

ENERGIZERS

▶ ALLE MODULES

1. INLEIDING

Onder de noemer energizers vallen diverse soorten korte oefeningen (5 à 10 minuten) en spelletjes. Naargelang het tijdstip en de wijze waarop de oefeningen worden ingezet, kunnen ze diverse functies uitoefenen. We sommen hieronder enkele mogelijke functies op, maar begeleiders en groepen kunnen ook zelf energizers verzinnen om een bepaald doel te bereiken.

- Er zijn energizers die bedoeld zijn als smaakmaker (appetizer), als opwarmertje: ze zorgen voor een ontspannen sfeer en brengen de deelnemers in de stemming.
- Met ijsbrekers kunnen we een nieuwe groep leren kennen of laten *kennismaken*, nieuwe groepsleden integreren, een nieuwe oefening inzetten.
- Er zijn energizers die groepen op een willekeurige manier samenstellen; door spelenderwijs *groepen te verdelen* zorgen we voor een spontane sfeer, en leren de groepsleden met iedereen om te gaan.
- Heel wat energizers hebben ook een groepsvormend karakter. Door *samen iets te creëren*, door *samen te werken*, door een zelfde doel na te streven, door naar gelijkenissen en verschillen te zoeken... ontdekken groepsleden elkaars kwaliteiten, *voelen ze zich met elkaar verbonden* en kan er wederzijds respect en *samenhorigheid* groeien.
- Soms zakt het energieniveau of vermindert de *concentratie*, en moeten de groepsleden eens worden wakker geschud of *opnieuw in beweging worden gebracht*.

2. KEUZE VAN EEN ENERGIZER

Bij het kiezen van een energizer is het belangrijk om goed het doel en de context voor ogen te houden. Onderstaande criteria kunnen helpen bij het maken van een keuze:

- Doelstelling(en)
- Groepsgrootte
- Moment van de dag / van de module
- Verwacht gedrag
- Beoogd energieniveau



3. AANDACHTSPUNTEN

- Leg altijd de bedoeling van de energizer uit.
- Gebruik energizers waarbij je jezelf goed voelt, straal zelf energie uit.
- Dwing spelers niet tot deelname.
- Doe mee, stel je op gelijke voet met de deelnemers.
- Let, terwijl je meedoet, op de reacties van de deelnemers en op de dynamiek in de groep.
- Stop op tijd.
- Humor is belangrijk! Het is de beste manier om onderhuidse spanningen weg te werken, zichzelf te leren relativeren, elkaar op een andere manier te leren kennen.
- Laat de groep ook eens een eigen energizer verzinnen, bijvoorbeeld om terug 'wakker te worden'.
- Spontaniteit en creativiteit in het bedenken van energizers is op zich al een energizer!

INHOUDSTAFEL	Kennismaken	Indelen in groepen	In beweging komen	Verhogen van de concentratie	Samen creëren	Samenwerken	Ervaren van verbondenheid	Ervaren van een groepsgevoel
<i>Alibaba ...en de 40 rovers</i>			•	•				
<i>Baldiscussie</i>	•							
<i>Ballontrapspel</i>			•					
<i>Balvolgspel</i>	•			•				
<i>Besmettelijke ziekte</i>				•	•			•
<i>Bevriezen</i>			•					
<i>Big fat pony</i>			•					•
<i>Bingo!</i>	•						•	•
<i>Contact!</i>			•	•			•	
<i>Dierengeluiden</i>		•				•	•	
<i>Dit is geen bezem</i>			•		•			
<i>Door de knieën</i>						•		
<i>Elastieken</i>						•		•
<i>Elleboog- Elleboog</i>						•	•	
<i>Energie doorgeven</i>			•	•				•
<i>Fruitsalade</i>		•	•					
<i>Hallo, ik ben ... en jij?</i>	•							
<i>Handdruk</i>	•		•					
<i>Helse fabriek</i>					•	•	•	
<i>Het orkest</i>						•	•	
<i>Ik hou van...</i>	•						•	
<i>Imiteren</i>			•					
<i>In de wolken</i>						•	•	
<i>Ingebeelde ballon</i>			•	•	•			•
<i>Interview</i>	•							
<i>Joe Egg</i>					•	•		•
<i>Lekker ballen</i>	•		•					
<i>Lopende praatjes</i>	•							
<i>Lopen en stilstaan</i>				•				•
<i>Menselijke knoop</i>						•	•	

	Kennismaken	Indelen in groepen	In beweging komen	Verhogen van de concentratie	Samen creëren	Samenwerken	Ervaren van verbondenheid	Ervaren van een groepsgevoel
<i>Mensenketting</i>	•						•	
<i>Op een rij</i>	•					•		
<i>Petra zoekt een plekje...</i>			•	•			•	
<i>Post!</i>				•				
<i>Puzzel</i>		•						
<i>Ritme klappen</i>			•	•	•			
<i>Spinnenweb</i>	•						•	
<i>Stalen gezichten</i>			•	•			•	
<i>Stickertjes</i>		•				•		
<i>Stickerspел</i>			•					
<i>Stoelenspel</i>	•		•					
<i>Tafel van Twee</i>						•	•	•
<i>Tellen in groep</i>				•		•		•
<i>Touwtrekken</i>			•					•
<i>Verander je werkomgeving</i>			•		•			
<i>Verander jezelf</i>			•	•				
<i>Verbondenheid</i>				•			•	
<i>Verzamelen</i>	•	•						
<i>Vlindervangst</i>				•				
<i>Waar of niet waar?</i>	•							
<i>Wave</i>				•	•		•	•
<i>Wow, een popster</i>			•	•			•	
<i>Woordenbal</i>			•	•	•			
<i>Zangduo</i>		•					•	
<i>Zeg maar niets</i>				•	•			
<i>Zo dans je de rumba!</i>			•	•	•	•		
<i>Zoek de dirigent</i>				•		•	•	
<i>Zoek de verschillen</i>				•			•	

