



ENERGIZER

De knoop



Tijd
10 min



Deelnemers
6-12 p.



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Samenwerking • Communicatie • Plezier

Uitvoering:

1. Sta schouder aan schouder in een kleine kring.
2. Sluit je ogen en steek je handen vooruit op schouderhoogte.
3. Pak twee handen van twee verschillende mensen vast.
4. Ogen open: jullie zitten in een knoop.
5. Ontwar de knoop tot één kring, ZONDER los te laten.

Tip:

Soms ontstaan twee losse kringen. Dat is ook een oplossing!

Varianten:

- Zonder te praten
- Met een tijdslimiet
- Eén persoon mag één keer loslaten



Materiaal:

Niets



Opstelling:

Kleine kring, schouder aan schouder



Nabespreking:

- Houd het licht: vooral plezier.
- Wie nam het voortouw?



Veiligheid:

Grip mag draaien; geen polsen verdraaien.

