



# Energizers

---



Een boost voor elke vergadering!

---

20 leuke energizers, voor binnen en buiten, waar je niets van materiaal voor nodig hebt. Zo zorg je voor een gewestvergadering die niet alleen inhoudelijk plezant is, maar waar je ook af en toe eens samen kan lachen en plezier maken. Nood aan een pauze of een toffe start van de vergadering? Neem dan dit boekje erbij!

1.	LEVEND OXO	3
2.	PIMPAMPET	3
3.	1,2,3...KIJK NIET ZO!	3
4.	LEVEND DAMMEN	4
5.	HANDWORSTELLEN	4
6.	STOELENCHAOS	5
7.	PACMAN	5
8.	RACE TEGEN DE KLOK	5
9.	1-2-3-KLAP-STAMP-SCHOUDERKLOP	6
10.	DE DIKKE VETTE PONY	6
11.	BESTE MAATJES	7
12.	RONDE TELLER	7
13.	KLAP KLAP	7
14.	KAMPIOENSCHAP BLAD-STEEN-SCHAAR	8
15.	LEVENDE BASEBALL	9
16.	LEVENDE PETANQUE	9
17.	GRAS GRAS GRAS	10
18.	LEVENDE POSTZAK	10
19.	KOOKWEKKERSPEL	10
20.	LEVEND DOOLHOF	11

# ENERGIZERS

## VOOR BINNEN

---

### 1. LEVEND OXO

Baken een terrein af van 3 vakjes op 3. Deel de groep op in 2 ploegen. Om de beurt mag een speler uit elke ploeg plaatsnemen in een vakje. Doel is 3 op een rij te krijgen. Als iedereen op het veld staat, mag nummer één van de eerste ploeg zich weer verplaatsen, etc. ...

### 2. PIMPAMPET

Draai aan het molentje van pimpampet. Van de letter die er op komt, moeten de deelnemers zo snel mogelijk een voorwerp gaan zoeken. Wie het eerste met een voorwerp terug komt, is gewonnen.

### 3. 1,2,3...KIJK NIET ZO!

De deelnemers zitten in een kring en sluiten de ogen. Tel al van 3 naar 1. Op 1 doen de deelnemers de ogen open en kijken ze iemand uit de kring aan. Kijken ze in elkaars ogen, dan vallen deze 2 personen af. Doe zo verder tot er slechts 2 deelnemers overblijven.

## 4. LEVEND DAMMEN

Deel de groep op in 2 ploegen en geef elke ploeg een herkenningsteken. Baken een speelveld af met een lente van 10 m en de breedte is het aantal deelnemers per ploeg maal een halve meter.

De beide ploegen stellen zich ieder aan een kant van het speelveld op. Om de beurt maakt elke ploeg een sprong voorwaarts. Hoe groot die sprong is mag iedere speler individueel kiezen, maar de ploeg moet wel tegelijkertijd springen.

De sprong mag recht vooruit of schuin zijn (net zoals bij dammen in het klein), maar dus niet achterwaarts.

Wanneer een speler na zijn sprong een speler van de andere partij kan tikken op zijn schoen, is die speler eraan en moet hij aan de rand van het speelveld gaan staan. Als de tikker echter de grond raakt met zijn handen, is hij er zelf aan.

Bereikt een speler de overkant, dan wordt hij een "dam". Hij mag dan zowel voout als achteruit springen.

## 5. HANDWORSTELLEN

Vorm duo's van deelnemers die ongeveer even sterk zijn. Zet hen recht tegenover elkaar met de voeten in spreidstand en de handen recht vooruit. Het is de bedoeling om de ander uit balans te krijgen, zonder zelf van de plek te komen. Als je een voet verplaatst heb je verloren. Alleen de handen mogen tegen elkaar komen om de ander uit balans te brengen.

## 6. STOELENCHAO

Deel de groep op in verschillende groepjes. Geef elk groepje een stoelenopdracht. Mogelijk opdrachten voor de stoelen:

- Leg alle stoelen neer.
- Zet alle stoelen recht.
- Zet alle stoelen op de gang.
- Zet alle stoelen op elkaar.

De deelnemers moeten zo snel mogelijk hun opdracht uitvoeren. Let op, als een ander groepje je resultaat ongedaan maakt moet je terug zorgen dat je opdracht volbracht wordt. Wie na een bepaalde tijd het beste resultaat heeft, wint.

Je kan zelf kiezen in hoeveel groepjes je de groep verdeelt naargelang de grootte van de groep.

## 7. PACMAN

Alle deelnemers lopen door elkaar, verspreid in de ruimte staan er een aantal voorwerpen. De begeleider roept een naam en een voorwerp. De andere deelnemers trachten de persoon te tikken voor hij/zij het voorwerp heeft kunnen nemen.

