



ENERGIZER

Twee neuzen



Tijd
5 min



Deelnemers
8 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Groepen vormen • Plezier • Energie • Teambuilding

Uitvoering:

1. Vertel: 'Je krijgt steeds een opdracht; wees snel, anders hoor je er niet bij!'
2. Noem een aantal en een lichaamsdeel, bv. 'Twee knieën'.
3. Deelnemers vormen snel groepjes en houden die delen tegen elkaar. Wie overblijft, krijgt een knipoog.
4. Ga door: 'Drie linkerschouders', 'Vijf rechterschouders'...
5. Eindig met het aantal dat je nodig hebt, bv. 'Vijf neuzen'.

Tip:

Ideaal om met veel energie groepen te vormen van elke gewenste grootte.

Varianten:

- Ellebogen, hielen of ruggen in plaats van neuzen
- Combinaties: 'Twee handen en één voet'
- Tempo steeds verder opvoeren



Materiaal:

Niets



Opstelling:

Groep verspreid, binnen
gehoorafstand



Nabespreking:

- Niet nodig: dit is een
energizer en groepsverdeler.



Veiligheid:

Kies veiligere
lichaamsdelen als neuzen
te dichtbij voelt.

