

# Speelse werkvormen

## Energizers

## Wave

**Doel:** Bewegen, observeren, samenwerken.

**Vorm:** De groep staat in een kring.

**Tijd:** 15 minuten

**Groeps grootte:** 8-15 personen



**Opdracht 1:** De trainer geeft een beweging aan die hij in hetzelfde ritme kan herhalen en die hij minstens 1 minuut kan volhouden. ( Bijv. Op de plaats stappen of zwaaien.)

De cursist rechts van hem neemt deze beweging heel exact in het zelfde ritme over.

Als hij de beweging juist heeft, neemt de cursist rechts van hem de beweging exact over. Zo gaat het de hele kring door tot de iedereen de beweging doet.

De cursist rechts van de trainer verandert de beweging en van rechts naar links, als een wave, nemen de cursisten de nieuwe beweging over. Zo krijgt iedereen een kans om een nieuwe beweging in te zetten.

N.B. Een cursist neemt de nieuwe beweging pas over als deze links van hem is aangekomen.

**Aandachtspunt voor de trainer:** Je kunt zelf uit de oefening stappen als je daardoor gemakkelijker kunt observeren.

\*Zorg dat de cursisten de aangever precies nadoen.

\* Let op dat het een wave blijft.

\*Help de aangever om het ritme vast te houden ( niet iedereen is hier sterk in).

\*Stuur bij als de beweging te moeilijk is, of niet de hele ronde vol te houden is, zoals ronddraaien, door de knieën zakken, enz. (Samenwerken)

\* Vraag om de nieuwe beweging uit de vorige te laten voortkomen. ( fysieke associatie)