## 8. RACE TEGEN DE KLOK

Ga in een kring staan. Houd de handen vast van degene die naast je staat. En geef een startsein; op dat moment gaat de groep zo snel mogelijk 3 rondjes met de klok meedraaien, stoppen, en 2 rondjes tegen de klok in lopen. Heeft geen enkele betekenis, maar wel erg leuk!

## 9. 1-2-3-KLAP-STAMP-SCHOUDERKLOP

Maak duo's. Laat de personen met het gezicht tegenover elkaar staan.

Laat de twee personen samen tot 3 tellen: Persoon 1 zegt 1, persoon 2 zegt 2, persoon 1 zegt 3, persoon 2 zegt 1, persoon 1 zegt 2 etc. Als iedereen het ritme te pakken heeft, ga je door naar de volgende stap.

Vervang tel 1 door een klap in de handen: Persoon 1 klapt in zijn handen, persoon 2 zegt 2, persoon 1 zegt 3, persoon 2 klapt in zijn handen, persoon 1 zegt 2 etc.

Vervang tel 2 door een stamp op de grond: Persoon 1 klapt in zijn handen, persoon 2 stampt op de grond, persoon 1 zegt 3, persoon 2 klapt in zijn handen, persoon 1 stampt op de grond, persoon 2 zegt 3 etc.

Vervang tel 3 door een schouderklop: Persoon 1 klapt in zijn handen, persoon 2 stampt op de grond, persoon 1 geeft de ander een schouderklop, persoon 2 klapt in zijn handen, persoon 1 stampt op de grond, persoon 2 klapt op de schouder van de andere persoon etc.

## 10. DE DIKKE VETTE PONY

Ga in een kring staan met één speler in het midden. Die begint te zingen: "What shall we do with the dikke vette pony? What shall we do with the dikke vette pony? What shall we do with the dikke vette pony, early in the morning?" op de melodie van The Drunken Sailor. Dan gaat hij of zij voor iemand staan: "Front front front, oh baby, back back back, oh baby, side side side, oh baby, early in the morning." Daarbij ga je eerst met je gezicht naar elkaar staan, dan met je rug naar elkaar en dan met je zij. Vervolgens gaat die speler mee in de kring en huppelen ze met hun tweeën verder in het rond. Zo ga je verder tot iedereen dikke vette pony is.

## 11. BESTE MAATJES

De deelnemers vormen duo's. De uitdaging is om met je partner 'beste maatje' te worden. De deelnemers lopen door elkaar. Wanneer de begeleider "beste maatjes" roept, gaan de duo's zo snel mogelijk op zoek naar elkaar. Ze leggen hun armen op elkaars schouders en hurken zo snel mogelijk neer (zonder elkaar los te laten). Het duo dat het traagst is, valt af. We blijven doorspelen totdat de 'beste maatjes' bekend zijn.

## 12. RONDE TELLER

Laat de groep in een cirkel polonaise gaan staan, zonder de handen op de schouders. De instructie aan de groep luid als volgt: Jullie maken 10 stappen, daarna draaien jullie een halve slag en doen 9 stappen terug, weer een halve slag draaien 8 stappen etc. etc. tot dat jullie bij 0 zijn. Geef direct aan dat men rechtsom begint.

## 13. KLAP KLAP

Vorm met de groep een cirkel waarbij iedereen met zijn hoofd naar binnen kijkt. Eén iemand begint te klappen en kijkt daarbij naar zijn buur links van hem. Vraag de ander om op hetzelfde moment in de handen te klappen. Vraag diegene om daarna zich te draaien naar degene die links van die persoon staat en hetzelfde te doen. Zo kun je een rondje maken zodat iedereen aan de beurt is gekomen. Vervolgens kun je vragen hoe je hetzelfde kunt doen en precies tegelijk te klappen. Dit lukt het beste als je contact maakt met elkaar. Je kunt er op door variëren door de snelheid te verhogen. Of je kunt vragen om te kiezen tussen expres helemaal tegelijk te klappen of expres niet tegelijk te klappen.

## 14. KAMPIOENSCHAP BLAD-STEEN-SCHAAR

Iedereen staat per twee. Iedere speler vormt met de hand achter de rug een blad (een platte hand), een steen (een gesloten vuist) of een schaar (wijsvinger en middenvinger uitsteken). Nadat het zinnetje "blad, steen, schaar" wordt gezegd, laten de twee spelers aan elkaar hun 'voorwerp' zien.

Een speler wint als...

- Hij een schaar heeft en de andere een blad (papier kan stuk geknipt worden).
- Hij een blad heeft en de andere een steen (een steen kan bedekt worden door papier).
- Hij een steen heeft en de andere een schaar (een schaar kan verpletterd worden door een schaar).

Wanneer de twee spelers hetzelfde 'voorwerp' hebben, steken ze de handen opnieuw achter de rug en begint het spel opnieuw. De handen mogen enkel achter de rug gehouden worden terwijl "blad, steen, schaar" gezegd wordt.

