

101 Energizers

Bronnen:

<http://www.werkvormen.info/werkvorm/>

<https://www.101werkvormen.nl/tag/energizer/>

<https://hetnlpcollege.nl/energizers-klas-teambuilding/>

[https://nl.scoutwiki.org/Lijst van spellen tot 15 minuten](https://nl.scoutwiki.org/Lijst_van_spellen_tot_15_minuten)

<https://www.meesterrichard.nl/lesmateriaal/energizers>

<https://www.wijkie.nl/energizer>

<https://www.surfoffice.com/nl/blog/energizers-team-warmups>

<https://www.creector.nl/de-16-beste-ice-breakers-en-energizers-voor-brainstormsessies>

<https://leermiddelenbak.wordpress.com/wp-content/uploads/2013/03/energizers.pdf>

Actief & Fun

De geheime driehoek

Alle deelnemers lopen kriskras door elkaar in de zaal. Geef iedereen nu de volgende twee instructies: (1) Kies nu in gedachten 2 mensen uit. (2) Terwijl iedereen blijft lopen, maak je een denkbeeldige driehoek via de afstand die tussen jullie in zit. Je vertelt niet wie de 2 mensen zijn die je gekozen hebt. Iedereen moet blijven lopen. Laat je verrassen door het spel dat ontstaat!

Wasknijper grijpen

Elke deelnemer krijgt 5 wasknijpers, die ze aan hun kleding vastmaken (vermijd intieme delen). Geef een startsignaal en vanaf dat moment mag iedereen wasknijpers van elkaar afpakken. Als het lukt om een knijper af te pakken van iemand, bevestigt men deze knijper op hun eigen kleding. Iedereen probeert zoveel mogelijk wasknijpers te verzamelen, in de tijd die jij beschikbaar stelt.

Om te voorkomen dat iemand zonder knijpers 'buiten spel' staat, geef je die persoon een opdracht en na het vervullen ervan geef je hem of haar een knijper. Die opdracht kun je zelf verzinnen en bij de doelgroep aan laten sluiten (bv 10x opdrukken). Deelnemers mogen niet op de grond liggen of tegen een muur staan om hun knijpers te beschermen. Tips: als je ziet dat deelnemers alleen maar wegrennen, maak dan het gebied kleiner. Varianten: Geef de wasknijpers verschillende kleuren en elke kleur is een bepaald aantal punten waard.

Gotcha!

Stel de deelnemers op in een kring. Steek je rechterhand uit naar rechts met de handpalm naar boven. Plaats je linker wijsvinger, als een naald op een grammofoonplaat, op de rechterhand van je buurman/buurvrouw. Ik tel tot 3 en pak op 3 de vinger van de persoon naast je en zorg dat je eigen vinger niet gepakt

wordt. Wissel linkerhand en rechterhand, wijsvinger naar boven of wijsvinger naar beneden. Differentiatie: (1) laat andere deelnemers eens aftellen, (2) stel de regel in dat de handpalm helemaal open moet zijn wanneer er wordt afgeteld, (3) houd de deelnemers voor de gek, door 3 over te slaan bij het aftellen en van 1, 2 naar 4 te gaan, terwijl er wel pas bij 3 gespeeld mag worden. De meest bizarre variant: geef de groep de instructie om op het getal 3 met je 'wijsvingerhand' de wijsvinger van degene die rechts van hen staat te pakken. Dat geeft een heel leuk effect, omdat iedereen wel reikt naar de wijsvinger van de persoon naast zich, maar bij niemand lukt het.

Spring naar voren!

Opstellen in een kring. Op het commando "naar voren" maak je een sprong(etje) naar voren. Op het commando "naar achteren" maak je een sprong naar achteren. Op "links" spring je naar links en op "rechts" spring je naar rechts. Er is al snel hilariteit als je het tempo opvoert. Level 2: Idem, maar dan met de ogen dicht. Level 3: Tegenovergestelde, dus op het commando "naar voren" maak je een sprong(etje) naar achteren. Op het commando "naar achteren" maak je een sprong naar voren. Op "links" spring je naar rechts en op "rechts" spring je naar links.

Cowboytje

Laat de groep in een kring staan met hun handen alsof ze een pistool vasthouden, klaar om te schieten.... Eén van de deelnemers start door de naam van iemand uit de groep te noemen. Op dat moment gaat de persoon wiens naam genoemd wordt door de knieën en de 2 personen die naast hem of haar staan (links en rechts) schieten elkaar 'dood'. Terwijl ze dit doen roepen ze hard: BOEM! Wie het eerst richt, schiet en BOEM zegt schiet daarmee de ander dood. Deze persoon laat zich uiteraard dramatisch vallen en is af; hilariteit!

Oogtikkie

Laat de groep in een kring op stoelen zitten met een persoon in het midden. De mensen die in de kring zitten kijken willekeurig naar iemand in de kring. Als ze oogcontact met een andere persoon, moeten zij van stoel wisselen. De persoon in het midden probeert om één van de lege stoelen te pakken te krijgen. Het is ongelooflijk leuk en het gaat ontzettend snel omdat mensen steeds van stoel wisselen.

Ronde Teller

Laat de groep in een cirkel polonaise gaan staan, zonder de handen op de schouders. De instructie aan de groep luid als volgt: Jullie maken 10 stappen,

daarna draaien jullie een halve slag en doen 9 stappen terug, weer een halve slag draaien 8 stappen etc. etc. tot dat jullie bij 0 zijn.

Levend Doolhof

Deelnemers gaan in rijen van 3 achter elkaar staan. Deze personen blijven stil staan. Dan is er nog een andere persoon die tikker is en een persoon die getikt wordt. Zeg tegen de deelnemers dat 1 van de mensen die stil blijven staan steeds het commando 'links' of 'recht' mag geven. De stilstaande mensen houden hun beide armen horizontaal en opzij. Zo ontstaat een soort muur waar de tikker en de looper niet doorheen mogen. Wel kunnen ze rennen waar geen armen hen tegenhouden. Dus tikker en looper rennen steeds tussen de stilstaande mensen door; door het doolhof dus. Nu mag degene die de commando's geeft onverwachts 'links' of 'rechts' roepen. Alle stilstaande mensen doen dan een kwartdraai links of rechtsom. Zo zal het doolhof plotseling veranderen. Het spel wisselt van tikker en looper wanneer de looper getikt is. Differentiatie: Varieer met de regel: dat de looper de commando's mag geven. Idem voor de tikker.

2 Neuzen

De opdracht is om het aantal lichaamsdelen dat door de trainer genoemd wordt tegen elkaar te houden: Start bijvoorbeeld met: "2 knieën". Tweetallen zullen zich vormen en ieder tweetal zal met zijn/ haar knie tegen de knie van de ander aan gaan staan. 3 linkerschouders; drietallen zullen zich vormen en zij zullen met hun linkerschouder tegen elkaar aan gaan staan.

