



ENERGIZER

Duimen worstelen



Tijd
5 min



Deelnemers
2 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Energie • Plezier • Contact maken

Uitvoering:

1. Zet de deelnemers in twee rijen tegenover elkaar.
2. Pak de hand van je partner vast met vingers in elkaar gehaakt.
3. Zeg samen: 'Op drie verklaar ik jou een duimworstelwedstrijd. 1, 2, 3!' en probeer elkaars duim vast te klemmen.
4. Wissel een paar keer van partner.
5. Haak ook de andere hand in: stereo duimworstelen!

Tip:

Het gaat niet om kracht maar om snelle duimen. Past mooi in een warming-up in tweetallen.

Varianten:

- Toernooivorm: winnaars spelen tegen elkaar
- Met de niet-dominante hand
- Stereo: met beide handen tegelijk



Materiaal:

Niets



Opstelling:

Twee rijen tegenover elkaar



Nabespreking:

- Niet nodig: dit is een energizer.



Veiligheid:

Het is geen echte oorlog: geen pijn doen.

