



ESCAPE YOUR SCREEN



ENERGIZERS

Er kan op verschillende momenten behoefte aan energizers zijn. Denk hierbij bijvoorbeeld aan de onderstaande oefeningen.

ENERGIZERS		
Type spel	Doel	omschrijving
Zit-sta-spring spel	<i>Actieve deelname en aandacht verhogen</i>	<i>Deelnemers krijgen instructies om op te staan of te zitten op basis van bepaalde uitspraken "Sta op als je meer dan één Social Media account hebt"</i> <i>"Ga zitten als je Snapchat hebt."</i> <i>"Spring als je meer dan 2 uur per dag op je telefoon zit."</i> <i>Dit is een leuke manier om beweging te combineren met interactie en kan ook als ijsbreker dienen.</i>
Beweging doorgeven	<i>Beweging stimuleren met humor</i>	<i>Start met het benoemen van een lichaamsdeel (bijvoorbeeld "linkerhand") en laat iedereen dat lichaamsdeel bewegen. Vervolgens geef je de rol door aan iemand anders die een nieuw lichaamsdeel toevoegt (bijvoorbeeld "linkerhand en rechterbeen"). Blijf dit herhalen totdat iedereen aan de beurt is geweest. Dit is leuk en zorgt voor veel beweging.</i>
'Tik-Tok-dansjes'	<i>Bewegingen uit de eigen belevingswereld</i>	<i>Laat een leerling een favoriet/moeilijk/leuk dansje voordoen.</i> <i>Wie het goed na kan doen blijft in de wedstrijd. Na het eerste dansje is de volgende, etc.</i> <i>Herhaal dit 4 keer. Wie halen de finale?</i>