Telkens er één van de twee spelers het spel gewonnen heeft wordt de ene winnaar en de verliezer wordt zo supporter van de winnaar. Daar hoort uiteraard het nodige applaudisseren en scanderen bij. Men doet zo telkens verder, waardoor winnaars in sneltempo een heleboel verliezers als supporter achter hen hebben staan. Helemaal op het einde wordt de finale gespeeld tussen de twee deelnemers die al elke battle wonnen. Als iedereen zich volledig laat gaan, wordt dit een bloedstollende finale met 2 grote supporterclubs.



# ENERGIZERS VOOR BUITEN

---

## 15. LEVENDE BASEBALL

De groep wordt opgedeeld in 2 groepen, zoals bij gewone baseball. Ook het veld wordt afgebakend zoals bij baseball. De ene groep staat in het midden, zij moeten zagezegd de bal vangen. De andere groep begint. Bij de groep die begint gaat er één iemand het veld in lopen, hij is de bal. De andere groep kan hem uitschakelen door hem van de grond te heffen. Tegelijkertijd moet er ook iemand van de eerste groep rond het veld lopen. Hij moet zoals bij echte baseball blijven staan als de bal gepakt is (dus hier de "bal" omhoog gehoffen) en dan is het de beurt aan de volgende bal. Het aantal personen dat het hele parcours kan afleggen, stemt overeen met het aantal punten.

## 16. LEVENDE PETANQUE

Een bal wordt geplaatst aan de ene kant van het grasveld en de groep staat aan de andere kant. De eerste vertrekt en begint te lopen naar de bal terwijl ze aaaah roept, wanneer ze stopt met roepen - dus ook als ze begint te lachen - dan moet ze stoppen. De tweede vertrekt dan en die kan de eerste meenemen zodat ze allebei zo dicht mogelijk tegen de bal staan. Wanneer de tweede stopt met roepen, blijft ze ook staan en vertrekt de derde en zo verder.

## 17. GRAS GRAS GRAS

Ga met heel de groep in een kring gaan staan. Duid één iemand aan die het spel start. Hij/zij begint kiest een voorwerp in de buurt, roept daarbij het 3 x voorwerp en raakt het aan met beide handen (Bijvoorbeeld "gras gras gas"). Heel de groep doet mee. Daarna doet slaat iedereen 3 x op zijn eigen buik en roept "buik buik buik" en 3 x op de kont van je burens waarbij je "kont kont kont" roept. Als dit gebeurt is, mag iemand uit de groep (mag spontaan gebeuren) een ander voorwerp uit de omgeving roepen waarbij iedereen hiernaartoe rent en opnieuw hetzelfde gebeurt (bv. "boom boom boom", "buik buik buik", "kont kont kont"). Doe dit enkele keren tot iedereen goed uitgelaten en opgewarmd is.

## 18. LEVENDE POSTZAK

Verdeel de groep in twee ploegen. In elke ploeg krijgen de deelnemers een nummer. Bij het startsein lopen de personen met hetzelfde nummer naar de "vlag". In de plaats van de vlag moet echter een persoon in het midden weg geroofd worden, door deze persoon naar de eigen groep te "slepen". De 'verliezende' groep, stuurt een nieuw slachtoffer naar het midden. De groep die als eerst alle deelnemers bezit, is gewonnen.

## 19. KOOKWEKKERSPEL

Een kookwekker, die een bom voorstelt, wordt afgeplakt, zodat men niet kan zien wanneer deze afloopt. Een speler krijgt de bom, maar deze gaat niet akkoord en tracht de bom zo vlug mogelijk kwijt te raken door iemand anders te tikken en hem de bom te geven. Deze doet hetzelfde en zo wordt de bom steeds doorgegeven tot hij ontploft. Diegene die mee ontploft, verliest en valt af. Zo doen we verder tot er nog maar één persoon overblijft.

## 20. LEVEND DOOLHOF

Stel alle deelnemers op zodat ze je uitleg goed kunnen horen. Vertel dat we het spel Levend Doolhof gaan doen en dat het een tikspel is. Daarna vraag je de groep om in rijen van 3 achter elkaar te gaan staan.

X      X      X

X      X      X

X      X      X

Deze personen blijven stil staan. Dan is er nog een andere persoon die de tikker is en een persoon die getikt wordt. Zeg tegen de deelnemers dat 1 van de mensen die stil blijven staan steeds het commando 'links' of 'recht' mag geven.

Het spel verloopt als volgt: De stilstaande mensen houden hun beide armen horizontaal en opzij. Zo ontstaat er een soort muur waar de tikker en de looper niet doorheen mogen. Wel kunnen ze rennen waar geen armen tegenhouden.

De tikker en looper lopen steeds tussen de stilstaande mensen door; door het doolhof dus. Degene die de commando's geeft mag onverwachts 'links' of 'rechts' roepen. Alle stilstaande mensen doen dan een kwartdraai links of rechtsom. Zo zal het doolhof plotseling veranderen. Het spel wisselt van tikker en looper wanneer de looper getikt is.

