



ENERGIZER

Alternatief Aramsamsam



Tijd
5 min



Deelnemers
6 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Energie • Plezier • Contact maken

Uitvoering:

1. Iedereen staat in een kring en zingt het bekende kinderliedje Aramsamsam.
2. Bij 'Aramsamsam': klop op de knieën van je rechterbuur.
3. Bij 'goedi goedi': vingers door het haar van je linkerbuur.
4. Bij 'Aravi': armen omhoog.
5. Herhaal het liedje, nu twee keer zo snel.

Tip:

Kent de groep het liedje niet? Zing het eerst een keer voor met de gewone bewegingen op jezelf.

Varianten:

- Eerst de klassieke versie op jezelf
- Steeds sneller tot het misgaat
- Richting omdraaien halverwege



Materiaal:

Niets



Opstelling:

Kring, schouder aan
schouder



Nabespreking:

- Niet nodig: pure energie en
plezier.



Veiligheid:

Respecteer wie liever niet
aangeraakt wordt.

