

Energizers

Naslagwerk om ook die paar 'verloren minuten' in de klas zinvol in te vullen met een kort spel of een oefening voor de hele groep.



KENNISMAKEN

CONCENTRATIE

SAMENWERKEN

BEWEGING

GROEPSSPEL

ONTSPANNING

BALDISCUSSIE

De leerkracht brengt een bal (of klein voorwerp) in het spel. De leerling die de bal vangt, stelt zich voor en geeft wat extra informatie over zichzelf. Vervolgens gooit hij de bal naar een andere leerling die zich op zijn beurt voorstelt.

BALVOLGSPEL

De leerlingen staan in een kring. De bal moet op een willekeurige volgorde de groep rond gaan. In de volgende ronde moet de bal exact hetzelfde rondje volgen als in de eerste keer. Op een gegeven moment komt er een tweede bal in het spel. Iedereen moet dan extra goed opletten van wie ze de bal krijgen en naar wie ze hem moeten gooien. Variatie: twee verschillende kleuren ballen. Met twee identieke ballen wordt het een stuk moeilijker gemaakt.

HANDDRUK

De leerlingen lopen kriskras door de ruimte. Wanneer ze elkaar tegenkomen, geven ze elkaar een hand. Bij elke nieuwe ontmoeting proberen ze een andere 'handdruk' te verzinnen. (high five, low five, pinken ineen haken...)

MENSENKETTING

De leerkracht noemt twee eigenschappen van zichzelf. Als een leerling zich in één van deze eigenschappen herkent, geeft hij de leerkracht een hand. Deze leerling noemt weer twee eigenschappen (die nog niet zijn genoemd) van zichzelf, zodat er opnieuw iemand kan aansluiten. De rij wordt dus steeds langer. De oefening gaat door tot alle leerlingen in de rij staan. Variatie: kan de rij ook gesloten worden tot een cirkel? Dan moet de leerling dus met iets kunnen aansluiten op de leerkracht.

IK HOU VAN...

De leerlingen zitten in de kring. De leerkracht zegt: "Ik doe een uitspraak, bijvoorbeeld 'ik hou van chocolade' en ik ga hierbij rechtop staan. Iedereen die ook van chocolade houdt, gaat ook staan. Wie niet van chocolade houdt, blijft zitten. Wie een beetje van chocolade houdt gaat een beetje staan." De leerkracht doet een vijftal uitspraken die op hem van toepassing zijn. Telkens gaat hij hier bij staan. Vervolgens mogen een aantal leerlingen uitspraken doen. Variatie: neem ruimte voor het stellen van verdiepende vragen. Lijken wij op elkaar? Zijn wij verschillend?

LOPENDE PRAATJES

De leerlingen staan in een kring. De leerkracht zegt: "In deze oefening wissel je per twee informatie uit in korte gesprekjes. Je doet vier gesprekjes. De spelregels leg ik uit wanneer iedereen een gesprekspartner heeft. Ga staan bij iemand die je beter wilt leren kennen." De leerlingen gaan in tweetallen staan. "Bij deze oefening spreek je om de beurt over een bepaald thema gedurende één minuut. De ene persoon vertelt en de andere probeert zo goed mogelijk te luisteren. Als de minuut voorbij is, geef ik een teken en worden de rollen omgewisseld." Geef telkens een gespreksthema en bepaal wie er als eerste begint te praten. Bijvoorbeeld:

Thema

- Mooie vakantieherinnering
- Hobby's
- Wat je blij maakt
- Wat je graag eet

Wie begint?

- Laagste huisnummer
- Wie het vroegst uit bed was
- Wie het verst weg woont
- Leerling met de langste pink

Vraag de leerlingen na elke ronde om vriendelijk afscheid te nemen. De eerste keer kun je expliciet vermelden hoe ze dit kunnen doen: "Neem afscheid van de persoon door vier dingen te doen. Geef elkaar een hand, noem de naam van de ander, bedank voor het gesprek en ga bij een andere persoon staan."

SPINNENWEB

Terwijl de leerkracht de naam van een leerling roept, werpt hij deze een bol (niet te dun) touw toe, maar houdt tegelijk het uiteinde van het touw vast. De leerling doet hetzelfde en zo gaat het spel door. Op deze manier wordt er tussen de verschillende leerlingen een web geweven dat hen met elkaar verbindt. Als het web compleet is, wordt de bol touw in de omgekeerde richting teruggeworpen (met het roepen van de naam), zodat hij opnieuw wordt opgerold.

STOELENDANS

De leerlingen zitten in een kring op een stoel. Een vrijwilliger gaat in het midden van de kring staan en probeert op de lege stoel te gaan zitten. De andere leerlingen kunnen dit verhinderen: de leerling die links van de lege stoel zit, moet met zijn hand op de stoel kloppen en een naam roepen van een andere persoon. Deze persoon moet dan op de lege stoel komen zitten, waardoor zijn stoel vrijkomt. De persoon links van deze stoel moet nu kloppen en een naam noemen alvorens de leerling in het midden deze kan innemen. Als hij op de lege stoel kan plaatsnemen vóór de leerling links een naam heeft geroepen, neemt deze laatste plaats in de kring en begint het spel opnieuw.

