

Speelse werkvormen

Energizers

Doel: Ontspanning en durven bewegen.

Vorm: De groep staat verspreid in de ruimte.

Tijd: 15 minuten.

Groeps grootte: Elke groeps grootte.

Opdracht 1: Sta stil op je plek, doe je ogen dicht en ontspan je hele lichaam. Nu kan de trainer een ontspanningsoefening doen, zoals 'Van top tot teen'

<http://www.communicatie-presentatie.nl/pages/werkvormen/vantoptotteen.html>

Opdracht 2: Je bent een standbeeld, maar wel ontspannen. Laat je lichaam langzaam tot leven komen, stukje voor stukje totdat je helemaal in beweging bent.

Opdracht 3: Op een teken van de trainer stoppen de deelnemers hun beweging en blijven als een standbeeld stil staan in de laatste beweging. Laat iedereen vanuit die stilstand de anderen in de ruimte bekijken. (Misschien moeten de standbeelden zich eerst verplaatsen naar een kring zodat ze voor iedereen zichtbaar zijn).

Schudt het hele lichaam los.

Variatie: Als iedereen zijn hele lichaam beweegt kan de trainer een muziekje opzetten en de groep laten dansen.

(Bron: Karen de Vries)

Standbeeld

