



ENERGIZER

De stampendans



Tijd
2 min



Deelnemers
Onbeperkt



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Energie • Plezier • Groepsgevoel

Uitvoering:

1. Iedereen staat stevig in een kring. Geen uitleg nodig.
2. Beweeg ritmisch je rechterarm 8x vooruit; jij telt hardop.
3. Dan de linkerarm 8x, rechtervoet 8x stampen, linkervoet 8x stampen.
4. Herhaal de hele reeks met 7 tellen, dan 6, 5, 4, 3, 2.
5. Eindig met allemaal 1x. Roep alleen nog het getal.

Tip:

Doe zelf enthousiast voor en voer het tempo op. De groep volgt vanzelf.

Varianten:

- Laat een deelnemer tellen
- Voeg een geluid toe bij elke tel
- Eindig met een groepsjuich



Materiaal:

Niets



Opstelling:

Kring, stevig staan



Nabespreking:

- Niet nodig: pure energie en plezier.



Veiligheid:

Genoeg armruimte in de kring.

