



Van gapen naar gillen 2.0

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.

Levend doolhof

Stel alle deelnemers op zodat ze je uitleg goed kunnen horen. Vertel dat we het spel 'levend doolhof' gaan doen en dat het een tikspel is. Kies 2 deelnemers die de tikker en de wegloper zullen zijn. Daarna vraag je de groep om in rijen van 3 of 4 (afhankelijke van de grootte van de groep) achter elkaar te gaan staan.

Schets van de opstelling:

X	X	X	X	X
X	X	X	X	X
X	X	X	X	X

De personen die achter elkaar staan, blijven stil staan. Geef hen mee dat er tijdens het spel 2 commando's gegeven zullen worden: 'links' en 'rechts'.

Het spel verloopt als volgt: De stilstaande mensen houden hun beiden armen horizontaal en opzij. Zo ontstaat er een soort muur waar de tikker en de looper niet doorheen mogen. Wel kunnen ze rennen waar geen armen hen tegenhouden.

De tikker en looper lopen steeds tussen de stilstaande mensen door, door het doolhof dus. De begeleider die de commando's geeft mag onverwachts 'links' of 'rechts' roepen. Alle stilstaande mensen doen dan een kwartdraai naar links of naar rechts. Zo zal het doolhof plotseling veranderen. Het spel wisselt van tikker en looper wanneer de looper getikt is.

Variant: laat één van de deelnemers in het doolhof 'links' of 'rechts' roepen.

Toertjes lopen

Iedereen heeft 1 in zijn hoofd. Op het startsignaal is het de bedoeling dat je 8 toertjes rond deze persoon gaat lopen. Is dat gelukt? Dan kom je bij de begeleider staan.

1, 2, 3... kijk niet zo!

De deelnemers zitten/staan in een kring en sluiten de ogen. Tel af van 3 naar 1. Op 1 doen de deelnemers de ogen open en kijken ze iemand uit de kring aan. Kijken ze in elkaars ogen, dan vallen deze 2 personen af. Doe zo verder tot er slechts 2 deelnemers overblijven.

Levend dammen

Deel de groep op in 2 ploegen en geef elke ploeg een herkenningsteken. Baken een speelveld af met een lengte van 10m en de breedte is het aantal deelnemers per ploeg maal een halve meter.

De beide ploegen stellen zich ieder aan een kant van het speelveld op. Om de beurt maakt elke ploeg een sprong voorwaarts. Hoe groot die sprong is mag iedere speler individueel kiezen, maar de ploeg moet wel tegelijkertijd springen.

De sprong mag recht vooruit of schuin zijn (net zoals bij dammen in het klein), maar dus niet achterwaarts.

Wanneer een speler na zijn sprong een speler van de andere partij kan tikken op zijn schoen, is die speler eraan en moet hij aan de rand van het speelveld gaan staan. Als de tikker echter de grond raakt met zijn eigen handen, is hij er zelf aan.

Bereikt een speler de overkant, dan wordt hij een "dam". Hij mag dan zowel vooruit als achteruit springen.

Handworstelen

Vorm duo's van deelnemers die ongeveer even sterk zijn. Zet hen recht tegenover elkaar met de voeten in spreidstand en de handen recht vooruit. Het is de bedoeling om de ander uit balans te krijgen, zonder zelf van de plek te komen. Als je een voet verplaatst, heb je verloren. Alleen de handen mogen tegen elkaar komen om de ander uit balans te brengen.

Stoelenchaos

Alle deelnemers krijgen een strookje met een opdracht. De opdrachten zijn:

- Leg alle stoelen neer
- Zet alle stoelen recht
- Zet alle stoelen tegen de muur
- Zet alle stoelen op elkaar

De deelnemers moeten zo snel mogelijk hun opdracht uitvoeren. Let op, als iemand anders je resultaat ongedaan maakt, moet je terug zorgen dat je opdracht volbracht wordt. Wie na een bepaalde tijd het beste resultaat heeft, wint.

Tijdens dit spel spreken de deelnemers niet met elkaar.

Fruitmand!

Alle deelnemers zitten in een kring op een stoel. Er is één stoel te weinig, waardoor één deelnemer in het midden staat.

De persoon in het midden noemt een eigenschap, iets wat hij of zij recent gegeten heeft, een kledingstuk dat iemand draagt ... Iedereen voor wie dit ook geldt, moet zo snel mogelijk van plaats wisselen. Ondertussen probeert de persoon in het midden een vrije stoel in te nemen. Wie uiteindelijk geen stoel meer heeft, komt in het midden te staan en mag de volgende eigenschap noemen

Voorbeeld

De persoon in het midden zegt: ik heb vandaag een witte t-shirt aan.

Alle deelnemers met een witte t-shirt aan staan recht en moeten zo snel mogelijk wisselen. De persoon in het midden probeert om zo snel mogelijk op een lege stoel te gaan zitten.

Lukt dit? Dan mag deze persoon blijven zitten en mag de persoon die geen stoel heeft een eigenschap, kledingstuk... zeggen en proberen op een stoel te gaan zitten.

