



MOTIVATIE

Losmaken



Tijd
10-15 min



Deelnemers
Onbeperkt



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Energie • Plezier • Groep meekrijgen • Fysiek actief

Uitvoering:

1. Heet de groep welkom en loop voor naar het eerste onderdeel; de groep volgt je letterlijk.
2. Na de afspraken neem je de groep mee naar een nieuwe plek.
3. Start met fysieke oefeningen: armen zwaaien, nek losmaken, schouders rollen, armen losschudden.
4. Ga over op een korte energizer, zoals een tikspel.
5. Houd het tempo hoog en breng humor in.

Tip:

Het doel achter het losmaken: de groep went eraan jouw instructies te volgen. Dat maakt de rest van de dag soepeler.

Varianten:

- Combineren met Handtricks
- Voeten tikkie of Hinkel duwertje als energizer
- Een deelnemer leidt een oefening



Materiaal:

Niets



Opstelling:

Groep verspreid, iedereen ziet jou



Nabespreking:

- Hoe voel je je nu vergeleken met net?
- Wat heb je nodig om vandaag actief mee te doen?



Veiligheid:

Houd rekening met fysieke beperkingen.