WIE IS HET

De leerlingen zitten aan hun eigen tafel. Iedere leerling schrijft op een blaadje een paar zinnen over zichzelf. Wat je veel doet, waar je van houdt, waar je goed in bent. Maar geen naam. De blaadjes worden dichtgevouwen en in een doos gedaan die rondgaat. Dan gaat de groep in een kring zitten. De leerkracht leest de briefjes een voor een voor en de groep raadt om wie het gaat.

WIE IS DE WIE

Een leerling gaat de klas uit. Er wordt afgesproken dat iemand 'de wie' is. De rader komt terug in de klas en moet ja/nee-vragen stellen om erachter te komen wie 'de wie' is, want de leerlingen mogen alleen met ja en nee antwoorden. Het kan moeilijker gemaakt worden door bijvoorbeeld geen vragen over uiterlijk te beantwoorden.

VERZAMELEN

De leerkracht vraagt de leerlingen om groepjes te vormen volgens verschillende criteria: kleur sokken, dezelfde hobby, aantal gezinsleden, voorkeursmaak ijs, haarkleur, kleur ogen.

OVEREENKOMST

De leerlingen gaan zonder te praten door elkaar heenlopen. Op een sein van de leerkracht zoeken de kinderen een partner, die in een bepaald opzicht een overeenkomst met hem heeft: dezelfde schoenen, dezelfde kleur ogen, dezelfde hobby of iets dergelijks. De leerlingen mogen er niet bij praten, dus als ze in tweetallen bij elkaar staan, weten ze niet of ze elkaar op dezelfde overeenkomst hebben uitgekozen. Als iedereen een partner gevonden heeft, wisselen ze uit welke overeenkomst ze in gedachten hadden. Variatie: hetzelfde spel maar nu kiezen de kinderen elkaar uit op een belangrijk verschil.

LOPEN EN STILSTAAN

De hele groep loopt kriskras door elkaar. Zonder dat afgesproken wordt wanneer, staat de hele groep in één keer stil. Vervolgens gaat de hele groep tegelijk weer lopen. Lukt het de groep goed om dit te doen, dan kan de oefening moeilijker worden gemaakt door verschillende 'loopjes' in te voeren. Bijvoorbeeld huppelen, gewoon lopen en achteruit lopen. Ook nu moet steeds iedereen hetzelfde doen en op hetzelfde moment van loopje wisselen .

POSTBEZORGER

Alle leerlingen zitten op hun gewone plaats in het lokaal. Zij leggen hun hoofd op hun armen op tafel en sluiten hun ogen. Iedereen start met drie punten. Eén leerling heeft van de leerkracht een voorwerp gekregen (bijvoorbeeld een pen) en moet dat gaan bezorgen bij een van de andere leerlingen. Het voorwerp moet achter de persoon in kwestie op de grond worden gelegd. Wie denkt dat het pakketje achter hem is neergelegd, roept: Post! Klopt dit niet, dan verliest die persoon één punt, en krijgt de postbezorger er één bij. Klopt het wel, dan krijgt de leerling er zelf een punt bij. Als hij het goed heeft, neemt hij de rol van 'postbezorger' over.

WAT TEKEN IK

Vorm tweetallen en laat de leerlingen achter elkaar staan met hun rug naar het digibord. De leerkracht opent een pagina met verschillende vormen (cirkel, driehoek, ster). De achterste leerling kijkt achterom en kiest een vorm. Hij tekent met zijn vinger een vorm op de rug van de leerling voor zich. De voorste leerling moet raden wat op zijn rug wordt getekend. Je kunt de leerlingen uiteraard ook zelf laten bedenken welke vorm of welk figuur ze op de rug tekenen.

GETALLENREEKS

De leerkracht begint te tellen met sprongen. Je kunt starten met een simpele getallenreeks zoals 103 – 105 – 107 en geeft de reeks door aan een ander. De volgende noemt de volgende drie getallen en geeft de reeks weer door aan een ander. Naar eigen inzicht kan de moeilijkheidsgraad verhoogd worden. Zo kun je denken aan een reeks waarbij er wisselend 4 opgeteld, 2 afgetrokken en 5 bijgeteld moeten worden zoals in 500 – 504 – 502 – 507 etc. De reeks stopt bij een fout antwoord. Dan wordt een nieuwe reeks ingezet. Differentiëren? Maak dan gebruik van wisbordjes.

DOMINO

Maak een kring. Zeg een eenvoudige zin zoals: Ik ga winkelen. De volgende leerling herhaalt dit en voegt er een want- of omdat-zin aan toe: Ik ga winkelen want ik heb schoenen nodig. De derde begint met het tweede deel van de zin en geeft daar weer uitleg aan: Ik heb schoenen nodig want mijn ouwe zijn kapot. De vierde: Mijn ouwe zijn kapot omdat ik altijd buiten speel. Ga door tot het doodloopt. Laat de volgende leerling een nieuwe zin beginnen.

IK ZOEK EEN PLEKJE

De groep zit in een kring. Iemand neemt plaats in het midden. Ondertussen zoeken telkens twee leerlingen die in de kring zitten oogcontact met elkaar. Ze wisselen zo snel mogelijk van plaats. Lukt dit zonder dat de leerling in het midden één van hun plaatsen inneemt dan is er niks aan de hand. Lukt dat wel dan staat de leerling zonder plek in het midden. Bij de oefening mag niet gesproken worden.

RITME KLAPPEN

De leerlingen maken een kring en kijken elkaar aan. Een leerling start met het aangeven van een ritme door in de handen te klappen, de groep volgt dit ritme. Een andere leerling mag op een gegeven moment een ander ritme gaan klappen. Wanneer de anderen dit opmerken, volgen ze het nieuwe ritme enz.

