

Speelse werkvormen

Energizer

Gewoon gek

Doel: Losmaken, frisse energie, creativiteit bevorderend.
Deze oefening brengt je in contact met je lichaam.

Motto: Doe maar gek, dan doe je al gewoon genoeg.

Vorm: Deelnemers bewegen in een open ruimte

Tijd: 15 seconden

Groeps grootte: Geen limiet

Vorbereiding: Als de drempel voor deze oefening te hoog is, begin dan met de oefening Wave of Gekke loopjes.

Opdracht: Ren door de ruimte, doe zo gek mogelijk. Snel en gek. Spring, zwaai met je armen, trek gekke gezichten, beweeg zo onelegant mogelijk, schreeuw als een dier, rol over de grond, alles wat je lichaam je ingeeft. Stop na 15 seconden, haal diep adem en begin met je werk.

* **Aanvulling:** Als er na deze oefening een creatieve sessie start, vraag de deelnemers dan om een andere plek te kiezen, waar ze maar willen, maar niet in de gebruikelijke opstelling. Zit op een tafel, op de grond, sta, loop. Voor sommige mensen is beweging noodzakelijk om creatief te zijn.

Tip: Geen nabespreking direct na de oefening. Dat brengt iedereen weer terug in het hoofd. Later kun je vragen naar ervaringen, drempels en overwinningen.

