



Project
Adventure

ENERGIZER

Voeten tikkie



Tijd
5 min



Deelnemers
Tweetalen



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Contact maken • Energie

Uitvoering:

1. Maak tweetallen met ongeveer dezelfde schoenmaat.
2. Leg je handen op elkaars schouders.
3. Probeer met je voet de voet van de ander te tikken.
4. Voorkom tegelijk dat jouw voet getikt wordt.
5. Speel best of three, wissel daarna van partner.

Tip:

Actief beginspel om lekker los te komen voordat de training start.

Varianten:

- Wisselen van partner na elke ronde
- Winnaars spelen tegen winnaars
- Met de hele groep in een kring



Materiaal:

Niets



Opstelling:

Tweetalen, handen op
schouders



Nabespreking:

- Niet nodig: pure energie en
plezier.



Veiligheid:

Tikken, niet trappen.
Stevige schoenen.

