



ENERGIZER

Schootzitten



Tijd
5-10 min



Deelnemers
Onbeperkt



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Energie • Samenwerking • Luisteren

Uitvoering:

1. Iedereen staat in een cirkel, linkerschouder naar binnen.
2. Verklein de kring tot iedereen strak buik-aan-rug staat.
3. Tel tot drie: iedereen zakt tegelijk door de knieën en gaat op schoot zitten bij degene achter zich.
4. Tel opnieuw; bij 'drie' zet iedereen een stap met rechts, daarna met links. De cirkel gaat lopen.
5. Op jouw teken staat iedereen tegelijk weer op.

Let op:

Start alleen op jouw teken. Kan iemand het niet houden? Dan staat de hele groep tegelijk op.

Varianten:

- Eerst alleen zitten, daarna pas lopen
- Samen een liedje zingen tijdens het lopen
- Record: hoeveel stappen halen jullie?



Materiaal:

Niets; tafels en stoelen aan de kant



Opstelling:

Strakke cirkel, buik-aan-rug



Nabespreking:

- Wat was nodig om het te laten lukken?
- Wie nam de leiding?
- Waar zat de 'zwakke plek'?



Veiligheid:

Bewaak zwakke plekken in de kring.