Tellen tot 20

Iedereen sluit de ogen. Zonder iets met elkaar af te spreken, probeert men tot 20 te tellen. Als er deelnemers tegelijk een getal zeggen, moet je terug vanaf 1 beginnen.

Ratten en raven

Verdeel de deelnemers in twee even grote groepen. De ene groep zijn de Ratten, de andere de Raven.

Beide groepen gaan ieder op een lijn tegenover elkaar staan. De lijnen liggen ongeveer een meter van elkaar. De verteller begin nu een verhaal te vertellen over ratten en raven. Als de verteller het woord Ratten uitspreekt moeten de ratten naar de raven rennen en ze proberen te tikken en ze daarmee inlijven bij de ratten. De raven kunnen dit voorkomen door tijdig bij de achterlijn te zijn.

Als de verteller het woord Raven uitspreekt, dan gaan de raven natuurlijk achter de ratten aan.

Daarna keert iedereen weer terug bij de lijnen en gaat de verteller verder.

Zodra dit een beetje goed loopt kan de verteller soms doorgaan met het vertellen. Een zin als "De ratten schrokken heel erg toen ze de raven zagen" levert een puinhoop op: de ratten gaan eerst achter de raven aan, maar de rollen draaien al snel om. Verzin een verhaaltje waarin misschien ook woorden voorkomen die lijken op ratten en raven. Hieronder een voorbeeldverhaaltje.

Schets van de opstelling:

	X	X
	X	X
	X	X
	X	X

Voorbeeldverhaal:

Er was eens, heel lang geleden in een ver ver land, een donker bos. En in dat donkere bos was het stil. Heel stil. Het was een vreemde stilte. Het was alsof de wereld zijn adem inhield. De donkere bomen stonden bewegingloos te wachten op wat er komen ging. Plots klonk er geruis in de verte. De bomen hoorden het geklapwiek van vleugels! De RAVEN kwamen er aan! De donkere vogels streken neer op de takken van de bomen. In alle rust streken zij hun sterke vleugels.

Maar weer klonk er een vreemd geluid in de verte. Het geluid zwol aan tot een zwaar getrippel. RATTEN! Honderden RATTEN kropen onder de bomen.

De RAVEN keken met verbazing naar beneden: "Wat doen jullie hier?" krasten de oudste RAVEN naar de RATTEN.

"Er hangt een heel vreemde sfeer in de lucht" riepen de RATTEN naar boven. "Wij zijn verdreven uit ons dorp, omdat er geen eten meer is!" klonk het RADELOOS.

"Oh," krasten de RAVEN, "dat is ons ook overkomen. Al het voer is verdwenen. Het is een grote RATJETOE". De RAVEN fladderden met hun vleugels. De RATTEN sloegen met hun staarten.

"Waar willen jullie nu naar toe?" vroegen de RAVEN.

"Wij willen heel graag naar de stad", antwoordden de RATTEN. Want op de ra-dio hoorden we dat daar veel ra-v-iolie te vinden is.

"Hmm lekker! Onze magen RAMMELEN! Maar jullie kunnen niet naar de stad" vonden de RAVEN, "want wij waren hier het eerst en wij vliegen heel snel."

"Weten jullie wel hoe hard wij kunnen rennen?" vroegen de RATTEN aan de RAVEN.

"Weten jullie wel hoe snel wij kunnen vliegen?" vroegen de RAVEN aan de RATTEN.

Hmmm... daar moesten zowel de RAVEN als de RATTEN even over nadenken.

"Euhh, dan doen jullie toch een wedstrijdje" mompelden de bomen.

En dat vonden de RATTEN en de RAVEN een goed idee. Wie als eerste in de stad zou zijn, kreeg alle RAVIOLI.

En zo begon de wedstrijd. Eerst lagen de RAVEN voor, maar ze werden al snel ingehaald door de RATTEN. Wat konden die RATTEN hard rennen op hun korte pootjes! Ze renden hun longetjes uit hun lijf. De RAVEN sloegen nog harder met hun vleugels.

Nooit geweten dat RATTEN zo snel konden rennen!

En wie komt er als eerste aan in de stad? Tjah, het zijn de RAVEN die hun meerderen moesten erkennen in die beestjes op hun korte pootjes, de RATTEN!

Toren van Babel

Drie deelnemers gaan even naar buiten. Ondertussen worden in het midden van de kring enkele stoelen op elkaar geplaatst, zodat het lijkt alsof je er onmogelijk over kunt springen.

Daarna komt de eerste deelnemer terug binnen. De spelleider zegt: "Doe je schoenen uit en spring erover." Meestal probeert de deelnemer over de stoelen te springen, wat natuurlijk niet lukt. De bedoeling is echter dat de deelnemer enkel over zijn of haar schoenen springt.

Na drie pogingen wordt de tweede deelnemer erbij gehaald, die dezelfde opdracht krijgt. Vervolgens gebeurt hetzelfde met de derde deelnemer.

[illegible]

Contact

brugge@kamino.be