5 rechterschouders; get the point? Als de groep uit 20 man bestaat en je wilt ze verdelen in groepen van 5 dan eindig je met: "5 neuzen" (dat wordt redelijk intiem...). En zo heb je 4 groepen van 5 man.

Hans Worst

Het principe van een tikspel ga ik je niet uitleggen. In deze variant mag je op het moment dat je niet getikt wilt worden 'Hans' roepen en vervolgens bevriezen met je armen over elkaar (blijven staan dus). Anderen kunnen jou nu weer bevrijden zodat je weer met het spel mee kunt doen door je aan te tikken en 'worst' te zeggen. De laatste persoon die 'Hans' zegt heeft gewonnen.

Chinese Boxen

Maak tweetallen, het handigst werkt het als je een beperkte rij hebt door de groep in 2 rijen tegenover elkaar te laten staan. Iedereen zit op zijn hurken en probeert door een high ten (handen plat tegen die van de ander slaan) de ander uit balans te brengen zodat deze 'omvalt'. Mensen mogen hun voeten niet verplaatsen! Na hooguit 1 minuut stopt je het spel. Dan laat je rij opschuiven

zodat iedereen een ander tegenover zich heeft. Na 1 minuut stilleggen en doorschuiven. Variaties: (1) Idem, alleen dan houdt iedereen dezelfde partner. (2) Staande uitvoeren. (3) Elkaar alleen in de ogen mogen kijken. (4) Ogen sluiten.

Aantrekken en afstoten

Alle deelnemers lopen kriskras door elkaar. Geef iedereen nu de volgende twee instructies. Kies nu in gedachten 2 personen uit: iemand waar je je tot aangetrokken voelt en iemand waar je je tot afgestoten voelt. Vertel niemand wie je gekozen hebt. Loop zoveel mogelijk van de persoon weg die jou afstoot en loop zoveel mogelijk naar de persoon toe waar je je aangetrokken tot voelt.

Hap!

Iedereen sluit de ogen. Er worden twee tikkers aangewezen. Iedereen loopt door een kleine ruimte. Maak de ruimte dus kunstmatig kleiner door een grens aan te geven. De tikkers moeten samenwerken om iemand te tikken. Ze moeten met hun armen een rondje maken waar degene die ze besluiten te tikken, in zit gevangen. Daarbij zeggen ze 'Hap!' Iedere keer nadat ze iemand vermoord hebben, doet iedereen de ogen dicht zodat er twee nieuwe tikkers aangewezen worden. Wie iemand ervan verdenkt tikker te zijn, mag hij/zij dat zeggen. Fout geraden? Dan is die persoon af. Goed geraden? Dan is de tikker af. De twee personen die het langste overblijven, winnen.

Omgekeerd verstoppertje

Ook wel Engels Verstoppertje, is een spelletje om buiten te doen, in een bos of in een ander terrein waar je je goed kunt verstoppen. De regels zijn heel simpel, en het omgekeerde van verstoppertje: Eén iemand verstoppt zich, en alle anderen moeten hem gaan zoeken. Wanneer degene die verstoppt zit, door iemand wordt gevonden, moet die persoon er óók bij gaan zitten. Het spel is afgelopen als iedereen er zit. Degene die de verstopte persoon als eerste vond, mag de verstopper zijn in de volgende ronde.

AAAAAAAAAAAA-tikkertje

Is een tikspel waarbij de tikker heel hard mag gillen. Het is alleen te hopen dat hij een lange adem heeft, want als hij ophoudt mag hij zélf getikt worden! Voordat het spel begint, baken je twee evengrote vierkanten velden af. Daarna verdeel je de groep in twee ploegen, en stel je elke ploeg in een vierkant op. Eén speler van de beginnende ploeg neemt diep adem en begint AAAAAAAA te roepen. Zolang deze speler dit roept heeft hij de kans op over te lopen naar de tegenspelende ploeg en zoveel mogelijk spelers te tikken. Maar deze speler moet opletten dat hij/zij niet buiten adem geraakt wanneer hij/zij zich nog in

de tegenspelende ploeg bevindt! Als hij namelijk ophoudt met roepen, mag hij getikt worden en zijn alle spelers die door hem/haar getikt werden weer vrij. Haalt hij/zij echter zijn/haar eigen ploeg weer op tijd (dus nog steeds AAAA roepend), dan zijn alle tegenspelers die door hem/haar getikt werden nu een lid van deze aanvallende ploeg. Nu mag een speler van de tegenspelende ploeg beginnen AAAA roepen en overlopen met als doel zoveel mogelijk tegenstanders te tikken en weer veilig naar zijn/haar eigen ploeg terug te lopen (dus nog steeds AAA roepend). We spelen dit spel tot alle spelers deel zijn van 1 ploeg. Dit is ook de winnende ploeg.

Levend Steen Papier Schaar

De groep wordt in tweeën verdeeld. Elke groep spreekt in het geheim een gebaar af, en een reservegebaar. De drie gebaren waar uit gekozen kan worden, zijn: Steen (een vuist maken van de hand), papier (de hand plat uitgestoken houden) en schaar (de wijsvinger en de middelvinger als een soort "schaar" uitgestoken houden). Dan komen de beide groepen in twee lijnen tegenover elkaar te staan. Dan roept iedereen: EEN-TWEE--GEBAAR en afhankelijk van welke gebaren de beide teams laten zien, wint het ene team en verliest het andere. Dit zit als volgt: Steen verslaat schaar (een steen maakt een schaar bot), schaar verslaat papier (een schaar kan papier kapot knippen) en papier verslaat steen (papier kan een steen inpakken). De groep die verliest moet snel achter de veilige achterlijn rennen, anders worden ze getikt. Kinderen die getikt zijn, zijn óf af, óf ze gaan naar de tegenpartij en spelen daar weer verder. Het reservegebaar wordt gebruikt als allebei de groepen hetzelfde eerste gebaar hadden. Het spel is afgelopen als één van beide groepen helemaal af is.

Pak die stoel

Plaats de deelnemers op stoelen, verspreid door de ruimte. Zet je eigen stoel ook ergens neer en ga er op een meter of 5 vanaf staan. Leg uit dat jij zo direct langzaam op die lege stoel afloopt en dat anderen moeten voorkomen dat jij er op kunt gaan zitten. Dat kunnen ze doen door op jouw lege stoel te gaan zitten, maar daarmee komt hun eigen stoel natuurlijk vrij en wordt die stoel direct jouw nieuwe doel. Als de 'stoelenpakker' een stoel inpikt, is wie nog staat de nieuwe 'stoelenpakker'. Stop het spel even en plaats hem eerst op een flinke afstand van de lege stoel, voordat je het spel hervat. Spelregels: 1) als je van je stoel opstaat, mag je er niet weer op gaan zitten. 2) er wordt niet gerend!