VOOR EVEN

Vraag de leerlingen stil te zijn gedurende een minuut (afhankelijk van de groep kan het ook langer). Als ze denken dat de minuut voorbij is mogen ze hun hand opsteken zonder iets te zeggen. Noteer na hoeveel seconden de leerlingen hun hand opsteken. Bespreek dan de verschillen. Wie zat het dichtst bij de minuut? Doe dit een paar keer. Lukt het leerlingen steeds beter een inschatting te maken?

CONTACT

De leerlingen staan in een kring. Ze moeten oogcontact zoeken met één van de andere leerlingen. Als er oogcontact is, wisselen ze van plaats en gaan op zoek naar nieuw oogcontact. De oefening gebeurt in stilte.

TELLEN IN EEN GROEP

De leerlingen wandelen door het lokaal en moeten in groep hardop tot twaalf tellen, door een cijfer te roepen. Eén getal mag echter maar door één leerling worden geroepen. Wordt hetzelfde getal door meerdere personen tegelijk geroepen of wordt een getal overgeslagen, dan begint het tellen opnieuw.

ZOEK DE VERSCHILLEN

Laat de groep in twee rijen tegenover elkaar staan. Rij 1 kijkt dertig seconden naar rij 2. Daarna draait iedereen in rij 1 zich om. De personen in rij 2 veranderen vervolgens iets aan hun uiterlijk (veters los, kleding af, mouwen opstropen, etc.) Als iedereen iets veranderd heeft, draait rij 1 zich weer om en moet raden wat er bij diegenen die tegenover hen staan veranderd is. Daarna worden de rollen omgedraaid. Eventueel nog een keer doen met meerdere dingen tegelijk veranderen.

VOORWERPEN

Leg een aantal voorwerpen neer op tafel of op de grond. Iedereen mag er even naar kijken. Daarna legt de leerkracht er een doek overheen. Wie weet nog wat er onder het doek ligt? Hoe hebben jullie de voorwerpen gememoriseerd? Wie heeft ze zich visueel ingebeeld? Wie integreerde de voorwerpen in een verhaaltje? Wie hoort zich de namen van de voorwerpen opsommen? Variatie: haal een voorwerp weg terwijl de leerlingen hun ogen gesloten houden. Wat is er weg? Of leg er juist iets bij.

CONCENTRATIE

OP EEN RIJ

Dit is een kort spel waarin de leerlingen worden gevraagd om zich in een bepaalde volgorde op te stellen. Bijvoorbeeld volgens leeftijd, schoenmaat, lengte, aantal gezinsleden, op alfabetische volgorde.

LEVEND MEMORY

Twee leerlingen gaan naar de gang, de rest van de groep maakt tweetallen. Zij bedenken samen een beweging die zij kunnen uitvoeren. De leerlingen op de gang komt terug naar de klas en moet paren bij elkaar zoeken. Zij spelen tegen elkaar. "Leerling A en leerling C", vervolgens doen leerling A en C hun beweging. Als dit een paar is, is er een punt verdiend en mag hij nog eens. Was het fout, is de ander aan de beurt. Het spel gaat door tot alle paren zijn gevonden en/of een van de twee de meeste punten heeft verzameld.

ELLEBOOG, ELLEBOOG

De leerlingen vormen tweetallen. Ze moeten zo snel mogelijk contact maken tussen de lichaamsdelen die de leerkracht opnoemt. Bijvoorbeeld: schouder aan schouder, oor aan oor, voorhoofdaan knie, neus aan buik.

STICKERS

Plak gekleurde stickertjes op het voorhoofd van de leerlingen. Het aantal kleuren is even groot als het aantal gewenste groepen. De hoeveelheid stickers per kleur bepaalt de grootte van de groepen. Laat de leerlingen vervolgens – in stilte! – uitzoeken bij welk groepje ze horen.

MENSELIJKE KNOOP

Verdeel de leerlingen in kleine groepjes, maximaal 6 leerlingen.

Ga in een kleine kring staan. Maak de kring zo klein mogelijk, door met de armen naast je lichaam naar elkaar toe te schuiven tot je net niet elkaars schouders raakt. Iedereen steekt zijn rechterhand op en laat die langzaam naar binnen zakken tot hij een andere hand vindt (maar niet de hand van de persoon naast zich), en die hand houdt hij vast. Iedereen steekt zijn linkerhand op en laat die naar binnen zakken tot hij een andere hand vindt (maar niet van de leerling naast zich en niet van de leerling van wie hij reeds de rechterhand vast heeft), die hand houdt hij ook weer vast. De opdracht is om samen uit de menselijke knoop te raken, zonder elkaar los te laten en uiteindelijk een kring te vormen. Er mag niemand met zijn rug naar het midden staan. De handen mogen al dan niet gekruist zijn.

BLOKKENTOREN

Laat de leerlingen in de kring zitten. Geef ze allemaal een blok. We gaan samen een bouwwerk maken in het midden van de kring. Laat de leerlingen om beurten een blok neerleggen. Na de laatste steen bekijkt u samen met de leerlingen het bouwwerk. Kan het volgende bouwwerk hoger, breder, symmetrisch?

GETAL MAKEN

Maak groepjes van drie of vier. Laat de leerlingen met het gezicht naar elkaar gaan staan, de ene hand op de rug, de andere gestrekt voor zich met een gebalde vuist. Spreek een getal af, bijvoorbeeld twaalf. Als de leerkracht 'ja' zegt, strekt elk leerling met de ene hand die ze voor zich houden een paar vingers. De bedoeling is dat ze zonder iets af te spreken met elkaar samen (alle vingers opgeteld) het juiste getal vormen. Kijk welk groepje het als eerste lukt.

ALFABET - 1

Vraag aan de groep om, zonder met elkaar te praten, in de vorm van een letter te gaan staan bijvoorbeeld een V. Zodra de leerlingen het spel doorhebben, mag een leerling een letter zeggen.

ALFABET - 2

Iedere leerling heeft een kaartje met een letter van het alfabet. De leerlingen lopen door elkaar tot je een opdracht geeft;

- Ga op de goede volgorde staan van het alfabet
- Maak het woord 'varken'
- Maak het woord 'computer'

De leerlingen met de letters die dit woord kunnen vormen, gaan snel in de juiste volgorde staan. Als dit gelukt is loopt iedereen weer door het lokaal tot je het volgende woord noemt. Vraag ook de leerlingen opdrachten te bedenken.

KETTINGVERHAAL

De leerlingen maken samen een verhaal waarbij ieder voortbouwt op wat de vorige heeft gezegd. De leerlingen zitten in de kring en een heeft een bal vast. Hij is aan de beurt. Hij begint een fantasieverhaal te vertellen. Bijvoorbeeld: Toen ik laatst 's nachts naar buiten keek, zag ik iets heel raars. Na een of twee zinnen geeft of gooit de verteller de bal door aan een andere leerling. Hij vervolgt het verhaal en voegt er iets aan toe. Laat het kettingverhaal ontstaan. Wie niets weet, gooit de bal door. Kondig aan wanneer het slot gemaakt moet worden.

SAMEN STAAN - 1

Laat leerlingen twee aan twee (liefst in koppels van ongeveer gelijke lengte) ergens in het lokaal gaan staan met de rug tegen elkaar. Laat ze elkaar vasthouden door de armen in elkaar te haken. Laat ze vervolgens door elkaar in evenwicht te houden samen op de grond gaan zitten. Laat de tweetallen nu proberen samen op te staan, opnieuw door elkaar te helpen en tips te geven. Herhaal dit eventueel een keer. Laat leerlingen bij wie het gelukt is eventueel tips geven aan anderen.

SAMEN STAAN - 2

Laat de leerlingen tweetallen maken. Zij zitten met hun gezicht naar elkaar toe, met de voeten tegen elkaar en elkaars handen vast. Probeer nu te gaan staan door elkaar op te trekken. Hierna doen zij hetzelfde in viertallen. Bespreek na: kun je zo in je eentje overeind komen? Of moet je samenwerken? Hoe dan?

SAMEN STAAN - 3

Verdeel de groep in tweetallen die verspreid door de klas rug tegen rug gaan zitten, de benen gebogen, de armen ineen gehaakt. Nu proberen ze op te staan. Als dat gelukt is vormen ze viertallen. Twee duo's gaan rug aan rug zitten, benen gebogen, armen ineen gehaakt, en proberen ook overeind te komen. Als dat lukt, dan kunnen ze het met acht proberen, en op het laatst zelfs met de hele groep. Bespreek wat het moeilijk of makkelijk maakt. En concludeer dat je moest samenwerken in deze opdracht om het te laten lukken.

ONEINDIGE LIJN

De groep wordt verdeeld in tweetallen. Voor elk tweetal is er een leeg vel papier en één potlood. Samen gaan zij een interessante tekening maken. Vanaf het moment dat het potlood het papier raakt, mag deze niet meer van het papier af totdat het stopsein wordt gegeven. De tekening bestaat dus uit een ononderbroken, oneindige lijn. Om de beurt tekenen de leerlingen een stukje. Elke keer als de leerkracht een seintje geeft, wordt er gewisseld. De leerlingen mogen niet met elkaar overleggen en ook niet van te voren afspreken wat het gaat worden. De tekening komt voort uit de lijn die wordt getekend. Laat de leerlingen zeer regelmatig wisselen. Laat de leerlingen na het stopsein bepalen wat het is geworden. Eventueel kan er nog worden ingekleurd.

MAAK EEN FIGUUR

Met de klas wordt een bepaald figuur afgesproken, bijvoorbeeld een cirkel, ster, vierkant. Terwijl er muziek speelt, loopt iedereen door elkaar. Als de muziek stopt moet de groep zo snel mogelijk het afgesproken figuur vormen. Variatie: bepalen of hierbij wel of niet gesproken mag worden.

BALLONNENTRAPPEN

Alle leerlingen krijgen twee opgeblazen ballonnen, die met touwtjes aan hun voeten worden vastgemaakt. De bedoeling van het spel is dat de spelers elkaars ballonnen stuk trappen. Je moet er dus voor zorgen dat het touwtje lang genoeg is en de ballonnen over de grond slepen. Als beide ballonnen stuk zijn, mogen deze leerlingen nog ballonnen van anderen proberen stuk te stampen. De speler die de laatste ballon heeft, is winnaar van het spel.

VLIEGTUIGEN VLIEGEN

De leerkracht zegt: alle vliegtuigen vliegen. De leerlingen fladderen met hun armen, alsof ze zelf vliegen. Je herhaalt de zin steeds, maar in plaats van vliegtuigen zeg je steeds iets anders, bijvoorbeeld vogels, olifanten, auto's, papegaaien, boeken, blaadjes, veertjes, lantaarnpalen. Als de zin klopt, fladderen de leerlingen met hun armen. Als de zin niet klopt en je de leerlingen voor de gek houdt, houden ze hun armen stil. Wie zich (drie keer) vergist, is af.

DRAAIEN MAAR

De leerlingen zitten op de stoel of gaan naast de stoel staan. De leerkracht zegt (bijvoorbeeld): Draai rondjes ...

- met je wijsvinger naar links/naar rechts.
- met je hand naar links/naar rechts.
- met beide handen tegelijk.
- met je schouders naar voren/naar achter.
- met je billen (of heupen) naar links/naar rechts.
- met je voeten naar links/naar rechts.

Als ze de oefening begrijpen, kan een leerling zeggen met welk lichaamsdeel ze nu een rondje moeten draaien.

REGENSTORM

Leerlingen staan in een kring. Leg uit dat we samen het geluid van een regenstorm gaan nadoen. De leerkracht begint met zijn handen langs elkaar te wrijven. Hij staat daarbij tegenover iemand in de kring. Die mag de beweging nadoen. De rest nog niet. De leerkracht gaat de kring rond. De anderen mogen om de beurt meedoen, maar pas nadat de leerkracht ze in de ogen heeft gekeken. Bij het tweede rondje knipt de leerkracht met zijn vingers en gaat hij weer tegenover de eerste van de kring staan. Die neemt het over. De rest gaat door met in de handen wrijven. Ook nu weer mag iedereen pas met de vingers knippen als de leerkracht is langs geweest. De derde keer gaat de leerkracht rond met de handen op de dijen klappen. De vierde keer met stampen van de voeten. Tot nu toe heeft de wind de blaadjes doen ruisen, is de regen voorzichtig begonnen, is het harder gaan regenen, en is het een echte donderende regenstorm geworden. Nu neemt de storm weer af. Na het stampen, komt het klappen op de dijen weer terug, vervolgens het knippen met de vingers, en tot slot het wrijven in de handen, tot het weer stil is.

SPIEGELEN

Maak tweetallen. Leerling A beweegt zich op een bepaalde manier, en leerling B zijn spiegelbeeld doet precies na wat A doet. Op een teken van de leerkracht neemt B het initiatief over en volgt A de bewegingen van B.

STOPDANS

De leerlingen gaan staan. Demonstreer de bedoeling: zet muziek op en beweeg door de ruimte heen tot de muziek stopt, ga dan staan als een standbeeld. Nodig de leerlingen uit om mee te doen. Herhaal dit een paar keer. U kunt leerlingen zelf muziek laten kiezen.

TOVERBOS

De helft van de leerlingen speelt boom in een toverbos. De andere helft van de groep wordt geblinddoekt en moet door het bos wandelen zonder een boom te raken. De bomen 'waarschuwen' door geluid te maken: te ritselen, te rinkelen als een bel, te zoemen. Zo kunnen de geblinddoekte leerlingen een andere route nemen. Aansluitend worden de rollen omgedraaid.

SCHUD JE LOS

De leerlingen lopen rustig door het lokaal. De leerkracht noemt een lichaamsdeel wat de leerlingen los gaan schudden. Vingers, handen, arm, neus, enzovoort. Als de leerkracht 'schudden maar!' zegt, wordt het hele lichaam losgeschud. Wissel af tussen de lichaamsdelen en het hele lichaam.

VIER OP

Alle leerlingen zitten op een stoel of op de grond. Iedereen mag op elk moment opstaan, maar niemand mag langer dan 5 seconden achter elkaar blijven staan. Elke leerling mag zo vaak opstaan als hij wil. De uitdaging is om altijd precies 4 staande leerlingen te hebben.

STICKERJACHT

Iedereen krijgt 10 stickers op zijn trui. Na het startsein probeert iedereen zoveel mogelijk stickers te bemachtigen door deze van andere leerlingen af te plukken en op de eigen trui bij te plakken. Wanneer het eindsignaal klinkt, telt iedereen het aantal stickers op zijn trui. Diegene met de meeste stickers wint.

ZO DANS JE DE RUMBA

De leerlingen staan in een kring. Een eerste danser legt uit: "Zo dans je de rumba!" En hij voert een danspasje uit, zoals stampen met de voeten. De andere leerlingen doen dit na. De volgende leerling voegt een nieuwe danspas toe. De groep voert de twee danspassen na elkaar uit. Iedereen voegt een nieuwe danspas toe en zo gaat het toevoegen van danspassen de hele kring rond. De groep herhaalt telkens alle danspassen in de juiste volgorde en creëert zo een buitengewone rumba, waarbij iedereen klapt, stapt, schudt, knikt, draait...

DOE DIT, DOE DAT

Als de leerkracht iets doet en daarbij 'Doe dit!' zegt, doen de leerlingen de leerkracht na. Als de leerkracht iets doet en hij zegt 'Doe dat!', doen de leerlingen de leerkracht niet na. Als er ook maar een kleine beweging gemaakt wordt, is de leerling af.

STIEKEM SAMEN DANSEN

De leerkracht zet muziek aan en de leerlingen dansen in de klas. Elke leerling neemt één iemand in gedachte. Iedereen gaat de bewegingen van de leerling die ze in gedachten hadden, stiekem nadoen. Laat de leerlingen de bewegingen van de ander steeds verder overdrijven. Wie doet wie na?