A

Alibaba ...en de 40 rovers

In beweging komen | Verhogen van de concentratie

De spelers staan in een kring en scanderen telkens (op hetzelfde ritme) dezelfde zin: *Alibaba en de 40 rovers*. De eerste keer dat de zin door de groep gescandeerd wordt, doet de begeleider een beweging die het ritme van de zin volgt (bijvoorbeeld 2x tikken op de linkerneusvleugel en 2 x tikken op de rechterneusvleugel). De tweede keer neemt de speler rechts van de begeleider deze beweging over, terwijl de begeleider een nieuwe beweging inzet. Deze nieuwe beweging wordt overgenomen door de tweede speler rechts van de begeleider, de eerste speler rechts voert ondertussen nog steeds de eerste beweging uit. Het spel gaat door totdat iedere speler een beweging van de begeleider uitbeeldt (als er 10 personen in de groep zijn, dan worden er tegelijk 10 verschillende bewegingen gemaakt).

B

Baldiscussie

Kennismaken

De begeleider brengt een bal (of klein voorwerp) in het spel. De speler die de bal vangt, stelt zich voor en geeft wat extra informatie over zichzelf. Nadien gooit hij de bal naar een andere speler die zich op zijn beurt voorstelt.

Ballontrapspel

In beweging komen

Alle spelers krijgen twee opgeblazen ballonnen, die met touwtjes aan hun voeten worden vastgemaakt. De bedoeling van het spel is dat de spelers elkaars ballonnen stuktrappen. Je moet er dus voor zorgen dat het touwtje lang genoeg is en de ballonnen over de grond slepen. Spelers wiens ballonnen ontploft zijn, mogen nog ballonnen van anderen trachten stuk te stampen. De speler die de laatste ballon heeft, is winnaar van het spel.

Balvolgspel

Kennismaken | Verhogen van de concentratie

De spelers staan in een kring. Een bal gaat de groep rond (willekeurig traject, één balcontact per persoon) totdat alle spelers aan de beurt zijn geweest. In de volgende ronde moet de bal exact hetzelfde traject volgen als in de eerste ronde. Op een gegeven moment komt er een tweede bal in het spel. Spelers moeten dan goed opletten van wie ze de bal krijgen en naar wie ze hem gooien. **Variant:** bij het werpen van de bal telkens de naam roepen van de persoon naar wie wordt gegoid.

Besmettelijke ziekte

Samen creëren | Verhogen van de concentratie | Ervaren van een groepsgevoel

De groepsleden wandelen door de ruimte. Op signaal van de begeleider staan alle groepsleden stil (standbeelden). De begeleider duidt één persoon aan die een emotie (paniek, angst, intense blijdschap, nieuwsgierigheid, depressie, pijn...) uitbeeldt. Terwijl deze persoon door de ruimte beweegt, raakt hij de andere groepsleden beurtelings aan. Diegene die wordt aangetikt, moet dezelfde emotie uitbeelden. De groep wordt zo beetje bij beetje 'besmet'. Bij een nieuw signaal van de

begeleider staat iedereen opnieuw stil en wordt een andere persoon aangeduid die de groep met een andere emotie zal 'besmetten'.

Bevriezen

In beweging komen

Tafels en stoelen worden aan de kant geschoven. De groepsleden bewegen zich op muziek door de ruimte. Om de bewegingen te intensiveren, moeten ze hun hele lichaam gebruiken en hun armen ook boven hun middel bewegen. Zodra de muziek stopt, bevriezen ze (standbeelden). In die houding zeggen ze tegen iemand die in hun buurt staat en hun richting uitkijkt welke indruk deze persoon in zijn bevroren houding maak. Bijvoorbeeld: "je ziet eruit alsof je ergens voor wegloopt", "je ziet eruit alsof je een dansje wilt maken" enzovoort. Het spel gaat verder als de muziek weer begint.

Big fat poney

In beweging komen | Ervaren van een groepsgevoel

De spelers staan in een kring. De begeleider staat in het midden van de kring en leert de spelers een liedje. Terwijl hij het liedje zingt, beeldt hij een aantal dingen uit:

<i>Here we go with the big fat poney</i> (3 x)	[A loopt rond als een ruiter met lasso]
<i>Early in the morning</i>	[A houdt stil voor persoon B]
<i>Front, front, front, My baby.</i>	[A+B dansen met hun gezichten naar elkaar]
<i>Back, back, back, My baby.</i>	[A+B dansen met hun ruggen naar elkaar]
<i>Side, side, side, My baby,</i>	[A+B dansen zij aan zij]
<i>this is how we ride.</i>	[A+B buigen, draaien en lopen samen door de kring]

Zo rijdt er eerst één, daarna 2, dan 4 personen ... totdat iedereen zingend mee galoppeert.

