



Project
Adventure

ENERGIZER

Hinkel duwertje



Tijd
5 min



Deelnemers
6 of meer



Binnen &
buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Contact maken • Energie

Uitvoering:

1. Iedereen staat op één been, handen vooruit.
Je mag niet van been wisselen.
2. Hinkel rond en probeer anderen uit balans te duwen.
3. Duwen mag alleen hand tegen hand.
4. Twee voeten aan de grond? Dan ben je af.
5. De laatste die overblijft, wint.

Let op:

Nooit in de rug of elders duwen, alleen tegen de handen van de ander.

Varianten:

- In tweetallen, best of three
- Wie af is, gaat de rand bewaken
- Kleiner speelveld naarmate het vordert



Materiaal:

Niets



Opstelling:

Vrij in een afgebakend veld



Nabespreking:

- Niet nodig: pure energie en plezier.



Veiligheid:

Alleen hand tegen hand.
Zachte ondergrond.

