



ENERGIZER

Laser tikkie



Tijd
5 min



Deelnemers
Tweetallen



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Contact maken • Energie

Uitvoering:

1. Maak tweetallen van ongeveer gelijke kracht.
2. Sta tegenover elkaar, één hand in elkaar gevouwen.
De wijsvinger wijst omhoog: dat is je laser.
3. Laad je laser op: schraap drie keer met één voet
van voor naar achter, als een stier.
4. Opgeladen? Probeer de knie van de ander te tikken
met je laser. Na een tik: opnieuw opladen.

Tip:

Hilarisch beginspel om los te komen voordat de training start.

Varianten:

- Best of three, dan wisselen
- Andere hand gebruiken
- Toernooivorm met de hele groep



Materiaal:

Niets



Opstelling:

Tweetallen met ruimte
eromheen



Nabespreking:

- Niet nodig: pure energie en
plezier.



Veiligheid:

Genoeg ruimte tussen de
tweetallen.

