



ENERGIZER

Race tegen de klok



Tijd
2 min



Deelnemers
6 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Energie • Plezier • Samenwerking

Uitvoering:

1. Iedereen staat in een kring en geeft de burens een hand.
2. Op het startsein draait de groep zo snel mogelijk drie rondjes met de klok mee.
3. Stoppen, en direct twee rondjes tegen de klok in.
4. Klaar! Iedereen hijgt en de energie stroomt weer.

Tip:

Ideaal direct na de lunch: in twee minuten is iedereen weer wakker en klaar om te leren.

Varianten:

- Neem de tijd op en daag de groep uit
- Tweede ronde: kan het sneller?
- Wissel het aantal rondjes per ronde



Materiaal:

Eventueel een stopwatch



Opstelling:

Kring, handen vast



Nabespreking:

- Niet nodig: pure energie.
- Bij tijdrace: wat hielp om sneller te gaan?



Veiligheid:

Vrije ruimte; niemand meesleuren.

