamove naar achter springen.

Nadien duid je een willekeurige persoon aan om te beginnen, bijvoorbeeld Willy. Die moet proberen om met zijn hand op een andere hand (enkel de hand) te slaan. Hierbij mag hij '1' beweging maken, d.w.z.: hij mag 1 keer een slabeweging doen, terwijl hij ook een sprong mag maken (om dichterbij de persoon te raken, of juist verder weg als hij het defensief wil aanpakken). De persoon die wordt aangevallen (bijvoorbeeld Joke), mag haar hand wel wegtrekken. Als ze toch geraakt wordt, is ze er aan en mag ze niet meer meedoen.

Dan is de volgende in de cirkel aan de beurt enzovoort tot het spel uitdraait op een spannend duel. De winnaar is dan de beste ninja van de groep.

Je mag bij dit spel eender wie aanvallen, dus de persoon die je wil raken, moet niet per se naast je staan. Het is het leukste als iedereen zo ninja-achtig mogelijk doet (in ninjaposes springen, geluiden maken als je slaat,...).

Het meest tactische is om zo snel mogelijk toe te slaan wanneer je aan de beurt bent, omdat niet iedereen rondom je dan al op zijn hoede is voor jouw aanval.

Variant: Je kan het ook zo spelen dat ieder 2 levens heeft: wanneer je ene hand dan wordt geraakt, moet je deze op je rug doen en mag je wel nog verder spelen met je andere hand.

Thunderstorm

Goed om op gang te komen. Iedereen staat in een kring, dicht bij elkaar. We gaan het doen stormen... De eerste wind komt opzetten, we wrijven in de handen. Al enkele regendruppels: we knippen met de vingers, daarna met beide handen tegelijk. Het begint te gieten. We roffelen met de handen op de knieën. Wanneer de storm echt losbarst stampen we hard met de voeten op de grond. Je kan dit daarna ook in omgekeerde richting doen om tot rust te komen.

Woesh

Iedereen gaat in een cirkel staan (ver genoeg uit elkaar!). Eén iemand start met het doorgeven van de 'woesh'. De starter neemt een denkbeeldig voorwerp vast, gooit het naar zijn buur en roept daarbij heel luid 'woesh'. De buur ontvangt de 'woesh' door het met zijn handen 'op te vangen'. Daarna geeft die persoon op zijn beurt de 'woesh' door aan zijn buur en roept daarbij ook luid 'woesh'. Zo gaan we heel de cirkel rond. Gelukt? Dan voegen we extra elementen toe.

- Wil je de 'woesh' niet ontvangen? Dan toon je je handpalmen aan je buur en roep je 'WOW'. De gooier moet de 'woesh' dan aan zijn andere buur doorgeven.
- Wil je de 'woesh' doorgeven aan iemand aan de overkant van de cirkel, dan roep je 'ZAP' en maak je oogcontact met de persoon die de 'woesh' moet ontvangen.

Schoenenpetanque

De deelnemers spelen pétanque met hun schoenen. Iedere deelnemer doet hun twee schoenen uit. Ze mikken hun schoen zo dicht mogelijk bij een afgesproken doel.

Dikke Bertha

Iedereen gaat aan 1 kant van het plein staan en er zijn 2 mensen die in het midden staan. De mensen die aan de ene kant staan, proberen over te lopen en de 2 die in het midden staan proberen zoveel mogelijk mensen op te pakken. Diegenen die werden opgepakt, blijven in het midden en helpen de 'pakkers'. Het spel gaat door totdat iedereen pakker is.

Kapitein zegt

De deelnemers verspreiden zich over de ruimte en staan recht. Zij zijn vanaf nu de matrozen. De spelleider of één van de deelnemers is kapitein. De kapitein geeft bevelen door te starten met de zin 'kapitein zegt'. De deelnemers voeren deze opdracht dan uit. Geeft de kapitein een bevel zonder te starten met 'kapitein zegt'? Dan mogen de deelnemers dit bevel niet uitvoeren. Doen ze het toch? Dan zijn ze uit het spel.

Voorbeeld:

👤: "Kapitein zegt: steek je handen in de lucht!"

👉 Alle spelers steken hun handen in de lucht.

👤: "Kapitein zegt: draai een rondje!"

👉 Iedereen draait een rondje.

👤: "Ga op één been staan!"

👉 Oei! Hier zei de kapitein niets... Iedereen die toch op één been gaat staan, ligt uit of krijgt een strafpunt.

👤: "Kapitein zegt: klap drie keer in je handen!"

👉 De spelers klappen drie keer.

Het spel gaat zo door, terwijl de kapitein steeds sneller opdrachten geeft en probeert de spelers te misleiden. De laatste speler die overblijft, wint het spel!

Bliksemreactie

Iedereen loopt rond. Als de begeleider een getal roept (bv. 3), moeten ze snel groepjes van dat aantal vormen.

Bommenspel

Iedereen loopt rond. Als de begeleider 'BOM' roept, moeten ze in duo's zo snel mogelijk op de grond gaan zitten. Het duo dat als laatste gaan zitten is, ligt uit het spel.

Energizers (met materiaal)

Pak die stoel!

Plaats de deelnemers op stoelen, verspreid door de ruimte. Zet je eigen stoel ook ergens neer en ga er op een meter of 5 vanaf staan. Leg uit dat jij zo direct langzaam op die lege stoel afloopt en dat de anderen moeten voorkomen dat jij er op kunt gaan zitten. Dat kunnen ze doen door op jouw lege stoel te gaan zitten, maar daarmee komt hun eigen stoel natuurlijk vrij en wordt die stoel direct jouw nieuwe doel.

Spelregels:

- Als je van je stoel opstaat, mag je er niet weer op gaan zitten.
- Als de 'stoelenpakker' een stoel inpikt, is wie nog staat de nieuwe 'stoelenpakker'. Stop het spel even en plaats hem eerst op een flinke afstand van de lege stoel, voordat je het spel hervat.

Materiaal/terrein

- Evenveel stoelen als deelnemers
- Voldoende ruimte

Tips

Dit kan een heel wild spelletje worden als mensen gaan lopen, dus spreek een signaal af om zo nodig af en toe te stoppen. Of spreek een stevig wandeltempo af in plaats van lopen.

Tik tak boem

Iedereen staat in een cirkel, een persoon heeft een bom vast. In het midden speelt iemand de klok met de ogen dicht. Wanneer de klok begint te tikken, wordt de bal doorgegeven in de kring. De klok tikt tik tak tik tak tik tak.... Wanneer de klok BOEM zegt, ontploft de bal in de handen van de persoon die hem op dat moment vast heeft(of laten vallen heeft). Wie gedood is gaat op de grond zitten, de benen gestrekt. De bom gaat opnieuw rond, maar moet altijd van hand tot hand gaan. Je mag hem dus niet gooien naar je buur, maar moet stuk voor stuk over de doden heen stappen, en weer naar je plaats stappen.

Materiaal

- Een bal (best een zachte bal)

[illegible]

Contact

Michiel@kamino.be

Shauni@kamino.be

Brugge@kamino.be