

Speelse werkvormen

Energizers

Ratten en raven

Doel: Bewegen, energie opwekken, snel reageren.

Vorm: Ruime lege zaal. Vrije muren. De groep staat in 2 rijen tegenover elkaar.

Tijd: 10 minuten.

Groeps grootte: tot 20 personen.

Opdracht: Verdeel de groep in 2 gelijke groepen. De ene groep heet "Ratten", de andere groep heet "Raven"

De ratten en de raven staan in 2 rijen tegenover elkaar op een lijn in het midden van de zaal. Ze staan in de starthouding om naar hun muur / achterlijn te rennen. De rat en de raaf staan met de voeten tegen elkaar op de middellijn.

Roep de trainer "ratten", dan rennen de ratten zo snel mogelijk naar hun muur. De raven proberen ze te tikken voor ze bij de muur zijn.

Roept de trainer: "raven" dan rennen de raven zo snel mogelijk naar hun muur om die aan te tikken voordat ze door de ratten getikt worden.

De trainer kan het spannend maken door: rrrrrrrrrrrrrrr.....aven ofatten te roepen.

Degenen die getikt zijn spelen met de andere groep mee, net zo lang tot er nog maar 1 groep over is.

Variatie: De trainer vertelt een verhaal waarin de woorden "ratten en raven" voorkomen. De spelers reageren op dezelfde manier op de woorden.

