



Groepsactiviteiten
voor groot en klein

Lions-Quest Nederland

Oorspronkelijke titel: Energize!
uitgegeven door Quest International

Auteur:
Carol Apacki

Uit het Amerikaans vertaald door:
Catherine Vincent
Bewerkt door Lions Quest Nederland

Illustraties:
Michael Senett

Vormgeving:
Victoria Schneider
Ronda Sellers

Omslag:
Van der Eijk Grafisch Ontwerp, Lelystad

Met dank aan alle leraren die met hun ideeën en ervaringen
hielpen dit boek te schrijven

© 1999 voor Nederland:
Stichting Lions Quest Nederland
Dorpsstraat 2
1182 JD Amstelveen
Tiende druk 2010

Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden overgenomen
of veelevoudigd in welke vorm dan ook zonder voorgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978 90 75749 28 1

De Energizers is dit boekje zijn méér dan leuke spelletjes voor groepen

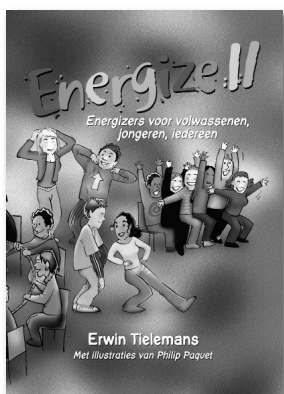
Wie een Energizer doet, leert ook iets over communicatie, samenwerken of ruzies oplossen. Allemaal onderdelen met betrekking tot sociaal-emotionele vaardigheden.

De ontwikkeling van die vaardigheden is het doel van het programma Leefstijl dat wordt uitgegeven door Stichting Lions Quest Nederland. Het boek Energize! dat nu voor u ligt, maakt onderdeel uit van dit programma. Ons programma wordt gebruikt door basisscholen, voortgezet onderwijs, beroepsonderwijs én organisaties die buiten de school(m)uren met kinderen werken (zoals voor- en naschoolse opvang, sportclubs etc.). Het programma is er voor kinderen vanaf vier jaar tot en met jongeren van achttien jaar. (Uitgebreidere informatie over ons programma vindt u achter in dit boekje).

Veel plezier met dit boek!

Energize! is er in drie delen

Deel 2 en deel 3 bevatten nieuwe energizers (en varianten) met boeiende instructies en tientallen illustraties die deze op een grappige manier ondersteunen. Erg handig en ook nuttig zijn de toegevoegde 'Tips voor plezier en effect met energizers.' Hierbij wordt uitgegaan van drie fasen in het werken met energizers: vooraf, tijdens en na de energizer. Deze informatie biedt de gebruiker de mogelijkheid een optimaal effect te behalen met de oefeningen. Vooral de fase na de Energizer krijgt ruim de aandacht. Er wordt uitvoerig ingegaan op het stellen van goede open vragen, actief luisteren, ervaringen in een breder context plaatsen, leerpunt formuleren en naar nieuwe situaties vertalen.



- Energize 2 is voor alle leeftijden geschikt (4-100).
ISBN: 978 90 75749 427
- Energize 3 is geschikt vanaf 10 jaar (10-100).
ISBN: 978 90 75749 526

Inhoud



Ijsbrekers

Hoi, makker!	18
<i>Een aardig spel waarin spelers kennis maken en elkaar bij naam noemen.</i>	
Kampioenen	19
<i>Kampioenen steken juichend de handen in de lucht en roepen elkaars naam.</i>	
Naampjeklappen	19
<i>Spelers klappen op de maat van hun naam.</i>	
Reikende handen	20
<i>Spelers reiken de hand uit naar medespelers die beantwoorden aan eenvoudige beschrijvingen.</i>	
Ik hou van	21
<i>Een levendig spel waarbij kinderen elkaar beter leren kennen terwijl ze een plaats proberen te veroveren.</i>	
Namengymnastiek	22
<i>De spelers stellen zich aan elkaar voor in ritmische gebarentaal.</i>	
Beeldende namen	22
<i>Spelers stellen zich voor met rijm en beschrijvingen.</i>	
Vreemde vogels	23
<i>Spelers gaan na hoe goed ze elkaar eigenlijk kennen.</i>	
Verjaarspartijen	24
<i>De spelers vieren de maand van hun verjaardag met korte gedichten, liedjes, parodieën en vreugdekreten.</i>	
Beroemdheden	24
<i>Beroemde gasten worden op een galafeest aan elkaar voorgesteld.</i>	
Doe-wakka-doe-wakka-doe	25
<i>Spelers leren snel elkaars naam zeggen.</i>	
Tollen met een bord	25
<i>Spelers lossen elkaar af om het bord in beweging te houden.</i>	
Vangen!	26
<i>Een 'vederlichte' manier om namen te oefenen.</i>	
Wie-hoe-wat?	27
<i>Spelers leren elkaar beter kennen aan de hand van eenvoudige gebaren.</i>	