Whoosh

De trainer vraagt de cursisten in een kring te gaan staan, wel wat ruimte tussen elkaar houden. Iemand start door het geluid "Whoosh" door te geven aan de

buurman rechts, met daarbij een zwaaiend armgebaar of een bal die gegooid wordt. De cursist maakt daarbij ook oogcontact met zijn buurman. Zo gaat deze “Whoosh” de hele kring door. Als iemand de “Whoosh” niet wil ontvangen, kruist hij zijn armen voor het lichaam in een afwerend gebaar en zegt “Boing”. De cursist die de “Whoosh” wilde doorgeven, moet nu de andere kant op, dus linksom in plaats van rechtsom. Een cursist kan ook een “Pauw” doorgeven naar de overkant van de kring met een pistoolgebaar. De ontvanger daarvan gaat verder met “Whoosh” of “Pauw”. Een cursist die aan de beurt is, kan een denkbeeldige rode knop voor hem drukken en “Paniek” roepen. Alle cursisten rennen door elkaar heen naar een nieuwe plaats in de kring. Als iedereen weer staat gaat de ‘paniekknop-drukker’ weer verder. Je kunt er tot slot een afvalrace van maken: iemand die een fout maakt, moet uit het spel. Om het faalplezier te bevorderen, krijgt hij na het maken van de fout een applaus, die hij met een diepe buiging moet ontvangen voordat hij de kring verlaat.

Stoelendans

De trainer zet de stoelen in een cirkel met de zitting naar het midden toe. Je kondigt aan dat het weer eens tijd wordt voor het kinderspelletje dat de meesten vroeger heel leuk vonden: de stoelendans! Hoe lang is het geleden dat ze de stoelendans hebben gedaan? De muziek gaat aan, jij zit aan de geluidsknop en na ongeveer 15 seconden draai je snel het geluid uit. Cursisten gaan snel op de dichtstbijzijnde stoel zitten. Na deze ronde haal je 1 stoel weg en de muziek gaat weer aan. Dit doe je net zo lang totdat er 1 stoel en 2 cursisten over zijn: nu komt een winnaar uit de dans! Als de groep heel groot is of je hebt weinig tijd, dan kun je per ronde 2 of 3 stoelen tegelijk weghalen.

Duimen worstelen

Vraag de deelnemers de handen van de persoon tegenover zich vast te pakken met de 'monkey-greep' (de vingers haken in elkaar). Dit is de eerste “war zone”. De deelnemers zeggen nu tegelijk tegen elkaar: “Op '3' verklaar ik jou een duimworstelwedstrijd. 1,2,3!” Op '3' mogen de deelnemers elkaars duim proberen vast te klemmen. Wissel een paar keer van partner. Creëer nu nog een tweede “war zone” door met de vrije hand ook in te haken. Je hebt nu stereo duimen worstelen voor gevorderden.

De Klok

Zet de deelnemers in een kring (meestal gaat dat inmiddels vanzelf) en vraag ze elkaars hand vast te houden. Deze opdracht gaat op tijd, dus houd je stopwatch omhoog. Wanneer ik “Klaar voor de start, af” zeg dan starten jullie; je houdt elkaars hand vast en rent met elkaar een rondje met de klok mee. Als je weer op

de plek bent waar je begon dan ren je met elkaar nog een rondje tegen de klok in. Wanneer iedereen weer op zijn plek is en iedereen zit zet je de stopwatch stil. Dit kun je herhalen om een snellere tijd neer te zetten. Als je doel is om alleen een beetje energie te creëren dan is 2 pogingen wel voldoende. Als je ze wilt leren hoe je alles uit het team omhoog kunt halen, dan kun je natuurlijk meer uit de kast trekken.

Driehoek tikkie

Maak viertallen, drie personen geven elkaar een hand en vormen een driehoek. De vierde persoon is de tikker. Spreek af wie van de drie personen getikt moet worden. Het drietal mag de handen niet loslaten, want dan heeft de tikker gewonnen. De tikker probeert de afgesproken persoon te tikken, echter het drietal tracht dit te voorkomen door bijvoorbeeld rond en/of mee te draaien. De tikker mag niet over/onder of door het groepje heen, maar zal schuinbewegingen moeten gebruiken.

Eten, Chillen, Sporten

Tweetallen staan met de rug tegen elkaar. Vertel dat de deelnemers middels telepathie elkaar informatie gaan doorgeven. De tweetallen staan met de rug tegen elkaar en denken aan 1 ding. Eten, Chillen of Sporten. Na +/-20 sec. draaien beide personen zich om en beelden uit waar ze aan gedacht hebben.

Eten =handen over de buik

Chillen =handen achter het hoofd

Sporten = op de plaats rennen.

Als beide personen dezelfde bewegingen uitvoeren geven zij elkaar een High Five. Als het niet dezelfde gedachte blijkt te zijn slaan zij zichzelf (zacht) tegen het hoofd en zeggen "OOOOOHHHHHH".

Handworstelen

Ongeveer even sterke tweetallen staan recht tegenover elkaar. Beide voeten stevig op de grond. Het is de bedoeling om de ander uit balans te krijgen, zonder zelf van de plek te komen. Men staat recht tegenover elkaar met de voeten in spreidstand en de handen recht vooruit. Als je een voet verplaatst heb je verloren. Alleen de handen mogen tegen elkaar komen om de ander uit balans te brengen.

Hinkel duwertje

Iedereen staat op 1 been en mag die niet meer wisselen. De handen vooruit. Het is de bedoeling dat je de ander uit balans probeert te krijgen door tegen de

handen te duwen. Twee voeten op de grond is af. Iedereen start met hinkelen en probeert de ander uit balans te duwen. Alleen de handen mogen te elkaar gebruikt worden. Het is dus niet de bedoeling dat je iemand in de rug of elders duwt! De laatste die overblijft wint.

Voeten tikkie

Tweetallen met de armen op elkaars schouder. Vorm tweetallen met even grote schoenmaat. Zorg voor voldoende ruimte tussen de tweetallen. Probeer elkaars voet te raken met de eigen voet. Differentiatie: Speel 'the best of three', daarna wisselen van tweetallen.

Watch your back

Stap 1: De deelnemers lopen door elkaar. Laat ze allemaal één persoon in gedachte nemen, zonder dat die persoon dat merkt. Deze persoon is hun 'vriend'. Laat ze dan een tweede persoon in gedachte nemen; dat is hun 'vijand'. Geef ze de volgende opdracht: zorg dat je je vriend altijd tussen jou en je vijand houdt. Gevolg: de deelnemers draaien om elkaar heen, waarschijnlijk steeds sneller, en bewegen grofweg uit elkaar. Stap 2: Doorloop dezelfde stappen. Iedereen kiest dus opnieuw een vriend en een vijand. Geef ze dan de volgende opdracht: zorg dat jijzelf altijd tussen je vriend en je vijand staat. Gevolg: de deelnemers duiken op elkaar, in een kluwen en maken dus een beweging naar binnen.

Stickerspel

Iedereen krijgt 10 stickers op zijn trui. Bij het startsein probeert iedereen zoveel mogelijk stickers te bemachtigen door deze van andere spelers 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.