Voor beelden: www.youtube.com/watch?v=fSaT1kCEZ1U&NR=1

Nederlandstalige variant: www.youtube.com/watch?v=mrXIHVsD1w

<i>Duijfe, duijfe, voor het venster</i>	[de danser vliegt rond als een duifje]
<i>duifje, duijfe, voor het raam.</i>	[idem]
<i>duifje, duijfe, voor het venster,</i>	[idem]
<i>kóm nu toch bij me staan.</i>	[de danser houdt stil voor een persoon]
<i>Links twee, rechts twee, zwaaien.</i> (3 x)	[de danser buigt eerst links, dan rechts, zwaait dan met de handen]

buigen en draaien. [de danser en de persoon voor hem buigen naar elkaar en draaien vervolgens in de richting van de kring en lopen zo verder naar een volgende persoon]

Na buigen en draaien vliegen beiden verder als duifjes door de kring. Zo vliegt er eerst één, dan twee, 4, 8, 16 duifjes... Tot iedereen meedoet.

Bingo!

Kennismaken | Ervaren van een groepsgevoel | Ervaren van verbondenheid

Elk groepslid krijgt dezelfde kaart waarop een aantal uitspraken staan. Bijvoorbeeld: houdt van zingen, komt uit Albanië, heeft kleinkinderen... Het is de bedoeling dat de groepsleden op zoek gaan naar een persoon voor wie één van deze uitspraken geldt. Als deze persoon wordt gevonden, wordt zijn of haar naam bij de uitspraak genoteerd. De persoon die aan het einde van de oefening het meeste namen heeft verzameld, wint het spel!

C

Contact!

In beweging komen | Ervaren van verbondenheid | Verhogen van de concentratie

De spelers staan in een kring. Ze moeten oogcontact zoeken met één van de medespelers. Eens er oogcontact is, wisselen beide spelers van plaats en gaan op zoek naar nieuw oogcontact. Eerst gebeurt de oefening in stilte, nadien begroeten beide spelers elkaar in het midden van de kring.

D

Dierengeluiden

Ervaren van verbondenheid | Indelen in groepen | Samenwerken

Elke speler krijgt een kaartje met daarop de afbeelding of naam van een dier. Enkel de speler zelf mag weten wat er op dit kaartje staat. In de groep zijn er een aantal personen met hetzelfde dier (het aantal dieren is afhankelijk van de groepsgrootte). Er mag niet gesproken worden. De personen met hetzelfde dier moeten elkaar vinden door het geluid van hun dier na te bootsen en bij elkaar te gaan staan.

Dit is geen bezem

In beweging komen | Samen creëren

De begeleider of een groepslid toont een bezem en zegt "dit is geen bezem". Hij verzint een andere betekenis voor de bezem en beeldt deze uit. De anderen van de groep proberen te raden welk voorwerp de bezem voorstelt: een zetel, een auto, een helikopter, een microfoon... Nadien mag de volgende iets uitbeelden enzovoort.

Door de knieën

Samenwerken

De spelers maken een kring en zetten zich schouder tegen schouder. Nadien draaien ze zo dat hun linkerschouder naar het midden van de kring wijst. De groep moet dicht bijeen blijven staan. Iedereen legt zijn handen op de schouders van de persoon voor hem, buigt de knieën en gaat zitten op de knieën van de persoon achter hem.

E

Elastieken

Ervaren van een groepsgevoel | Samenwerken

Maak een grote ruimte vrij. Geef elkaar een arm of hand en vorm een kring. De spelers beelden zich in dat ze een reuzengroot elastiek zijn dat uitrekt als ze een stap achterwaarts doen. Als het elastiek volledig opgespannen is, roept iemand 'knap' en iedereen veert terug naar het midden. De spelers staan nu op elkaar gedrukt in het midden. Iemand roept 'rek' en iedereen stapt weer achteruit.

Elleboog - Elleboog

Ervaren van verbondenheid | Samenwerken

De spelers zetten zich per twee. Ze moeten zo snel mogelijk contact maken tussen de lichaamsdelen die de begeleider opnoemt. Bijv. schouder/schouder, oor/oor, voorhoofd/knie, neus/buik...

Energie doorgeven

Ervaren van een groepsgevoel | In beweging komen | Verhogen van de concentratie

De deelnemers staan in een kring. Terwijl de begeleider naar de persoon rechts van hem kijkt, geeft hij de (ingebeelde) energie die hij in zijn handen heeft door aan deze persoon, namelijk door een klap- en werpgebaar in de richting van deze persoon te maken. De persoon die de energie ontvangt, kijkt op zijn beurt naar de persoon rechts van hem en geeft opnieuw energie door, en zo verder. Het is interessant om een regelmatige ritme – zoals dat van de hartslag – aan te houden. Het ritme kan altijd opgedreven of vertraagd worden, maar wel door steeds dezelfde regelmatige beweging (hand- en werpgebaar) te maken. Er kunnen tal van variaties bedacht worden: een tweede bundel energie doorgeven, in dezelfde of omgekeerde richting, het doorgeefgebaar (klappen en werpen) veranderen door bijvoorbeeld twee keer in de handen te klappen en dan pas te werpen. De energie hoeft ook niet altijd de cirkel rond te gaan, men kan hem ook doorgeven aan iemand die niet onmiddellijk naast zich in de kring staat...