Nieuwtjesjagers	28
<i>Journalisten azen op exclusieve nieuwtjes.</i>	
Lopende praatjes	29
<i>De spelers lopen rond in cirkels en staan stil om een praatje te maken.</i>	
Namenbingo	30
<i>Spelers verzamelen handtekeningen, vijf handtekeningen is Bingo.</i>	
Tafelgezelschap	32
<i>Spelers ontmoeten en begroeten elkaar in een gezellig restaurant.</i>	
Verzamelen geblazen	33
<i>Spelers verzamelen zich op het veld en voeren de bevelen van hun trainer uit.</i>	
Elleboogstoten	34
<i>Spelers komen in aanraking met heel belangrijke mensen - hun medespelers - en begroeten elkaar.</i>	
Gemene delers	35
<i>Spelers verenigen zich op basis van gemeenschappelijke kenmerken.</i>	
Rondvragen	36
<i>Spelers praten in het rond.</i>	
Een nieuwe identiteit	37
<i>Spelers gaan op zoek naar wie ze zijn en worden daarbij door anderen geholpen.</i>	

Groepen samenstellen

Snelle verzamelideetjes	
In paren	40
In groepen	40
Twee aan twee	
<i>Ideetjes om paren te vormen voor verschillende leeftijden</i>	
Zoek iemand	41
Bekende paren	41
Drie of meer (leeftijd 4 -7)	
<i>Leuke ideeën om spelers tot zeven jaar in groepen op te splitsen</i>	
ABC	42
Seizoenen	42
Leeuwen, tijgers en beren, oh jee!	42
Soort zoekt soort	42
Op de boerderij	43
Verbonden met clips	43
Grabbelton	43



Drie of meer (leeftijd 8+)

Ideeën om spelers vanaf acht jaar in groepen te verdelen.

Woordgroepen	43
Wijze woorden	44
Hutspot	44
Strippuzzel	44
Handenschudden	44
Hetzelfde liedje	44
Groepuzzels	45
Alfabet-avonturen	45
Hallo wereldwijd	45

Groepsvormende spelletjes



Instappen!	48
-------------------------	----

Met een aantal eenvoudige woorden helpt de groep de trein vooruit.

Wafwaf	49
---------------------	----

Een waakhond, een donkere nacht en een lekker bot vormen de ingrediënten voor een spannend sluipspel.

Kikkers op een drijfblad	50
---------------------------------------	----

In dit spel komt het er op aan plaats te maken voor elkaar en niemand te verdringen.

Mag ik deze dans?	51
--------------------------------	----

De spelers dansen met verschillende partners.

Groepsfoto	51
-------------------------	----

De fotograaf vist uit wie er ontbreekt voor de foto.

Stalen gezichten	52
-------------------------------	----

De lachspieren van de spelers worden zwaar op de proef gesteld.

Vlindervangst	52
----------------------------	----

In dit Japanse spel wordt de vogel uitgedaagd met vlinderlichte aanrakingen.

Bordenwisserrace	53
-------------------------------	----

In dit tikspel voor binnen zijn 'evenwichtige' mensen in het voordeel.

Beste maatjes	54
----------------------------	----

Partners leren hoe belangrijk het is elkaar in de gaten te houden.

Tafel van twee	55
-----------------------------	----

Spelers beslissen samen hoe ze zullen bewegen.

Lettergrepen zingen	55
----------------------------------	----

De spelers zingen samen, niet in koor maar als solisten.

Gekke clowns	56
---------------------------	----

Groepen stellen unieke clowns voor.