Fruitmandje

De deelnemers zitten in een kring op stoelen. De spelleider geeft iedereen een fruitnaam. Het maakt niet uit als meerdere spelers dezelfde fruitnaam hebben. Vervolgens legt de spelleider de bedoeling van het spel en de spelregels uit: dadelijk gaat één van jullie (A) in het midden staan. Hij moet proberen een stoel te veroveren. Hij heeft daartoe vijf commando's ter beschikking. Als er een commando wordt gegeven, moet je van je plaats afgaan, maar een beetje vals spelen mag. Wie blijft staan is 'af' en moet in het midden. Eerst gaat de spelleider zelf even in het midden staan om de deelnemers te laten oefenen met de commando's.; eerst langzaam, dan sneller. Dan wijst hij een vrijwilliger aan om zijn plaats in te nemen; diens stoel wordt uit de kring gehaald. De commando's:

- A steekt met zijn linkerhand één of meerdere vingers op: alle spelers schuiven evenzoveel stoelen naar links op.
- A steekt met zijn rechterhand één of meerdere vingers op; alle spelers schuiven evenzoveel stoelen naar rechts op.
- A wijst iemand aan en telt razendsnel tot tien: in die tijd moet die speler zijn fruitnaam driemaal noemen.
- A noemt een paar fruitnamen op en vervolgens wisselen die spelers van stoel, bijvoorbeeld 'Alle druiven, appels en mango's NU van plaats verwisselen!'
- A roept 'fruitsapje': alle spelers staan op, lopen een rondje om hun stoel en gaan weer zitten.

Varianten:

- A kan ook een selectie maken door vragen te stellen die te maken hebben met het thema van de bijeenkomst, zoals bij een training 'klantgericht handelen': 'iedereen die wel eens een klant heeft afgesnauwd' of 'iedereen die de telefoon wel eens meer dan vier keer laat overgaan'.
- A kan ook andersoortige, meer ludieke vragen stellen, zoals 'iedereen die wit ondergoed aan heeft' of 'iedereen jonger dan 35' of 'iedereen met bruine schoenen', enzovoort

Kleurentikkertje

De deelnemers lopen door de ruimte. Terwijl ze rondlopen, noem je een lichaamsdeel én een kleur, bv: 'knie, rood'. Iedereen probeert zo snel mogelijk met het genoemde lichaamsdeel iets van die kleur aan te raken. Dat mag een object zijn, maar ook iets van één van de andere deelnemers. Degene die het laatst hierin slaagt, moet de volgende kleur en het lichaamsdeel noemen.

Massage estafette

De deelnemers staan in een kring. De spelleider vraagt hun om zich een kwartslag naar rechts te draaien. Iedereen legt de handen op de schouders van degene die voor hem staat en begint hem te masseren. Het masseren mag variëren in intensiteit, maar het blijft aangenaam. Op een teken van de spelleider draait iedereen zich 180 graden (naar de andere kant, dus) en doet vervolgens nog een keer hetzelfde.

Pang

Maak een cirkel, ga zelf in het midden staan. Neem een denkbeeldig pistool in je handen en leg uit. Instructie deelnemers: "Zie je dit pistool? Daarmee ga ik dadelijk schieten. Maar je kunt het overleven: als ik op je schiet, ontwijk je de kogel door snel te bukken. Buk je te laat, dan ben je dood en val je op de grond."

Buk je op tijd, dan overleef jij het, maar lopen je linker- en rechterbuurman gevaar! Zij vechten dan over jouw rug een duel uit. De buurman die het eerst schiet en Pang! roept, wint. De ander valt dood neer. Duidelijk? Pak je pistool en let op, want het gaat snel". Doe eerst even een oefenrondje. Wijs steeds strak en snel één iemand aan en roep een fractie later hard 'Pang'! Leg uit dat de ruimtes tussen de buurmannen groter worden naarmate er meer mensen 'sterven'. Daarna begint het echte duel. Hou het tempo hoog. Als er nog 3 mensen over zijn, stop je even en leg je uit: "Laatste ronde, wie wordt the last man standing? Als ik dadelijk op je schiet, buk je. Ben je te laat, dan val je dood neer en vechten de buurmannen direct het finale duel uit. Buk je op tijd, dan vechten de buurmannen hun duel uit. De winnaar daarvan neemt het onmiddellijk op tegen de bukker, die tegelijkertijd *hem* probeert te raken. De winnaar van *dat* duel is de ultieme cowboy!"

Samenwerking & Uitdaging

Samenwerking-twister

De hele groep moet gezamenlijk één opdracht uitvoeren. Bijvoorbeeld: zorg ervoor dat in totaal drie voeten, twee handen én een oor de grond aanraken. Begin eenvoudig en maak de opdrachten steeds complexer met meer noodzakelijke samenwerking.

Levende knoop

Stuur één deelnemer naar de gang. Laat de rest in een kring staan en hun handen in de lucht steken. Iedereen pakt twee andere handen. Zo ontstaat een levende knoop. De taak van de persoon die op de gang stond is deze knoop te ontwarren.

Schootzitten

Alle deelnemers gaan in een cirkel staan met hun linkerbeen in het midden. Verklein de kring totdat alle deelnemers met strak buik-rug staan. Tel; 1,2,3 en iedereen zakt tegelijk door zijn knieën waardoor hij/ zij op schoot komt te zitten van de ander. Tel weer t/m 3 en bij drie zetten alle deelnemers een stap met hun rechtervoet, daarna met links etc. De cirkel zal nu gaan ronddraaien. Bewaak de groep en let op 'zwakke plekken', deze dienen opgelost te worden het is namelijk een samenwerkingsspel.

Help mij tikkertje

Er zijn 3 zachte voorwerpen in het spel, knuffels bijvoorbeeld. Wanneer je niet de tikker bent en je hebt een voorwerp in je handen, dan kun je niet getikt

worden. De tikker probeert dus als een gek iedereen te tikken. Wat je ziet is dat de rest met de voorwerpen over kan gooien om elkaar te helpen. Wanneer je het na 1 minuut stil legt kun je vragen wat er gebeurd is, hoe er samengewerkt is (of er überhaupt wel samen gewerkt is), en hoe je het spel slimmer zou kunnen spelen. Als je het spel speelt en niet getikt wilt worden zal je dus af en toe om hulp moeten vragen! Als team kun je een tactiek bespreken. Zeker als je de tikker een doel laat stellen; hoeveel mensen wil je tikken? Jij als trainer ziet natuurlijk hoe er overleg gepleegd wordt en hoe effectief het resultaat daarvan is.