VERHAKSELEN

Een leerling gaat de klas uit. De anderen spreken een werkwoord af dat ze vervangen door het woord 'verhakselen'. De leerling die moet raden wordt binnengeropen. De leerkracht zegt een zin tegen hem waarin het werkwoord vervangen is door 'verhakselen', bijvoorbeeld: Wij gaan vanmiddag 'verhakselen'. De leerling stelt vragen aan de andere leerlingen om erachter te komen wat ze met 'verhakselen' bedoelen. Bijvoorbeeld, kun je goed 'verhakselen'? Heb je een pen nodig om te 'verhakselen'? Ga door tot het misverstand opgehelderd is. Je kan dit herhalen met een andere leerling en een ander weggelaten woord.

MOORDENAARTJE

De leerlingen zitten in de kring. Eén leerling gaat naar de gang. Als hij weg is wordt afgesproken wie de moordenaar is. De leerling van de gang komt in de kring staan. De moordenaar vermoordt telkens andere leerlingen door te knipogen. Die zakken onderuit in hun stoel. De leerling in de kring probeert te raden wie de moordenaar is. Maak een afspraak over hoe vaak hij mag raden (twee of drie keer). Als alleen de moordenaar nog over is, heeft die gewonnen.

COMMANDO PINKELLEN

Start met commando pinkelen. Pinkelen is met de wijsvingers op de rand van de tafel trommelen. Verdere commando's kunnen zijn: commando hol (handen gekromd omgekeerd op tafel), commando bol (handen staand gekromd op tafel), commando hoog (armen de lucht in), commando laag (armen omlaag langs de benen). Als er voldoende geoefend is, gaan we beginnen. Wie de beweging volgt zonder dat 'commando' is geroepen, is af. Wie blijft over?

ZOEK DE DIRIGENT

De leerlingen zitten in een kring. Een leerling, de speurder, verlaat de ruimte. Iemand in de groep wordt aangeduid als dirigent: "De dirigent doet een gebaar op een instrument voor. Probeer het gebaar zo snel mogelijk na te bootsen zonder dat opvalt wie dirigent is. De dirigent zal het instrument geregeld veranderen. De anderen doen zo snel mogelijk het gebaar na." De gebaren (muziekinstrumenten) die de dirigent voordoet, worden door de leden van het orkest nagebootst. De speurder komt in de kring staan: "Iemand van ons is de dirigent. Het is de persoon die aan de het orkest voordoet wat de anderen nadoen. Zoek de dirigent. Je mag drie keer raden." Het spel kan een aantal malen worden herhaald. Telkens wordt er een nieuwe speurder en dirigent aangeduid. Variatie: neem sportieve bewegingen (springen, joggen, bukken) in plaats van muziekinstrumenten.

HET VIJF-MINUTEN SPEL

Zo origineel mogelijk zijn. Verdeel de klas in groepen van vier leerlingen. Zet ze een stuk uit elkaar zodat ze elkaar niet horen. Iedere groep krijgt een pen en papier. Laat afspreken wie er schrijft in iedere groep. Geef een categorie op, zoals bijvoorbeeld:

- een plaats in Nederland
- een boerderijdier
- iets wat zacht is
- iets wat een hard geluid maakt

Laat iedere groep in vijf minuten zoveel mogelijk voorbeelden uit de categorie bedenken en opschrijven. Als de tijd voorbij is leest iedere groep op wat ze hebben. De puntentelling is als volgt:

- een woord dat slechts één groep heeft genoemd: 3 punten
- een woord dat nog een groep heeft genoemd: 2 punten
- een woord, door meer groepen is genoemd: 1 punt
- een woord dat niet klopt bij de categorie: 0 punten

FRUITSALADE

De leerlingen – behalve één iemand – zitten in de kring. Een leerling staat in het midden. De leerkracht geeft elke leerling een fruitsoort. Er kunnen bijvoorbeeld aardbeien, meloenen en ananassen zijn (drie groepjes) . Vervolgens krijgen de leerlingen in de kring de opdracht om, zodra hun vrucht genoemd wordt, van plek te verwisselen met een 'soortgenoot'. De persoon in het midden van de kring roept bijvoorbeeld: 'aardbei' en alle aardbeien verwisselen van plaats. De persoon in het midden probeert daarbij snel op een lege plek te gaan zitten. Wie geen stoel meer heeft, gaat in het midden staan en mag op zijn beurt één of meerdere vruchten noemen. Als de persoon in het midden 'fruitsalade' roept, moet iedereen van plaats verwisselen.

ONTPLOF

De leerlingen staan in een kring. Er gaat een envelop langs met lege kaartjes en een aantal kaartjes met een 'bom' er op. Het kaartje dat de leerling trekt, houdt hij voor zichzelf. Als alle leerlingen een kaartje hebben start het spel. Er wordt een bal rond gegooid. Als de leerling met een bomkaartje de bal vangt, roept hij 'Ontplof!'. De leerling van wie hij de bal kreeg, is nu af en gaat zitten. Ook de leerling met het bomkaartje gaat tijdelijk zitten. Als alle bommen uit het spel zijn, worden de kaartjes weer opgehaald en opnieuw verdeeld. De leerlingen die af zijn, blijven zitten. De leerlingen die tijdelijk zaten, mogen weer mee doen.

VOORWERPENKRING

De leerlingen zitten in een kring. In het midden liggen evenveel voorwerpen als er leerlingen zijn. Iedereen neemt een voorwerp in gedachte. Zodra het startsein wordt gegeven, gaat iedereen naar "zijn" voorwerp. Wie helemaal alleen bij een voorwerp staat, krijgt een punt.

BUIKADEMHALING

De leerlingen liggen met de rug op de grond, met hun hoofd op de buik van een andere leerling. Gedurende een twee minuten concentreren de leerlingen zich op de eigen (buik)ademhaling. Daarna verleggen ze hun aandacht twee minuten naar de ademhaling van de leerling op wiens buik ze liggen. Na vier minuten wisselen ze van positie.

COOLING DOWN

Alle leerlingen staan naast hun stoel. Het is stil en rustig. De leerkracht doet bewegingen voor, de groep doet na. De leerkracht beweegt het hoofd met een rustige, rollende beweging van de kin op de borst naar de nek, met de klok mee. Daarna haalt hij de schouders op en laat ze weer zakken en herhaalt dit een aantal keer. Vervolgens brengt hij de rechterarm boven het hoofd en buigt het lichaam naar links en omgekeerd. Dit wordt een paar keer herhaald.

LUISTERVINKEN

De leerlingen liggen met hun hoofd op hun armen op tafel en hun ogen dicht. Zij proberen in 3 minuten zoveel mogelijk geluiden in en vooral buiten het klaslokaal waar te nemen. Na drie minuten schrijven zij zo snel mogelijk zoveel mogelijk dingen op die ze hebben gehoord. Degene met de langste lijst leest voor. Anderen kunnen nog aanvullingen geven als zij andere geluiden hebben gehoord.

MARIONET

De leerlingen staan in een kring, met de voeten stevig op de grond. Iedereen ademt diep in en uit. Bij het inademen brengen ze hun armen langzaam boven het hoofd. Tijdens het uitademen laten ze hun armen langzaam naar de grond zakken. Het hoofd en de romp volgen deze neergaande beweging. Ze ontdoen zich van alle spanning door als een marionet in elkaar te zakken. Steeds met benen en voeten stevig op de grond. Langzaam komen ze wervel per wervel weer omhoog, alsof er aan de touwtjes van de marionet worden getrokken.

VLIEGEND TAPIJT

De leerlingen zitten rustig of liggen in een ontspannen houding met hun ogen gesloten. De leerkracht leest het volgende verhaal. Lees langzaam en gun de leerlingen de tijd een plaatje te vormen in hun hoofd. "Haal diep adem. Ik ga jullie meenemen op een reis met een vliegend tapijt. Stel je voor dat je niet op je stoel zit, maar op een prachtig tapijt. Hoe ziet het tapijt eruit? Welke kleur heeft het? Hoe voelt het aan? Nu gaat het tapijt bewegen. Het gaat langzaam omhoog, hoger en hoger. Hoe voelt het nu? Voel je de rustige beweging? Voel het zachte briesje in je gezicht, terwijl je tapijt steeds hoger gaat. Je voelt je heel lekker. Je bent nu hoog boven de wolken. Je voelt je helemaal ontspannen, terwijl je tapijt als een vogel door de lucht zweeft. Stel je nu voor waar je heengaat. Het is jouw tapijt, dus je kunt overal naar toe. Waar zou je heen willen gaan? Als je wilt, kun je in je gedachten naar beneden kijken. Wat zie je? Waar ga je naar toe? Zo meteen stop ik even met praten en dan wil ik dat jullie nog 1 minuut op je tapijt blijven zitten. Je vliegt overal naar toe waar je maar heen wilt gaan. Je voelt je blij en rustig. Nu kom je weer terug naar de grond. Laat je tapijt langzaam dalen. Steeds een stukje lager. Nog iets lager, je bent al weer bijna terug op je stoel. Langzaam voel je je tapijt dalen. Als je weer op je stoel zit, mag je langzaam jouw ogen weer open doen."

CHOCOLA EN BAKSTEEN

De leerlingen zitten rustig en ontspannen op hun stoel met hun ogen gesloten. Als leerlingen liever over hun tafel heen liggen, is dat ook goed. De leerkracht leest het volgende verhaal. Lees langzaam en gun de leerlingen de tijd een plaatje te vormen in hun hoofd. "Ik wil dat je aan iets of iemand denkt die jou irriteert of je boos maakt. Concentreer je nu op dat slechte gevoel, op de woede en frustratie. Voel het: je bent gespannen en heel boos. Voel het in je maag, in je hoofd, overal. Nu pak je dat gevoel beet en je metselt het in een gat in een baksteen. Duw het in de baksteen, metsel de opening dicht. Nu heb je een zware, harde baksteen met daarin dat slechte gevoel. Nu wordt het leuk. Je gaat de baksteen in gedachten laten ontploffen. Wacht tot ik het sein geef. Als ik dat zeg, stel je je voor dat je de baksteen in miljoenen stukjes laat ontploffen. Het slechte gevoel ontploft mee, en is dan ook helemaal weg. Zet je schrap. Kijk nog even goed naar de zware baksteen met jouw slechte gevoel erin. En nu... ONTPLOF! Houd je ogen gesloten. Zie hoe de miljoenen stukjes in het rond vliegen en voel het slechte gevoel langzaam uit jouw lichaam verdwijnen. Verander deze gedachte langzaam voor iets of iemand van wie je juist heel blij wordt. Bekijk dat ding of die persoon maar eens goed. Je voelt je warm en prettig van binnen. Je gaat ervan glimlachen. Pak nu dit goede gevoel en bedek het helemaal met chocola. Kijk naar het gevoel en zie hoe het langzaam met chocola bedekt wordt. Welke vorm heeft het? Ruik je de chocola? Als ik het zeg eet je de chocola helemaal op. Als je dat doet, voel je het fijne gevoel naar binnen kruipen. Ben je er klaar voor? Kijk nog een keer goed. Eet nu maar op! Voel je het fijne gevoel van binnen? Hou dat vast als je langzaam je ogen weer opent." Uitbreiding: schrijfoefening met persoonlijke reflectie. Hoe voelde het om de baksteen te laten ontploffen? Hoe voelde het om de chocola op te eten? Waren het verschillende gevoelens? Wat is het verschil?

