

Energizers

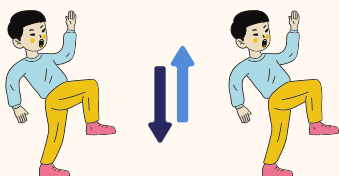
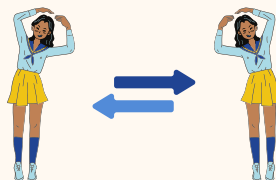


Pas de bal door

Gooi een bal rond zonder deze te laten vallen.

Strechen

Laat de kinderen opstaan, even uitrekken en strechen: armen zwaaien, hoofd draaien etc.



Knieën heffen

Laat de kinderen naast hun stoel staan en om de beurt hun knieën zo hoog mogelijk heffen.

Liedje en dans

Zet een vrolijk liedje op en laat de kinderen meedoen met een eenvoudige dans of laat ze zelf dansen naast hun stoel.



Lichaams-twist

Laat de kinderen in een kring staan en geef een beweging die ze moeten nadoen.

Benieuwd naar nog meer energizers? Op internet vind je ook heel veel soorten energizers. Kijk bijvoorbeeld op deze website.