Zwevende bezemsteel

De groep maakt 2 rijen die dicht tegenover elkaar gaan staan. Ze creëren hierbij een ritspatroon (dus men staat niet exact recht tegenover elkaar, maar iets schuin). De cursisten worden gevraagd hun handen op borsthoogte voor zich te houden (ca. 20 cm afstand) en hun beide wijsvingers uit te steken. Vanaf één van de zijanten legt de trainer een bezemsteel van voldoende lengte op alle uitgestoken wijsvingers. Iedere cursist zorgt dat de bezemsteel op zijn beide wijsvingers steunt. De opdracht is vervolgens aan de cursisten om gezamenlijk de bezemsteel van borsthoogte naar de grond te krijgen. De enige voorwaarde is dat continu beide wijsvingers van alle cursisten contact houden met de onderkant van de bezemsteel.

Binnenste buiten

Iedereen staat in de kring en heeft de hand van de buurman/ buurvrouw vast. Iedereen kijkt dus naar binnen. Uitdaging: Je geeft de groep de opdracht om, zonder dat de handen losgaan, allemaal met hun gezichten naar de andere kant te staan. Het is mogelijk zonder je lijf in allerlei rare bochten te moeten wringen! Variant: De hele groep zit in spreidzit op de grond, met de gezichten naar het midden van de cirkel. Alle enkels worden aan elkaar vastgebonden. De linker enkel wordt aan de rechter enkel van je linkerbuurman vastgemaakt en vice versa. De opdracht is de kring binnenste buiten te draaien. Men moet dus met de ruggen naar elkaar toe komen zitten. Opletten! Dit moet gebeuren zonder de enkels los te maken.

Het vlot

Zet net zoveel stoelen bij elkaar als er deelnemers zijn. *Zorg dat het stevige stoelen zijn.* Zet de deelnemers op de stoelen en vertel dat ze op een vlot staan, want ze hebben.... "*Schipbreuk geleden, het schip is vergaan. Je dobbert nu rond op de oceaan. Ik geef geen cent meer voor je leven. Jij bent ten dode opgeschreven. Want, schipbreuk geleden, schip is vergaan. Het is met jou gedaan*" (Annie MG Schmidt) Loop rond het 'vlot' en vertel dat er een haai rondzwemt

die het vlot aanvalt. Jij bent de haai en wijst telkens een stoel aan; wie erop staat heeft 3 seconden om weg te komen. Wie van het vlot afstapt is verloren en wordt ook haai. Ga net zo lang door met stoelen wegnemen als je veilig acht (15 mensen op 4 stoelen lijkt het maximum). Om te stoppen zeg je dat het vlot binnen bereik van het reddingsschip is en iedereen gered is. Laat de overlevers voorzichtig van de stoelen stappen; help ze daarmee!

Concentratie & Spel

Loop en stop met iedereen tegelijk

Loop door elkaar heen in de ruimte. Iedereen stopt op precies hetzelfde moment. Er wordt niet gesproken. Er wordt enkel aangevoeld wanneer het groepsbewustzijn gaat stoppen. Iedereen loopt vervolgens weer op precies hetzelfde moment verder.

Ik weet waar je bent!

Geef de volgende instructies aan iedereen in de groep: (1) Iedereen loopt door elkaar door de ruimte. Kijk elkaar goed aan en begroet iedereen terwijl je door de ruimte blijft lopen. (2) Stop. Doe je ogen dicht. (3) Houd je ogen dicht en wijs met de gestrekte arm Piet aan. Houd je ogen dicht en wijs nu Marie aan met de andere arm. (4) Doe je ogen open en kijk of jij het goed had en hoeveel anderen het goed hadden.

Klap-Stap-Krab

Maak 2-tallen. Ieder tweetal blijft met elkaar werken, dus er wordt niet gewisseld. Het spel gaat als volgt: Samen tot 3 tellen; dus eerst zegt de één: 1, daarna de ander: 2 en tot slot de ene weer: 3, dit gewoon volhouden, dus de ander zegt weer: 1, enz. Als dat lukt, dan een stap verder: De '1' vervangen door in je handen te klappen. De ander zegt weer: 2, dan 3 en dan weer een 'klap'. Als dit lukt dan weer een stap verder: De '2' vervangen door te stampen met je rechtervoet. Als dat lukt nog een stap verder: De '3' vervangen door aan de arm van de ander te 'krabben'.

De Verandering

Ga in tweetallen tegenover elkaar staan en observeer de ander goed. Onthoud wat hij aan heeft. Draai je nu allebei om en verander vijf dingen aan jezelf. Als men klaar is draait iedereen zich om, kijkt elkaar aan en raad welke dingen de ander heeft veranderd. Merk op dat deelnemers i.h.a. iets verwijderen, maar zelden iets toevoegen. Hoeveel hebben dat gedaan? In het leven associëren we verandering vaak met iets kwijtraken. Verandering geeft je ook dingen.

Tel in een kring gefocust om de beurt naar zo hoog mogelijk

Ga met z'n allen in een cirkel staan. Focus allemaal op één punt in het midden. Begin met de hele groep, één persoon tegelijk, vanaf 1 te tellen tot zo hoog mogelijk. Steeds wanneer twee mensen tegelijk spreken, begin je weer bij 1.

Knipoog-moordenaars VS de ontwakers

Laat iedereen de ogen sluiten. Tik twee mensen aan die de moordenaar zullen zijn. Laat weer iedereen de ogen sluiten. Tik twee ontwakers aan. Iedereen loopt door de ruimte. De knipoog-moordenaars moeten zoveel mogelijk mensen vermoorden door naar ze te knipogen. Wie is vermoord, valt op de grond. De ontwakers kunnen de doden weer tot leven wekken door ze aan te raken. De ontwakers hebben het vermogen om de moordenaars te pakken door te zeggen wie het is. Ze mogen één keer raden. De ontwakers winnen als beide moordenaars gepakt zijn. De moordenaars winnen als iedereen verder dood is.

Amerikaans liften

Iedereen zit in een kring, en krijgt een nummer van 1 tot X, afhankelijk van het aantal personen. Dan begint het "liften", en iedereen doet ritmisch tegelijk mee met de volgende vier liftgebaren:

1. Met beide handen tegelijk klappen op de knieën/bovenbenen;
2. In de handen klappen;
3. Rechterduim omhoog steken en over je schouder bewegen;
4. Linker duim omhoog steken en over je schouder bewegen.

Nummer 1 begint te liften. Wanneer iedereen zijn rechterduim omhoog steekt, noemt nummer 1 zijn eigen nummer, en wanneer hij zijn linker duim omhoog steekt, noemt hij een nummer van iemand anders uit de kring. De persoon die dat nummer heeft, zegt zijn eigen nummer op het moment dat iedereen zijn rechterduim omhoog steekt, en noemt het nummer van iemand anders wanneer hij zijn linker duim opsteekt. Dit gaat door, totdat iemand zich vergist met een nummer, of vergeet te liften wanneer zijn nummer genoemd is. Deze persoon is af, en gaat achteraan de rij zitten. De deelnemers schuiven (indien mogelijk) een plaatsje op, en de nummering verandert. Doel van het spel is om net zo lang geen fouten te maken, totdat je op nummer 1 zit.

Peter zegt...