Zandzakjes-race met hindernissen	57
<i>Een race waarin vrienden elkaar moeten voorthelpen.</i>	
Wat ben je aan het doen	57
<i>Een leuke manier om klusjes op te knappen... je doet alsof!</i>	
In het gelid	58
<i>Spelers stellen zich op in ordelijke rijen.</i>	
Wie rijdt er mee?	59
<i>Twee spelers beelden een bijzondere rit uit en nodigen de groep uit om hen te vergezellen.</i>	
De meester zegt...	60
<i>Spelers doen - samen- wat de meester zegt.</i>	
Regenmakers	61
<i>Met z'n allen doen de spelers het geluid van de regen na.</i>	
Wow, een popster	62
<i>Een beroemde popster brengt de spelers het hoofd op hol.</i>	
Tijger, olifant of muis	63
<i>De spelers leren het recht van de sterkste.</i>	
Bomen, wind en kraaien	64
<i>Figuranten beelden natuurelementen uit, met lachwekkende resultaten!</i>	
Knallende ballonnen	65
<i>Alle lichaamsdelen werken samen om ballonnen op te blazen en te doen knallen.</i>	
Handenrace	65
<i>Dit spel vereist enige HANDigheid en coördinatie.</i>	
Jongleursgezelschap	66
<i>Een balspel dat de concentratie en samenwerking van alle spelers vereist.</i>	
Ping-pong	67
<i>De spelers proberen elkaar gemakkelijke ballen door te spelen.</i>	

Rekken en strekken

Kronkelslangen	70
<i>De kronkelslangen trainen in afwisselend tempo.</i>	
De oude rimpelkoningin	71
<i>Jonge spelers beleven vol spanning het avontuur van de oude rimpelkoningin</i>	
Tamboerijnfiguren	72
<i>De spelers vormen figuren op de slag van de tamboerijn.</i>	



De haas, de rups en de schildpad	73
<i>Spelers doen in groepjes de bewegingen van dieren na.</i>	
Bokkesprongen	74
<i>Een gedicht dat de spelers aanzet om bokkesprongen te maken.</i>	
Bubbel, bubbel, hocus-pocus dubbel	75
<i>De spelers zweven rond als broze zeepbellen, vloeien in elkaar en spatten tenslotte uiteen.</i>	
Duo-oefeningen	
<i>Beweging en oefening voor jonge partners.</i>	
Met z'n tweeën op de fiets	76
Teen aan teen	76
Kijk papa, zonder handen!	76
Groepsspelletjes	
<i>Beweging en oefening voor groepen jonge spelers.</i>	
Kijk papa, zonder handen II	77
Lichaamsvormen	77
Drumslag	78
<i>In dit uit Amerika overgewaaide spel dansen de kinderen op de maat van de drum.</i>	
Eventjes ontspannen	
<i>Drie eenvoudige oefeningen om de benen en armen los te schudden.</i>	
Bijzondere getallen	79
Handen omhoog!	79
Kopstoten	79
Menselijk kluwen	80
<i>De spelers winden samen een kluwen af.</i>	
Hup met de beentjes!	81
<i>Als u binnen zit, zorgt u met dit kort intermezzo voor vernieuwde energie.</i>	
Spiegeltje, spiegeltje	81
<i>Een leuk nabootsingspel waarbij de spelers zich eens flink kunnen uittrekken.</i>	
Reuzenwekkers	81
<i>De spelers buigen en rekken de klok rond.</i>	
Helpende handen	83
<i>Oefeningen die beginnen met een duo.</i>	
Ruggensteun	83
Optrekoefening	83
Steun op mij	83

Groepssteun

Oefeningen waarbij de spelers elkaar moeten ondersteunen.

- Op vrienden kan je leunen 84
- Samen huppelen op één been 84
- Bij elkaar op schoot 84

Grote parade 85

De spelers volgen elkaar op de voet in een grote parade.

Eén, twee, in de maat 86

Een ritmisch bewegingsspel, waarin je niet alleen je lichaam maar ook je geheugen moet laten werken.

Boogiebal 87

Een leuke manier om een futloze groep wakker te schudden.

Zo dans je de rumba! 88

Iedereen draagt 'zijn pasje' bij tot deze originele rumba.

Elastieken 89

Tijd om te r-e-k-k-e-n.

Een zee van stoelen 89

De spelers bewegen heen en weer, op en neer.