ONTSPANNING

TIJDMACHINE

De leerlingen liggen voorover op hun tafel met hun ogen gesloten. De leerkracht leest het volgende verhaal. Lees langzaam en gun de leerlingen de tijd een plaatje te vormen in hun hoofd. "Haal diep adem en concentreer je op je ademhaling. Ontspan je helemaal. Adem in, adem uit. Je hebt vandaag geluk. Je mag aan boord stappen van een tijdmachine. Blijf maar naar mijn stem luisteren, dan kom je erachter hoe je dat moet doen. Bedenk maar vast waar je heen wil reizen. Terug naar het verleden? Naar de tijd van de dinosauriërs of holbewoners? Of juist naar de toekomst? Naar een ruimteschip, of een planeet met buitenaardse wezens. Gebruik een aantal ademhalingen om te bepalen waar je heen wilt gaan. Ik tel vanaf 10 naar beneden en als ik bij 1 ben aangekomen, wordt je tijdmachine gelanceerd op weg naar de plaats en tijd die jij uitgekozen hebt. Let op, daar gaan we. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1, start! Je bent gearriveerd. Haal diep adem en neem de tijd om eens goed om je heen te kijken. Wat zie je? Wat hoor je? Wat ruik je? Wat voel je? Richt je aandacht nu een minuut heel goed op deze magische tijd en plaats. Er kan niets ergs gebeuren, want je hebt de perfecte plek uitgekozen. Geniet er maar gewoon even van. Draai maar eens een rondje en bekijk de omgeving. Als ik van 1 tot 10 tel, brengt de tijdmachine je zo weer naar huis. Daar gaan we. 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10! Houd je ogen nog even dicht en onthoud alles wat je gezien en gehoord hebt. Ga nu langzaam rechtop zitten en open je ogen." Uitbreiding: leerlingen kunnen zeer duidelijk beelden zien en vinden het leuk om daarover te vertellen of om er iets over op te schrijven. De beelden kunnen ideeën opleveren voor een schrijfoopdracht, toneelstukje of kunstproject. Start met een mind-map of met het opschrijven van kernwoorden. Een klassengesprek houden voorafgaand aan een schrijf-, teken-, of samenvattingsopdracht is aan te bevelen.

ONTSPANNING

DROOM

De leerlingen installeren zich comfortabel op een stoel of op de grond. De leerkracht leest het volgende verhaal. Lees langzaam en gun de leerlingen de tijd een plaatje te vormen in hun hoofd. "Beeld je in. Je hebt een vrije middag en beslist om wat tijd te nemen voor jezelf. Tijd om even tot rust te komen, om je gedachten en gevoelens even te laten rusten, om alles even te laten zijn. Je trekt er even tussen uit. Het is het begin van de lente en je bent op een rustige plaats ergens in de natuur, een plaats die je kent en waar je je goed voelt. Een plaats in het groen, misschien in een klein bos dat je goed kent, of in een mooi park. En je voelt en ziet en hoort allerlei dingen op die plaats die je heel rustig maken. Je ziet de verschillende kleuren van de bomen en de struiken. Je ziet de planten en misschien hier en daar al een bloemetje. Je ziet zachte witte wolkjes voorbijrijden in de blauwe lucht en je ziet een mooi warm lentezonnetje in de lucht hangen. Je voelt de wind op je huid strelen, je voelt de lentezon je gezicht verwarmen, je hoort de vogeltjes in de lucht fluiten, de insecten die zoemen in de lucht. Je wandelt wat en terwijl je wandelt voel je je echt goed. Rustig en ontspannen en je bent blij dat je tijd voor jezelf hebt genomen. Bij zonsondergang ga je terug naar huis. Je wandelt langzaam. En met dat rustige ontspannen gevoel die je wandeling je heeft gegeven, kom je thuis. 's Avonds maak je je klaar om te gaan slapen en kruip je in bed. Je hebt een droom, een prachtige droom, een wonderlijke droom. Je droomt van een nieuwe wereld. Een wereld die heel erg lijkt op de wereld die je kent, de wereld van nu. Alleen is er iets veranderd. Iets kleins misschien, of iets groots ... iets dat belangrijk is voor jou. Iets positiefs. En je voelt je heel blij en gelukkig in die nieuwe wereld, met die ene kleine of grotere verandering. 's Ochtends word je wakker met een heel fijn gevoel. Met dat heerlijke, gelukkige, fijne gevoel dat je had in die nieuwe wereld. Je rekt je uit en opent langzaam je ogen."

ONTSPANNING