Dit spel is een variant op Commando pinkelen. Eén van de spelers mag bevelen geven. Bevelen die voorafgegaan worden door "Peter zegt", moeten door de anderen worden opgevolgd. Bijvoorbeeld: "Peter zegt handen omhoog". Bij dit bevel steekt iedereen (ook de spelbegeleider) de handen omhoog. Als hij

echter zegt "Bukken", dan mag het bevel niet worden opgevolgd. Wie fout reageert, verliest een punt. Wissel regelmatig van spelbegeleider.

Psychiatertje

Een leuk dramaspelletje voor tussendoor is psychiatertje. Twee deelnemers zijn de psychiaters en gaan de klas uit. De rest spreekt af dat ze een bepaalde 'kwaal' hebben. Dat kan lichamelijk of geestelijk zijn. Een lichamelijke kwaal is bijvoorbeeld, dat iedereen aan zijn neus krabt als hem iets gevraagd wordt. Een geestelijke kwaal is bijvoorbeeld, dat je in al je antwoorden een kleur noemt. Dan komen de psychiaters terug en die mogen de deelnemers vragen stellen, bijvoorbeeld: "Wat heb je vandaag allemaal gedaan?" En in het antwoord moet dan de kwaal verwerkt zijn. Dus de deelnemer krabt even aan zijn neus, of zegt: "Ik heb een mooie tekening gemaakt met mijn blauwe kleurpotlood." De psychiaters moeten raden wat de kwaal is.

Vier op...

Deelnemers 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 speler mag zo vaak opstaan als hij wil. De uitdaging is om altijd precies 4 staande mensen te hebben.

Handjeklap

De deelnemers gaan om een tafel staan en leggen hun handen met de palmen naar beneden voor zich op tafel. Dan overkruist iedereen met zijn rechterhand de linkerhand van zijn buurman en legt hem weer op tafel. De spelleider geeft de startrichting aan, bijvoorbeeld rechtsom en start met de oefening door met zijn rechterhand op tafel te klappen. Het is de bedoeling dat die klap wordt doorgegeven in de volgorde waarin de handen op tafel liggen; dit is ingewikkelder dan het lijkt omdat de handen gekruist zijn. Als een hand klapt zonder dat hij aan de beurt is, moet hij van tafel genomen worden. Een hand moet ook van tafel weggehaald worden als hij te vroeg of te laat klapt. Variant: Als iemand twee keer klapt, verandert de klaprichting. Alle deelnemers mogen hier op elk moment gebruik van maken. De oefening is afgelopen wanneer één deelnemer overblijft of wanneer twee deelnemers beiden nog één hand op tafel hebben.

De wereld op zijn kop

Het is de bedoeling dat de deelnemers het tegenovergestelde doen van wat de spelleider doet. Gaat de spelleider staan, dan blijven de deelnemers zitten. Gaat de leider lachen, dan gaan de leerlingen huilen etc.

Alle vogels vliegen

De deelnemers hebben hun handen plat op tafel of op hun schoot liggen. Wanneer de spelleider zegt: 'alle vogels vliegen' moet iedereen met de armen in de lucht 'fladderen'. Maar wordt er een onmogelijke combinatie genoemd, bijvoorbeeld 'Alle auto's vliegen', dan moeten de handen op tafel blijven liggen. In snel tempo worden zo wel en niet vliegende dieren of dingen genoemd: alle tafels vliegen, alle adelaars vliegen, alle stoelen vliegen, etc. Wie zijn handen omhoog steekt bij iets wat niet kan vliegen is af. Variaties: Zwemmen en niet-zwemmen. Alle bomen zwemmen, alle mensen zwemmen. Bewegen en stil staan. Alle huizen bewegen, alle scholen staan stil.

Stilte

De spelleider wijst de deelnemers op het feit dat het gedurende de komende tijd muisstil moet zijn en dat niemand (behalve de spelleider) op zijn/haar horloge mag kijken. Het gaat er hierna om dat de leerlingen precies drie minuten stil blijven en dat jij als spelleider eens wil bekijken wie er een goed besef heeft van de tijd. Zodra een deelnemer denkt de tijd voorbij is, gaat deze op een stille en rustige manier staan.

Levend memory

Eén of twee deelnemers gaan even op de gang staan. Andere deelnemers maken koppels en spreken een gebaar af. (bijv. duim omhoog, lange neus etc.). Alle deelnemers leggen beide handen op hun benen. Deelnemers komen terug in de groep. Steeds worden door deze deelnemers twee zittende deelnemers (memoriekaartjes) aangewezen die hun gebaar moeten laten zien. Zijn de gebaren hetzelfde is er één punt verdiend.

Hoe onze hersenen werken

Instructie deelnemers: "Jullie gaan in je hoofd een optelsom maken: "De optelsom is makkelijk. Ik noem een aantal getallen, tel die bij elkaar op en als we klaar zijn mogen jullie allemaal tegelijk hardop de uitkomst zeggen. Duidelijk? Daar gaan we!" Lees rustig de volgende getallen voor: $1000 + 40 + 1000 + 30 + 1000 + 20 + 1000 + 10 = \dots$? De meeste mensen zullen '5000' roepen. Maar het is 4100.

Doe het Tegenovergestelde

De deelnemers lopen door de ruimte en doen het *tegenovergestelde* van wat jij zegt. Geef opdrachten eerst langzaam, dan sneller. Sommige zijn simpel, zoals "loop snel", andere zijn lastiger, zoals "buk", want wat is het tegenovergestelde van bukken? Iedereen lost dat anders op. De lol zit in de verwarring en de

verschillende oplossingen. Mogelijke opdrachten: Kijk naar het plafond, om je heen, vermijd oogcontact. Loop langzaam, snel, nog sneller. Begroet niemand, begroet mensen heel vrolijk. Kruip, maak grote stappen. Loop vooruit, achteruit, in cirkels. Bots tegen anderen op, ontwijk iedereen. Wees stil, schreeuw, praat staccato. Ga staan, liggen, buk, draai links om je as. Loop op je linker been, spring op, hinkel. Hou je armen stil, voor je, achter je, in de lucht.

Het Papier

De trainer geeft de volgende instructies aan de groep cursisten die in een cirkel staan met ieder een leeg A4-tje in hun handen. Cursisten mogen geen vragen stellen. “Doe je ogen dicht en pak het A4-tje met beide handen vast. Vouw het papier dubbel. Vouw het papier nog een keer dubbel en scheur de linker bovenhoek van het papier af. Vouw het papier nogmaals dubbel en scheur nu de rechter onderhoek van het papier af. Als iedereen klaar is met scheuren, mag iedereen de ogen openen en het papier uitvouwen.” Je zou verwachten, dat iedereen hetzelfde resultaat moeten hebben, maar dat is niet zo. Hoe kan dit? Het heeft vooral te maken met dezelfde startpositie hebben (het papier was horizontaal of verticaal), maar ook goed uitleggen (hoe groot moeten de hoeken dan zijn?) en luisteren (te snel een hoek afscheuren die misschien toch links zat in plaats van rechts). Kortom, deze werkvorm heeft alles te maken met communicatie.