Kijk-, denk- en zegspelletjes

Inpakken en wegwezen 92

Koffers pakken vraagt enige verbeeldingskracht maar vooral een goed geheugen.

Ra, ra, ra, wie heeft de ring? 93

In dit Colombiaanse spel verbergen de spelers een ring rond een touw.

Warm of koud klappen 93

Warm of koud zonder woorden.

Tweestemmige beschrijving 94

Een raadselspel waarin je oog moet hebben voor detail.

Doe wat ik zeg! 94

Vrijwilligers gaan na hoe goed ze instructies kunnen opvolgen.

Geef de hoed door 95

Wie de hoed op heeft, vertelt.

Vreemde geluiden 96

Spelers identificeren de geluiden die ze horen.

Helemaal stil 96

Hoe lang duurt dit moment van volledige stilte?



Ga je gang	97
<i>Spelers proberen verschillende manieren van lopen te imiteren.</i>	
De onzichtbare leider	98
<i>Iedereen volgt de leider, maar zelf blijft hij achter de schermen.</i>	
Smokkelaarsbende	98
<i>Een spel van Amerikaanse oorsprong waarin twee ploegen door list een steen proberen te smokkelen.</i>	
Naam-woorden	99
<i>Spelers steken de koppen - en de namen - bij elkaar om een lijst woorden op te stellen.</i>	
Carbonkopieën	100
<i>Partners geven en krijgen instructies terwijl de klok tiktakt.</i>	
De vis van Frisco	101
<i>Met behulp van adjectieven en het hele alfabet, beschrijft u een uitzonderlijke vis.</i>	
Ruggespraak	102
<i>Groepen vormen een draadloze telegraaf en seinen tekeningen door.</i>	
Arendsogen	102
<i>Spelers kijken aandachtig toe hoe mensen in de groep hun uiterlijk hebben veranderd.</i>	
Woordenstroom	103
<i>Een vlug woordspel waarin spelers al hun woordkennis moeten samenvoegen.</i>	
Schilderen met woorden	104
<i>Spelers maken een heel gedetailleerd woordschilderij.</i>	
Rijm of verwantschap	105
<i>Spelers verbinden woorden door rijm of verwantschap.</i>	
Rambonkel jij ook?	106
<i>De zin mist een essentieel element. De woorddetective gaat op onderzoek uit.</i>	
Uitdeinende echo's	107
<i>Spelers zetten een boompje op over een eenvoudige opmerking.</i>	
Alles op z'n kop	107
<i>De uitdaging bestaat erin de dingen NIET bij hun naam te noemen.</i>	
Sneldichters	108
<i>Een klassiek Frans spel waarin eenvoudige rijmwoorden tot gedichten worden gesponnen.</i>	

Guggenheim	109
<i>Een klassiek woordspelletje waarin groepjes spelers hun woordkennis peilen.</i>	
Creatieve verbanden	110
<i>Spelers koppelen woorden waartussen niet noodzakelijk een logisch verband bestaat.</i>	
Stripfestival	110
<i>De spelers brengen hun striphelden tot leven.</i>	
Binnen de lijnen	111
<i>Binnen de lijn lopen vereist een strategische aanpak en samenwerking.</i>	
Tekenraadsel	111
<i>Een combinatie van estafette en woorden tekenen.</i>	
Mixers en fikkers	112
<i>In de war geraakte spelers worden terug naar hun plaats gebracht.</i>	
Wipwap	113
<i>Spelers maken aanstalten om op te staan.</i>	
Hoeveel vingers?	113
<i>Een gezamenlijke vingeroefening waar wat rekenwerk en ook een beetje geluk bij te pas komt.</i>	
Het raadsel van Karel de Kolos	114
<i>Met de aanwijzingen van elke speler probeert de groep het raadsel op te lossen.</i>	
Nauwe banden	116
<i>Partners werken samen en overleggen om een verward probleem op te lossen.</i>	
Knopen ontwarren	116
<i>De spelers zitten in de knoop en helpen elkaar los te komen.</i>	
Ander perspectief	117
<i>Groepsleden wisselen van plaats en bekijken de dingen vanuit een andere hoek.</i>	

Lopen, lopen, lopen

Popcorn-tikker	120
<i>Spelers poffen en kleven als popcorn.</i>	
Wie zijn jullie?	121
<i>Een raadselspel waarin spelers blijk geven van hun toneel- en jagerstalenten.</i>	



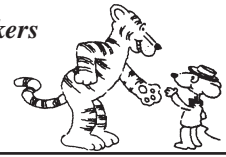
Kat en honden	122
De spelers vormen een afsluiting om de kat voor de honden te beschermen.	
Octopus	122
Een spel met een octopus die alsmaar groter en groter en GROTER wordt.	
Jacht op de drakenstaart	123
In dit Chinese tikspel zitten draken hun eigen staart achterna.	
Ijskegels	124
Weer of geen weer, de spelers laten elkaar bevroren en smelten.	
Hongerige havik	124
Spelers worden kippen, kuikens en havikken in dit Chinese tikspel.	
Grijp een partner beet	125
In dit Ghanese tikspel zijn de partners enkel veilig als ze arm in arm staan.	
Vlaggenjacht	125
Strijdwagens zetten de achtervolging in om elkaars vlaggen te bemachtigen.	
Zout en peper	126
Na iedere strooibeurt komen zout en peper bij elkaar.	
Lanen en straten	126
Een klassiek tikspel in een beweeglijk net van lanen en straten.	
Gora	127
Een spel uit Indië waarin de spelers elkaar aflossen als de spaken van een reuzenwiel.	
Estafettewedstrijden	
Spelers nemen het in kleine groepjes tegen elkaar op.	
Hoofd aan hoofd	128
Rug aan rug	128
Rolbaan	128
Bovenlangs - onderdoor	128
Citroenen rollen	129
Aardappelknieën	129
Willem Tell	129
Niet morsen!	129
Krantenlopers	129
Buizennet	129
Hoepa hoepa	130
De spelers geven een hoepel door, met losse handen!	

Bonensoep	130
<i>Spelers racen om bonensoep te maken.</i>	
Zigzagbal	131
<i>Tegenstanden staan oog in oog voor een zigzag-estafette.</i>	
Pech onderweg	132
<i>Spelers nemen het tegen elkaar op in gammele auto's.</i>	
Noormannenestafette	133
<i>Twee ploegen racen om pijlen te leggen in elkaars kring.</i>	

Afscheidsspelletjes

Regenboog	136
<i>Ieders bijdrage in de groep is belangrijk. Zeg het met een gedicht.</i>	
In het midden	137
<i>De kinderen worden om beurten in de bloemetjes gezet.</i>	
Dáaaag	
<i>Een laatste spel voor de groep uit elkaar gaat.</i>	
Spiraalgreep	138
Rolmops	138
Groepsknuffel	138
Treinaansluitingen	139
<i>De treinpassagiers vinden aansluiting door positieve opmerkingen.</i>	
Hulde aan een fantastische groep	140
<i>De groep praat in rijm over wat ze samen hebben bereikt.</i>	
Groepsbanden	141
<i>Een koord illustreert hoe de spelers met elkaar verbonden zijn.</i>	
Een knappe groep	142
<i>De groep blikt tevreden terug.</i>	
Vriendschapsweb	143
<i>Een spel voor buiten dat de spelers doet nadenken over hun gemeenschappelijke ervaringen.</i>	
Van hand tot hand	144
<i>Spelers nemen afscheid met een hand en een vriendelijk woord.</i>	
Schuifelgroep	145
<i>Stapje voor stapje vertellen de spelers wat ze leuk vinden aan de groep.</i>	
Aardige namen	145
<i>De spelers noteren een vriendelijk woord voor elke letter van ieders naam.</i>	





IJsbrekers

Spelers stellen zich aan elkaar voor en leren hun speelgenoten kennen.

Deze ijsbrekers zorgen voor een warme, ontspannen sfeer, waardoor iedereen zich gauw thuis gaat voelen. De spelers leren elkaar kennen op een eenvoudige, maar vooral leuke manier.

Beëindig ieder spel met een aantal vragen, zoals:

- Wat vond je leuk aan dit spel? Hoe kunnen we het verbeteren?
- Wat ben je over elkaar te weten gekomen?
- Wat hebben we gemeenschappelijk?
Waarin verschillen we?
- Hoe kunnen we elkaar beter leren kennen?





Hoi, makker!



Een aardig spel waarin spelers kennis maken en elkaar bij de naam noemen.

1. Verzin een paardenkamp in het wilde Westen, waar een groepje cowboys zich warmt in een kring bij het vuur.
2. Vraag één van de kleine cowboys op z'n paard te springen, rond de kring te rijden - liefst in volle galop - halt te houden bij een andere cowboy en hem zachtjes op de schouder te tikken.
3. De getikte speler staat op en loopt in tegengestelde richting. Wanneer de twee spelers elkaar ontmoeten, nemen ze hun denkbeeldige hoed af en groeten elkaar: 'Hoi, (voornaam van de speler)!' De eerste speler neemt de lege plaats in, terwijl de tweede doorrijdt, iemand anders aantikt en begroet. Zorg ervoor dat alle cowboys aan de beurt komen.
4. Hou het spel boeiend door afwisseling. Er zijn ontelbare mogelijkheden:
 - Eenden waggelen rond de vijver (de kring) en groeten elkaar: 'Kwak, kwak, (naam van de speler)!'
 - Vogels kruisen elkaar in volle vlucht en fluiten: 'Tjiep, tjiep, (naam van de speler)!'
 - Stuiterballen stuiteren rond de kring: 'Boing, boing, (naam van de speler)!'
 - Twee chauffeurs toeren rond de kring en begroeten elkaar: 'Toet, toet, (naam van de speler)!'

Variant: U kunt dit spel ook spelen in verschillende talen.

Laat de spelers elkaar begroeten in het Spaans:

'Boe-enos dieas!' of in het:

Chinees: 'Ni hao!'

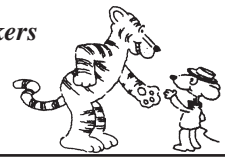
Engels 'Ghoed-deei!'

Frans: 'Bonzjoer!'

Swahili: 'Djambo!'

Vraag de spelers die in andere talen kunnen groeten, het de groep voor te doen.





Kampioenen



Kampioenen steken juichend de handen in de lucht en roepen elkaars naam.

1. Ga in een kring zitten en geef elkaar een hand. Alle spelers vragen de naam van de twee spelers naast hen.
2. Doe het spel voor. Roep: 'En dit is... JEROEN!' terwijl u zijn hand omhoogsteekt. Jeroen stelt dan de volgende speler voor en zegt: 'Dit is... ANNEMARIE!' Beiden steken de hand op en zo gaat het spel als een lopend vuurtje de kring rond, tot iedereen beide handen in de lucht heeft.
3. Nu gaat het spel in tegengestelde richting; stel de speler voor die aan uw andere kant zit en laat dan pas de handen weer zakken.

Varianten:

- *Naarmate de spelers elkaar beter leren kennen, kunnen ze ook meer over elkaar vertellen, bijvoorbeeld, 'Mag ik je voorstellen, mijn vriendin Annemarie. Zij houdt van tekenen.'*
- *Alle spelers bedenken de naam van één van hun helden; ze stellen elkaar dan voor als: 'Dit is mijn vriend, Mickey Mouse!', 'Dit is mijn vriend, Tarzan!', 'Dit is mijn vriendin, Sneeuwvitje.'*

Naampjeklappen



Spelers klappen op de maat van hun naam.

1. Ga in een kring zitten, zeg uw voornaam en klap bij iedere lettergreep eenmaal in uw handen. Bijvoorbeeld, als u Rosa heet, klapt u twee maal.
2. Wijs een volgende speler aan die gaat staan en zijn naam zegt. Vraag alle spelers om mee te klappen. Bijvoorbeeld: 'Jan, klap'; 'Nadia, klap, klap', 'Mohammed, klap, klap, klap'.
3. Het spel gaat zo de hele kring rond. Eén voor één staan de spelers op en noemen hun naam, die u allemaal samen herhaalt terwijl u bij iedere lettergreep in de handen klapt.
4. Als alle spelers aan de beurt zijn geweest, roept u alle namen af met één lettergreep. De afgeroepen spelers staan op en de groep klapt één maal. Daarna volgen alle namen met twee lettergrepen, de groep klapt twee maal. En zo gaat u door met drie, vier,... lettergrepen.
5. Als u helemaal rond bent, geeft u elkaar een welverdiend applaus!