F

Fruitsalade

In beweging komen | Indelen in groepen

De groepsleden – behalve één iemand – zetten zich op een stoel in een kring. De persoon die geen stoel heeft, staat in het midden van de cirkel. De begeleider vraagt aan de groep om een (vooraf bepaald) aantal fruitsoorten op te noemen en geeft vervolgens aan ieder groepslid een fruitnaam. Er zijn zoveel fruitsoorten als er (later) kleine groepjes moeten gevormd worden. Er kunnen bijvoorbeeld aardbeien, meloenen en ananassen zijn (drie groepjes). Vervolgens krijgen de groepsleden in de kring de opdracht om zodra hun vrucht genoemd wordt, van plek te verwisselen met een 'soortgenoot'. De persoon in het midden van de kring roept bijvoorbeeld: 'aardbei' en alle aardbeien verwisselen van plaats. De persoon in het midden probeert daarbij snel op een lege plek te gaan zitten. Wie geen stoel meer heeft, gaat in het midden staan en mag op zijn beurt één of meerdere vruchten noemen. Als de persoon in het midden 'fruitsla' roept, moet iedereen van plaats verwisselen!

H

Hallo, ik ben ... en jij?

Kennismaken

Alle spelers wandelen door elkaar. Op een teken van de begeleider zetten de spelers zich per twee en stellen zich voor aan de hand van volgende zin: "Hallo, ik ben ... En jij?" Bij elk nieuw teken van de begeleider zoeken de spelers een nieuwe partner op.

Handdruk

Kennismaken | In beweging komen

De spelers lopen kriskras door de ruimte. Wanneer ze elkaar tegenkomen, geven ze elkaar de hand. Bij elke nieuwe ontmoeting proberen ze een andere 'handdruk' te verzinnen. (high five, low five, pinken ineen haken...)

Variant: 'Goeiemorgen'. Men begroet elkaar in de eigen taal en op verschillende manieren (met buiging, neuze-neuze...).

Helse fabriek

Ervaren van verbondenheid | Samenwerken | Samen creëren

De spelers vormen samen een fabriek die een bepaald product maakt (bijvoorbeeld: yoghurt, tafels, auto's... kies maar). Zonder te spreken, beeldt de groep het hele productieproces uit. Het is één doorlopende lijn. Elke handeling heeft een connectie met de voorgaande en de volgende. Het mag fantasievol zijn, hoeft niet waarheidsgetrouw te zijn. De groep mag gebruik maken van de materialen die in de ruimte aanwezig zijn.

Aanvulling 1: Maak de geluiden die de machines produceren.

Aanvulling 2: Stem de geluiden zo af dat éénieder te horen is in volgorde van het werkproces.

Het orkest

Ervaren van verbondenheid | Samenwerken

Iedere speler moet zich inbeelden dat hij een instrument is en mag zelf het geluid en het ritme kiezen dat hij (met zijn lichaam, stem, handen, voeten...) voortbrengt. Samen vormen de spelers een orkest. Ze zetten zich in een kring en beginnen allemaal geluid te maken: ieder houdt zijn geluid en zijn ritme vol. Dan wordt er een orkestleider aangeduid die zich in het midden van de cirkel zet, hij mag het ritme en geluid van de instrumenten opdrijven of afzwakken... aan het einde van de oefening moet het geluid langzaam uitsterven.

Variant: geluiden van de jungle – iedere speler bootst een geluid uit de jungle na (dieren, wind, water...)

I

Ik hou van...

Kennismaken | Ervaren van verbondenheid

De spelers zitten in een stoelenkring. De begeleider zegt: "Ik doe zo dadelijk een uitspraak, bijvoorbeeld 'ik hou van chocolade' en ik ga hierbij rechtstaan. Aan allen die van chocolade houden, wil ik dan vragen ook te gaan staan. Wie niet van chocolade houdt, blijft zitten. Wie een beetje van chocolade houdt gaat een beetje staan." De begeleider doet een vijftal uitspraken die op hem van toepassing zijn. Telkens gaat hij hierbij staan. Nadien mag een andere speler een aantal uitspraken doen, enz. Enkele voorbeelden: Ik hou van kamperen. Ik hou van koken. Ik hou van vroeg opstaan.

Variant: De begeleider zegt: "Ik hou van sport" en iedereen die van sport houdt, beeldt zijn lievelingssport uit.

Imiteren

In beweging komen

Alle spelers staan naast hun stoel. De begeleider doet eerst met de handen enkele bewegingen voor, die door de spelers worden nagedaan. Daarna beweegt de begeleider de arm. Vervolgens komen de voeten aan de beurt en dan de benen. Daarna beweegt de begeleider één arm en één been, vervolgens het andere been en de andere arm. Daarna wordt er rustig terplekke gesprongen. Laat de spelers proberen zo hoog mogelijk te springen en besteed aandacht aan het met gebogen knieën neerkomen. Tot slot beweegt de hele groep springend en dansend met armbewegingen op de eigen plek.

In de wolken

Ervaren van verbondenheid | Samenwerken

De spelers zijn engelen. De grond ligt vol bladen papier (minstens A4, of krantenpapier), dit stellen de wolken voor. Wanneer de muziek speelt, vliegen de engelen vrij door de lucht. Zodra de muziek stopt, moeten ze zo snel mogelijk op een wolk gaan staan. In het begin zijn er evenveel wolken als engelen, maar na elke beurt wordt er een wolk weggenomen. De engelen moeten nu proberen om allemaal op de wolken te geraken. Op het einde van de oefening moet iedereen op één wolk blijven staan...

Ingebeelde ballon

In beweging komen | Verhogen van de concentratie | Samen creëren | Ervaren van een groepsgevoel

De begeleider vraagt de spelers om hem na te doen (woorden en gebaren). Hij neemt een ingebeeld ballon en zegt: "Ik heb een ballon... en leg hem hier (bijvoorbeeld op zijn heup), wiedewiedewier!" De spelers doen hem samen na. Nadien geeft de begeleider de ingebeeld ballon aan een andere speler, die een nieuwe zin, gebaar en melodiet (riedeltje) verzint.

Interview

Kennismaken

De spelers zetten zich per twee en stellen zich voor alsof ze in een televisieshow zitten. De ene speler heeft de rol van gastheer/gastdame en stelt vragen aan de tweede speler, de gast. Na een tijdje draaien de rollen om.

J

Joe Egg (ook *Willow in de the wind* genoemd)

Samenwerken | Ervaren van een groepsgevoel | Samen creëren

De spelers maken een kleine cirkel, waarbinnen één speler plaatsneemt. De speler in het midden van de cirkel laat zich naar een willekeurige kant vallen terwijl de anderen hem opvangen.

Variant: de spelers in de cirkel zetten hun handen op de speler in het midden, en laten hem vervolgens van de ene kant naar de andere kant wiegen (niet duwen, maar met de handen begeleiden). De spelers moeten (non-verbaal) met elkaar afstemmen in welke richting de persoon geduwd wordt. De persoon in het midden kan eventueel de ogen sluiten, maar dit is geen must.

L

Lekker ballen**Kennismaken | In beweging komen**

De spelers maken een kring. Iemand krijgt een bal en moet deze naar een andere persoon gooien terwijl hij diens naam roept. Deze persoon gooit op zijn beurt de bal, enz. De bal moet telkens worden geworpen naar iemand die de bal nog niet heeft gehad. Het gooien gaat door tot iedereen de bal minstens één keer heeft gekregen. Tijdens het gooien, moeten de spelers onthouden van wie ze de bal kregen en naar wie ze hem gooiden. Het gooien van de bal met het roepen van de namen wordt een paar keer herhaald, nadien wordt de bal één keer in stilte doorgegeven (terwijl hij nog steeds hetzelfde traject volgt). Om het wat uitdagender te maken, worden de spelers gevraagd om de bal in de omgekeerde volgorde rond te gooien (d.i. ik werp de bal naar diegene waarvan ik tijdens de eerste ronde de bal kreeg). Dit wordt eerst een keer in stilte gedaan, dan een keer met het roepen van de namen.

Lopende praatjes**Kennismaken**

De spelers staan in een kring. De begeleider zegt: “In deze oefening wissel je per twee informatie uit in korte gesprekjes. Je doet vier gesprekjes. De spelregels leg ik uit wanneer iedereen een gesprekspartner heeft. Ga staan bij iemand die je beter wilt leren kennen.” De deelnemers gaan per twee staan. “Bij deze oefening spreek je om de beurt over een bepaald thema gedurende één minuut. De ene persoon vertelt en de andere probeert zo goed mogelijk te luisteren. Als de minuut voorbij is, geef ik een teken en worden de rollen omgewisseld.”

Geef telkens een gespreksthema op en bepaal wie er als eerste begint te praten.

Thema

- Mooie vakantieherinnering
- Hobby's
- Wat je blij maakt
- Wat je energie geeft

> Wie begint?

- > – Laagste huisnummer
- > – Wie het vroegste uit bed was vandaag
- > – Wie het verste weg woont
- > – Persoon met de langste pink

Vraag de spelers na elke ronde om vriendelijk afscheid te nemen. De eerste keer kun je expliciet vermelden hoe ze dit kunnen doen: “Neem afscheid van de persoon door vier dingen te doen. Geef elkaar een hand, noem de naam van de ander, bedank voor het gesprek en ga bij een andere persoon staan.”

Lopen en stilstaan**Verhogen van de concentratie | Ervaren van een groepsgevoel**

De hele groep loopt kriskras door elkaar. Zonder dat afgesproken wordt wanneer, staat de hele groep in één keer stil. Vervolgens gaat de hele groep tegelijk weer lopen. Lukt het de groep goed om dit te doen, dan kan de oefening moeilijker worden gemaakt door verschillende ‘loopjes’ in te voeren. Bijvoorbeeld huppelen, gewoon lopen en achteruit lopen. Ook nu moet steeds iedereen hetzelfde doen en op hetzelfde moment van loopje wisselen.

M

Menselijke knoop

Ervaren van verbondenheid | Samenwerken

Ga in een kring staan. Maak de kring zo klein mogelijk, door met de armen naast je lichaam naar elkaar toe te schuiven tot je net niet elkaars schouders raakt. Iedereen steekt zijn rechterhand op en laat die langzaam naar binnen zakken tot hij een andere hand vindt (maar niet de hand van de persoon naast zich), en die hand houdt hij vast. Iedereen steekt zijn linkerhand op en laat die langzaam naar binnen zakken tot hij een andere hand vindt (maar niet van de persoon naast zich en niet van de persoon van wie hij reeds de rechterhand vast heeft), die hand houdt hij vast. De opdracht is om samen uit de menselijke knoop te geraken, zonder elkaar los te laten en uiteindelijk een kring te vormen; zonder daarbij met de rug naar het midden te staan. De handen mogen al dan niet gekruist zijn.

Mensenketting

Kennismaken | Ervaren van verbondenheid

De begeleider noemt twee eigenschappen van zichzelf. Als een speler zich in één van deze eigenschappen herkent, mag hij de begeleider een hand geven. Om de mensenketting te verlengen, noemt de nieuwe speler twee eigenschappen (die nog niet werden vernoemd) van zichzelf, zodat er opnieuw nieuwe spelers kunnen aansluiten. De oefening gaat door tot alle spelers in de mensenketting staan en de ketting gesloten is (een cirkel).

O

Op een rij

Kennismaken | Samenwerken

Dit is een kort spel waarin de deelnemers worden gevraagd om zich in een bepaalde volgorde op te stellen. Bijvoorbeeld volgens leeftijd, schoenmaat, lengte, inhoud portemonnee.

P

Petra zoekt een plekje...

In beweging komen | Verhogen van de concentratie | Ervaren van verbondenheid

De groep zit in een kring op stoelen (of staat in een kring). Iemand neemt plaats in het midden. Die persoon is Petra en zoekt een plekje. Ondertussen zoeken telkens twee mensen die in de kring zitten (of staan) oogcontact met elkaar. Ze wisselen zo snel mogelijk van plaats. Lukt dit zonder dat Petra één van hun plaatsen inneemt dan is er niks aan de hand. Lukt het Petra wel dan is diegene zonder plek de nieuwe Petra.

Post!

Verhogen van de concentratie

Alle spelers zitten op hun gewone plaats in het lokaal. Zij leggen hun hoofd op hun armen op tafel. Iedereen start met drie punten. Eén speler heeft van de begeleider een voorwerp gekregen (bijvoorbeeld een pen...) en moet dat gaan bezorgen bij een van de andere spelers. Het voorwerp

moet achter de persoon in kwestie op de grond worden gelegd. Wie denkt dat het pakketje achter zich werd neergelegd, roept: Post! Klopt dit niet, dan verliest die persoon één punt, klopt het wel, dan krijgt hij er een punt bij. Als hij het goed heeft, neemt hij de rol van 'postverdelers' over.

Puzzel

Indelen in groepen

Je neemt evenveel foto's of ansichtkaarten als je groepjes wil vormen. Je knipt elke kaart of foto in net zoveel stukjes als elke groep groot moet zijn (bijvoorbeeld: wil je groepjes van vijf, dan knip je de kaart in vijf stukken). Verdeel de puzzelstukken willekeurig over de groep en laat de deelnemers de puzzel of foto weer compleet maken.

Ritme klappen

In beweging komen | Verhogen van de concentratie | Samen creëren

De spelers maken een kring en kijken elkaar aan. Een persoon start met het aangeven van een ritme door in de handen te klappen, de groep volgt dit ritme. Een ander persoon kan op een gegeven moment een ander ritme beginnen te klappen. Wanneer de anderen dit opmerken, volgen ze het nieuwe ritme enz.

S

Spinnenweb

Kennismaken | Ervaren van verbondenheid

Terwijl de begeleider de naam van een speler roept, werpt hij deze een bol (niet te dun) touw toe, maar houdt tegelijk het uiteinde van het touw vast. De tweede speler doet hetzelfde en zo gaat het spel door. Op deze manier wordt er tussen de verschillende spelers een web geweven dat hen met elkaar verbindt. Tot slot van het spel wordt de bol touw in de omgekeerde richting teruggeworpen (met het roepen van de naam), zodat hij opnieuw wordt opgerold.

Stalen gezichten

Verhogen van de concentratie | In beweging komen | Ervaren van verbondenheid

De spelers vormen twee rijen die op ongeveer drie stappen van elkaar met de gezichten naar elkaar toe gekeerd staan. De deelnemers moeten om beurten tussen de rijen doorlopen. De uitdaging bestaat erin dit te doen zonder in de lach te schieten. Bij de flauwste glimlach ben je eraan! De spelers in de rijen doen natuurlijk al het mogelijke om het slachtoffer echt aan het lachen te krijgen. Alles mag, behalve aanraken! De eerste spelers aan de tegenoverliggende uiteinden van de twee rijen beginnen het spel. Zij lopen tussen de rijen naar elkaar toe, met de ogen open. De spelers aan beide zijden proberen hen aan het lachen te brengen. Wanneer de twee spelers elkaar kruisen, stoppen ze, knikken en lopen door naar het andere eind, met een stalen gezicht uiteraard. Wie de kleinste glimlach opmerkt, roept de naam van de speler en roept 'betrap't'. De eerste ronde is gedaan wanneer iedereen de proef heeft ondergaan. De mensen die hem hebben doorstaan, moeten het nog eens proberen. Het spel gaat door tot het laatste stalen gezicht het heeft begeven.

Stickertjes

Indelen in groepen | Samenwerken

Plak gekleurde stickertjes op het voorhoofd van de spelers. Het aantal kleuren is even groot als het aantal gewenste groepen. De hoeveelheid stickers per kleur bepaalt de grootte van de groepen. Laat de spelers vervolgens – in stilte! – uitzoeken bij welk groepje ze horen.

Stickerspel

In beweging komen

Iedereen krijgt 10 stickers op zijn trui. Bij het startsein probeert iedereen zoveel mogelijk stickers te bemachtigen door deze van andere spelers af te plukken en op de eigen trui bij te plakken. Wanneer het eindsignaal klinkt, telt iedereen het aantal stickers op zijn trui. Diegene met de meeste stickers wint.

Stoelenspel

Kennismaken | In beweging komen

De spelers zitten in een kring op een stoel. Een vrijwilliger gaat in het midden van de kring staan en probeert op de lege stoel te gaan zitten. De andere spelers kunnen dit verhinderen: de speler die links van de lege stoel zit, moet met zijn hand op de stoel kloppen en een naam roepen van een andere persoon. Deze persoon moet dan op de lege stoel komen zitten, waardoor zijn stoel vrijkomt. De persoon links van deze stoel moet nu kloppen en een naam noemen vooraleer de speler in het midden deze kan innemen. Als hij op de lege stoel kan plaatsnemen vóór de speler links een naam heeft geroepen, neemt deze laatste plaats in de kring en begint het spel opnieuw.

T

Tafel van Twee

Ervaren van verbondenheid | Samenwerken | Ervaren van een groepsgevoel

De spelers vormen paren en beslissen hoe ze samen zullen bewegen. Ze kunnen bijvoorbeeld hinkelen, huppelen, heupwiegen, in de handen klappen... Terwijl de paren op hun speciale manier rondlopen, roept de begeleider: 'maal twee'. Dit betekent dat elk paar zich moet aansluiten bij een ander paar. De vier spelers beslissen hoe ze verder zullen lopen. Bij iedere 'maal twee' verdubbelen de groepen, tot alle deelnemers weer in een grote kring verenigd zijn. Kunnen ze allemaal samen nog bewegen?

Tellen in groep

Ervaren van een groepsgevoel | Samenwerken | Verhogen van de concentratie

De spelers wandelen door het lokaal en moeten in groep luidop tot twaalf tellen, door een cijfer te roepen. Eén getal mag echter maar door één persoon worden geroepen. Wordt eenzelfde getal door meerdere personen tegelijk geroepen of wordt een getal overgeslagen, dan begint het tellen opnieuw.

Touwtrekken

In beweging komen | Ervaren van een groepsgevoel

De groep krijgt een dik en lang touw, waarvan het midden gemarkeerd is (met een knoop, zakdoek of lint). Op de grond wordt een streep getrokken, en het midden van het touw wordt op deze streep gelegd. De spelers verdelen zich in twee teams. Elk team neemt plaats aan één zijde van het touw en probeert vervolgens het andere team over de krijtstreep te trekken.



Verander je werkomgeving

In beweging komen | Samen creëren

De begeleider stelt aan de groep voor om het lokaal waarin ze zich bevinden, te veranderen: “Hoe zou dit lokaal er volgens jullie moeten uitzien?” De groep krijgt een beperkte tijd om het lokaal anders in te richten.

Verander jezelf

In beweging komen | Verhogen van de concentratie

De begeleider vraagt de groep om paren te vormen en tegenover elkaar te gaan staan: “Draai je allebei om. Verander iets aan jezelf. Draai je weer om. Probeer bij elkaar te ontdekken wat er veranderd is.”

Verbondenheid

Ervaren van verbondenheid | Verhogen van de concentratie

Elke speler krijgt een touw (van twee meter). Spelers vormen willekeurige paren. Elke persoon bindt het touwtje aan beide polsen, maar daarbij moet het touw van de ene persoon gekruist worden met dat van de andere. De begeleider vraagt de koppels nu om zich los te maken zonder het touw van de polsen te nemen. De spelers vinden een oplossing door te experimenteren, te overleggen en te kijken hoe anderen het aanpakken.

Verzamelen

Kennismaken | Indelen in groepen

De begeleider vraagt de spelers om groepjes te vormen volgens verschillende criteria: kleur sokken, in alfabetische volgorde gaan staan (volgens voornaam), dezelfde hobby, verjaardag, voorkeursmaak ijs, haarkleur.

Vlindervangst

Verhogen van de concentratie

Duid een *Tori* aan, het Japanse woord voor vogel. De andere spelers zijn vlinders. *Tori* staat in het midden van de kring. Hij houdt de ogen gesloten en strekt zijn hand uit, handpalm naar boven. De vlinders fladderen rond hem en af en toe stopt er eentje en raakt lichtjes zijn hand. *Tori* probeert de vlinder te vangen (zelfs één vinger raken wordt als een vangst gezien). De gevangen vlinder gaat bij *Tori* in het midden staan met de ogen dicht en uitgestrekte hand. Speel tot er maar één vlinder meer overblijft.

W

Waar of niet waar?

Kennismaken

Verdeel de deelnemers in groepjes van drie of vier. Een speler stelt zichzelf voor, zegt zijn naam en vertelt dan twee feiten over zichzelf. Eén van de twee feiten is waar, maar eentje moet fout zijn (bijvoorbeeld: ik verjaar in juni en heb een hond). De andere spelers proberen te raden welke de foute bewering is. Iedere deelnemer stelt zichzelf op deze manier voor.

Wave

Samen creëren | Ervaren van verbondenheid | Verhogen van de concentratie | Ervaren van een groepsgevoel

Eén persoon geeft een beweging aan die hij in hetzelfde ritme herhaalt en even kan volhouden. (Bijvoorbeeld op de plaats stappen of zwaaien.) De persoon rechts van hem neemt deze beweging heel exact in hetzelfde ritme over. Als de beweging juist is, neemt de deelnemer rechts van hem de beweging exact over. Zo gaat het de hele kring door tot iedereen de beweging doet. Daarna verandert de volgende persoon in de kring de beweging en gaat deze beweging opnieuw de cirkel rond.

Wow, een popster

In beweging komen | Ervaren van verbondenheid | Verhogen van de concentratie

De spelers lopen vrij rond en begroeten iedereen die ze tegenkomen met een handdruk. Stiekem knijpt de begeleider één van de spelers iets harder in de hand. Deze speler wordt de beroemde popster. De popster loopt incognito tussen de andere spelers en knipoogt tegen iedere speler aan wie hij een hand geeft. De spelers gaan verder alsof ze niets hebben opgemerkt en tellen in stilte tot tien. Bij tien roepen ze in verwondering uit: “Wow, ik heb een popster ontmoet”, en blijven roerloos staan in de houding van een uitzinnige fan. Alle spelers die de popster nog niet hebben ontmoet, mogen raden wie het is. Ze roepen dan “popster”, gevolgd door de naam van de speler. Als iemand de popster kan identificeren, begint het spel opnieuw. Zo niet, moet de speler die verkeerd heeft geraden roerloos blijven staan terwijl het spel doorgaat. De uitdaging voor de popster is zoveel mogelijk mensen met een knipoog te begroeten voor hij door de menigte wordt geïdentificeerd.

Woordenbal

In beweging komen | Verhogen van de concentratie | Samen creëren

De spelers stellen zich in een cirkel op en geven met een beweging van hun arm (op en neer, op en neer) en het knippen van hun vingers (als de arm hoog is) een ritme aan. De begeleider lanceert een woord en de speler links van hem roept een nieuw woord dat hij met het woord van de begeleider associeert. De derde speler breidt vervolgens voort op het woord van de tweede speler, enzovoort (Bijvoorbeeld: sneeuw, wit, zwart, gat, berg, rots, steen, schaar...). De begeleider kan ook een woord lanceren dat verband houdt met het thema van de vorming.

Z

Zangduo

Indelen in groepen | Ervaren van verbondenheid

De begeleider maakt een aantal briefjes met titels van bekende liedjes erop. Voor elk liedje maakt hij twee (of meer*) briefjes, die hij vervolgens dichtvouwt. Alle deelnemers komen een briefje halen en verspreiden zich in de ruimte. Op een teken van de begeleider doet iedereen zijn briefje open en begint te zingen. En dan maar zoeken naar de andere helft van het duo!

*Aanvulling: je kan ook zanggroepjes maken!

Zeg maar niets

Samen creëren | Verhogen van de concentratie

De spelers stellen zich op in een cirkel. Wie zin heeft, loopt naar een medespeler en stelt deze een vraag over een willekeurig onderwerp. De persoon aan wie de vraag wordt gesteld, mag echter niet antwoorden, het is zijn linkerbuur die een antwoord op de vraag moet geven. Hoe creatiever of zotter de antwoorden, hoe beter!

Zo dans je de rumba!

In beweging komen | Samen creëren | Samenwerken | Verhogen van de concentratie

De groepsleden staan in een kring. Een eerste danser legt uit: "Zo dans je de rumba!" En hij voert een danspasje uit, zoals stampen met de voeten... De andere groepsleden doen dit na. De volgende persoon voegt een nieuwe danspas toe. De groep voert de twee danspassen na elkaar uit. Iedereen voegt een nieuwe danspas toe en zo gaat het toevoegen van danspassen de hele kring rond. De groep herhaalt telkens alle danspassen in de juiste volgorde en creëert zo een buitengewone rumba, waarbij iedereen klapt, stapt, schudt, knikt, draait...

Zoek de dirigent

Ervaren van verbondenheid | Samenwerken | Verhogen van de concentratie

De spelers zitten in een kring. Een vrijwilliger, de speurder, verlaat de ruimte. Iemand in de groep wordt aangeduid als dirigent: "De dirigent doet een gebaar op een instrument voor. Probeer het gebaar zo snel mogelijk na te bootsen zonder dat opvalt wie dirigent is. De dirigent zal het instrument geregeld veranderen. De anderen doen zo snel mogelijk het gebaar na." De gebaren (muziekinstrumenten) die de dirigent voordoet, worden door de leden van het orkest nagebootst. De speurder komt in de kring staan: "Iemand van ons is de dirigent. Het is de persoon die aan de het orkest voordoet wat de anderen nadoen. Zoek de dirigent. Je mag drie keer raden." Het spel kan een aantal malen worden herhaald. Telkens wordt er een nieuwe speurder en dirigent aangeduid.

Zoek de verschillen

Verhogen van de concentratie | Ervaren van verbondenheid

Laat de groep in twee rijen tegenover elkaar staan. Rij 1 kijkt dertig seconden naar rij 2. Daarna draait iedereen in rij 1 zich om. De personen in rij 2 veranderen vervolgens drie dingen aan hun uiterlijk (veters los, ketting af, mouwen opstropen, enz.). Als iedereen drie dingen veranderd heeft, draait rij 1 zich weer om en moet raden wat er bij diegenen die tegenover hen staan veranderd is. Daarna worden de rollen omgedraaid. Eventueel nog een keer doen met vijf dingen veranderen.

4. INTERESSANTE REFERENTIES

Vergeet niet je eigen ideeën en eigen interpretaties van de spelletjes uit te proberen!

Je vindt ook een schat aan energizers op het internet, als onuitputtelijke bron van inspiratie:

- <http://85.119.217.66/livingvalues.be>
- <http://www.surfsharekit.nl>
- <http://wiki.fos.be>
- http://inspiratiekringdidactiek.yolasite.com/resources/Activerende_werkvormen.pdf
- *Repères. Manuel pour la pratique de l'éducation aux droits de l'homme avec les jeunes*, Conseil de l'Europe, 2002
- *Une place à prendre, Carnet 3. Clés pour l'animation*, CIDJ, 2006. www.cidj.be
- *100 ways to energise groups: Games to use in workshops, meetings and the community*, Alliance, 2002. www.aidsalliance.org [EN]
- *Exercices de théâtre*, www.dramaction.qc.ca
- *Find a training tool*, SALTO-youth, www.salto-youth.net/toolbox/ [EN]
- *Le théâtre à l'école. Techniques théâtrales et expression orale*, Sophie BALAZARD et Elisabeth GENTET-RAVASCO, 2003, Hachette, coll. Éducation.