Klap Klap

Wanneer je in een cirkel staat kun je starten door als trainer te kijken naar degene die links naast je staat en klap vervolgens in je handen. Vraag de ander om op hetzelfde moment in de handen te klappen. Vraag diegene om daarna zich te draaien naar degene die links van die persoon staat en hetzelfde te doen. Zo kun je een rondje maken zodat iedereen aan de beurt is gekomen. Vervolgens kun je vragen hoe je dit zelfde kunt doen en precies tegelijk te klappen. Dit lukt het beste als je contact maakt met elkaar. Je kunt erop door variëren door de snelheid te verhogen. Of je kunt vragen om te kiezen tussen expres helemaal tegelijk te klappen of expres niet tegelijk te klappen.

De ronde

Opdracht 1: De trainer wijst naar een cursist en zegt “jij”. De cursist steekt zijn linkerhand op, ten teken dat hij aan de beurt is geweest. Deze cursist wijst naar een ander cursist en zegt “jij”. De ontvanger steekt zijn hand op, wijst en zegt “jij” tegen een volgende. Net zolang tot de hele groep is geweest. De laatste komt terug bij de trainer. Onthoudt naar wie jij de boodschap hebt gezonden en van wie je de boodschap hebt ontvangen. Nu trainen we deze ronde in,

telkens iets sneller, tot hij soepel verloopt. Opdracht 2: Dezelfde oefening, maar nu noem je i.p.v. “jij” de naam van een bloem bijv. “roos” en die zendt je door. Ieder kiest een bloemen naam, die een associatie is met de ontvanger (madeliefje, korenbloem, enz.). In deze ronde heeft iedereen de naam van een bloem gekregen. Je zendt de boodschap naar een ander dan in de “jij”-ronde en je ontvangt de bloem ook van een ander dan in de “jij”-ronde. De trainer begint en ontvangt de laatste. Ook deze ronde trainen we een paar keer in tot hij soepel verloopt. (I.p.v. een bloemen naam kun je ook kiezen voor een auto-merk, een land, een dier, een gadget, enz. afhankelijk van de belevingswereld van de cursisten.) Opdracht 3: Nu speel je beide rondes tegelijk. De trainer zet de 1e ronde met “jij” in en even later de 2e ronde met de bloemen namen. Er zal verwarring ontstaan, de boodschap zal ergens stagneren. Speel deze 3e ronde een paar keer en stimuleer de groep om het goed te doen. Omdat de trainer de laatste boodschap binnen krijgt weet je of het gelukt is.

Contact!

De spelers staan in een kring. Ze moeten oogcontact zoeken met één van de medespelers. Eens er oogcontact is, wisselen beide spelers van plaats en gaan op zoek naar nieuw oogcontact. Eerst gebeurt de oefening in stilte, nadien begroeten beide spelers elkaar in het midden van de kring.

Stalen gezichten

De spelers vormen twee rijen die op ongeveer drie stappen van elkaar met de gezichten naar elkaar toe gekeerd staan. De deelnemers moeten om beurten tussen de rijen doorlopen. De uitdaging bestaat erin dit te doen zonder in de lach te schieten. Bij de flauwste glimlach ben je eraan! De spelers in de rijen doen natuurlijk al het mogelijke om het slachtoffer echt aan het lachen te krijgen. Alles mag, behalve aanraken! De eerste spelers aan de tegenoverliggende uiteinden van de twee rijen beginnen het spel. Zij lopen tussen de rijen naar elkaar toe, met de ogen open. De spelers aan beide zijden proberen hen aan het lachen te brengen. Wanneer de twee spelers elkaar kruisen, stoppen ze, knikken en lopen door naar het andere eind, met een stalen gezicht uiteraard. Wie de kleinste glimlach opmerkt, roept de naam van de speler en roept ‘betrapt’. De eerste ronde is gedaan wanneer iedereen de proef heeft ondergaan. De mensen die hem hebben doorstaan, moeten het nog eens proberen. Het spel gaat door tot het laatste stalen gezicht het heeft begeven.

Verbondenheid

Elke speler krijgt een touw (van twee meter). Spelers vormen willekeurige paren. Elke persoon bindt het touwtje aan beide polsen, maar daarbij moet het

touw van de ene persoon gekruist worden met dat van de andere. De trainer vraagt de koppels nu om zich los te maken zonder het touw van de polsen te nemen. De spelers vinden een oplossing door te experimenteren, te overleggen en te kijken hoe anderen het aanpakken.

Wow, een popster

De spelers lopen vrij rond en begroeten iedereen die ze tegenkomen met een handdruk. Stiekem knijpt de begeleider één van de spelers iets harder in de hand. Deze speler wordt de beroemde popster. De popster loopt incognito tussen de andere spelers en knipoogt tegen iedere speler aan wie hij een hand geeft. De spelers gaan verder alsof ze niets hebben opgemerkt en tellen in stilte tot tien. Bij tien roepen ze in verwondering uit: "Wow, ik heb een popster ontmoet", en blijven roerloos staan in de houding van een uitzinnige fan. Alle spelers die de popster nog niet hebben ontmoet, mogen raden wie het is. Ze roepen dan "popster", gevolgd door de naam van de speler. Als iemand de popster kan identificeren, begint het spel opnieuw. Zo niet, moet de speler die verkeerd heeft geraden roerloos blijven staan terwijl het spel doorgaat. De uitdaging voor de popster is zoveel mogelijk mensen met een knipoog te begroeten voor hij door de menigte wordt geïdentificeerd.

Brainkluts

Maak viertallen; A, B, C, D. A begint: B staat voor hem, C rechts van hem, D links van hem. B maakt bewegingen die A moet spiegelen, C stelt hem persoonlijke vragen (hoe oud ben je, wat is je geboortedatum?) D geeft hem eenvoudige sommetjes (5×13 , de wortel van 36). En dat allemaal tegelijk! Zorg dat B, C en D alledrie voortdurend de aandacht van A opeisen, want anders komt de brainkluts niet op gang! Een à twee minuten per persoon is voldoende.

De dirigent

Eén deelnemer (A) verlaat de ruimte. De groep spreekt af wie de dirigent is: alles wat de dirigent doet, doen de anderen na. A komt binnen en probeert te achterhalen wie de dirigent is. De dirigent maakt gebaren en/of geluiden, hij kan op een bepaalde manier gaan lopen, hij kan een rol aannemen, etc. Variant: De groep kan ook een thema kiezen, of een trefwoord, zoals "geld". Iedereen verwerkt het thema in zijn conversatie en/of gedrag. A probeert het woord of thema te raden.

Tjak

Zet de deelnemers in een kring, dicht bij elkaar. Laat ze hun rechtersvoet één stap vooruit zetten, licht voorover buigen en hun rechterhand opsteken, met

de wijsvinger uitgestoken. Iedereen kijkt strak naar een punt op de grond, precies in het midden. Zonder elkaar enig teken te geven, laten ze, op precies hetzelfde moment, de wijsvinger omlaag schieten naar het punt centraal op de grond en roepen: “Tjak”. Wees streng; zorg het dat gelijk, zonder teken of valse start gaat. Als je niet tevreden bent, moeten ze nogmaals.

Kijken en lopen

De deelnemers staan in een kring. A begint: hij kijkt B aan. Pas als B contact voelt, zegt hij "Ja". Dan loopt A *rustig* op hem af, met het doel zijn plek in te nemen. Terwijl A op B afloopt, kijkt B de kring rond om met iemand contact te maken. Als deze C contact voelt, zegt hij "Ja". Dan mag B op C aflopen, waarmee hij A 'ontwijkt'. Als B op C afloopt, kijkt C D aan. Als D contact voelt en "Ja" zegt, mag C op D aflopen, waarmee hij B 'ontwijkt'. Enz, enz. Laat ze het eerst langzaam doen. Het is niet de bedoeling om tegen elkaar op te lopen. Als het B niet is gelukt om een 'JA' te krijgen, wacht A op een armlengte afstand van B, todat B contact met iemand heeft. Let op dat mensen echt contact maken en niet te snel gaan lopen: alleen als de ander contact voelt en "Ja" gezegd heeft, mogen ze gaan lopen. Als het loopt, kun je het tempo opvoeren. Zo ontstaat er een ritmisch aankijken – contact maken - aankijken – contact maken. Variant: Begin de oefening met de eenvoudige regel dat als er iemand op je afloopt, je direct zelf op iemand af mag lopen. Daarna voeg je de spel regel toe dat er eerst oogcontact moet zijn, en tenslotte doe je de oefening zoals hierboven met de "Ja" van de ontvanger.

Hou elkaar in de gaten

Laat de deelnemers door de ruimte lopen, zonder te praten: “Zorg ervoor dat de ruimte gevuld wordt en loop in strakke lijnen”. Ze moeten in één keer met z’n allen stoppen met lopen. Ze moeten ook in één keer weer gaan lopen. Dit herhalen tot het lukt. Vervolgens moet er één iemand stoppen met lopen en weer doorgaan. Als dat lukt, twee mensen, dan drie, vier en tenslotte vijf. De volgende opdracht is dat er steeds 3 mensen in beweging moeten zijn. De rest staat stil en let op. Zodra 1 van de 3 stopt, neemt iemand anders het over; dit wordt niet aangegeven of afgesproken.

BillyBillyBob

Zet de deelnemers in een kring en ga zelf in het midden staan. Ronde 1: Leg uit: "Ik ben de Billy. Ik wijs zo iemand aan en zeg 'BillyBillyBob!'. Als je niet 'Bob!' zegt voordat ik uitgesproken ben, word jij de nieuwe Billy”. Doe het eerst een paar keer op half tempo en voer daarna het tempo op. Ronde 2: Leg uit: "De Billy mag nu ook alleen maar "Bob" zeggen. Als je aangewezen wordt, mag je

niks zeggen. Zeg je wel 'Bob' dan ben je af en word je de Billy." Ronde 3: Leg uit: "De Billy mag nu behalve 'BillyBillyBob' en 'Bob', ook 'Olifant' zeggen. Als ik je aanwijs maak je snel een slurf en trompettergeluiden. De mensen aan weerszijden van je maken olifantsoren met hun armen. Duurt het te lang of lukt het iemand niet, dan word die de Billy!" Ronde 4: Leg uit: "Behalve 'BillyBillyBob', 'Bob', of 'Olifant' mag de Billy nu ook 'Broodrooster' zeggen. Wijs ik je aan dan draaien je burens zich naar elkaar toe en pakken elkaars armen vast zodat jij in het midden het broodje kunt zijn. Je springt omhoog en roept "PING". Duurt het te lang? Dan ben je de Billy!" Ronde 5 (optioneel): Als je het echt moeilijk wilt maken. Leg uit: Behalve 'BillyBillyBob', 'Bob', 'Olifant' of 'Broodrooster' mag de Billy nu ook 'James Bond' zeggen. Dan ga je staan als James Bond met pistool en je burens leunen aan weerszijden als Bondgirls op je schouder, met 1 voetje schalks omhoog, terwijl ze bewonderend "Oooh, James" kirren." Variant: Doe deze werkvorm met vooraf als uitleg dat de oefening om het faalplezier draait "Durf te genieten van de vergissingen en fouten die je maakt, want zonder fouten kun je niet leren! We gaan daarom juichen als iemand de Billy wordt: hij is onze faalheld!" Bespreek na afloop na op hoe het voelde en wat het opriep om de oefening op die manier te doen. Lukt het om je interne criticus even het zwijgen op te leggen? Nee? Geweldig! Geniet ervan dat het niet lukte!

Kennismaking & Ijsbreker

Twee waarheden, een sprookje

Dit is een erg grappig en leuk kennismakingsspel. Dit kan plenair of in tweetallen. De persoon die aan de beurt is, gaat 3 dingen over zichzelf vertellen. Een van die dingen is een leugen. De rest mag raden welke van de drie een leugen (sprookje is een positiever woord) is.

Negeren VS Begroeten als beste vriend

Deze oefening vergt dat de groep flink uit zijn comfortzone stapt, maar de resultaten mogen er dan ook wezen! Dit breekt het ijs namelijk erg effectief. Ronde 1: iedereen loopt door de zaal terwijl er muziek draait. Wanneer de muziek stopt, loop je naar iemand toe en begroet je de ander zonder echt aandacht te hebben voor de ander. Ronde 2: iedereen loopt door de zaal en als de muziek dit keer stopt, loop je naar iemand toe en doe je alsof je je beste vriend na lange tijd weer ziet. Het ijs is nu zeker gebroken én de groep zou er als bonus mooie conclusies uit kunnen trekken, zoals: begroet zo iedereen! Of: je lach is krachtig!

Eye gazing-ijsbreker

Kijk de ander eerst 2 minuten aan voor je elkaar de hand schudt en jezelf voorstelt. Als je vreemden een minuut (of langer) in de ogen kijkt, dan zijn het geen vreemden meer. Wanneer je mensen zo lang in de ogen kijkt besef je ineens dat je écht contact maakt – dat je de ander écht ziet.

In stilte organiseren

Maak simpelweg de oproep dat je wil dat iedereen naast elkaar gaat staan op volgorde van geboortedatum. Het enige probleem: geen gepraat. Zodra ze allemaal in een rij staan, vraag je bepaalde mensen om hun verjaardag om er zeker van te zijn. Je kunt ook hetzelfde doen met schoenmaat, lengte, etc.

Dat ben ik!

Zorg dat je van te voren een lijstje met minimaal 10 vragen paraat hebt. De vragen bepaal je afhankelijk van de groep, het thema, etc. