

# 4x energizers



Een energizer is – het woord zegt het al – een oefening om weer energie te krijgen. Je kunt energizers inzetten voor de afwisseling in een les, het richten van de aandacht of als samenwerkingsactiviteit. Hieronder staan een vier ideeën voor korte energizers. Deze en meer vind je op [werkvormen.info](http://werkvormen.info).

## Van binnen naar buiten

⌚ 5 tot 10 minuten

**Doel:** fysiek samenwerken.

Iedereen staat hand in hand in een kring, met de gezichten naar binnen. Geef de volgende instructie: 'Zorg dat jullie met de gezichten naar buiten komen te staan, maar zonder elkaars handen los te laten.' Hilariteit alom en na enig gepuzzel lukt het.

## Alle ballen verzamelen

⌚ 10 minuten

**Doel:** kennismaking en saamhorigheid.

Noem een onderwerp, bijvoorbeeld 'hobby'. De deelnemers zoeken gedurende 1 minuut mensen met dezelfde hobby als zichzelf en vormen daarmee een groepje. Gevolg: deelnemers wisselen hobby's uit. Vraag de groepjes na afloop op basis waarvan zij bij elkaar staan. Herhaal de opdracht eventueel met andere onderwerpen. Suggesties: geboorteplaats, gezinssamenstelling, lievelingseten, lievelingsmuziek.



## Figuren vormen

⌚ 10 minuten

**Doel:** samenwerken.

Maak groepjes van vier of vijf. De deelnemers hebben elkaars handen vast. Geef ze steeds een opdracht, zoals: 'Vorm een driehoek'. De groepjes moeten zo snel mogelijk, zonder te spreken, de opdracht uitvoeren. Ook moeten ze steeds met minstens één hand contact blijven houden met de anderen. De groep die het snelst de gevraagde figuur heeft gevormd, krijgt een punt.

Mogelijke opdrachten: een opengaande bloem, vormen (een vierkant, een kubus, een bol), dieren (een slang, een spin, een draak), letters, cijfers.

## Poisoned eyes

⌚ 10 minuten

**Doel:** alert maken, activeren.

Maak een cirkel en ga er zelf tussen staan. Vertel een smeug verhaal over giftige ogen die kunnen doden en leg uit dat vanaf nu alle deelnemers van die dodelijke ogen hebben en dat als ze met iemand oogcontact maken, ze een afschuwelijke dood sterven. Stimuleer iedereen om theateraal te sterven. Laat je hoofd zakken en kijk naar de grond. Zeg: 'Ik tel tot 3. Bij 3 kijk je óf naar je linkerbuurman, óf naar je overbuurman, óf naar je rechterbuurman. Als jullie ogen elkaar kruisen, sterven jullie allebei en vallen dood neer. Als je met niemand de ogen kruist, blijf je leven. We gaan door tot iedereen dood is, of er één iemand overblijft.'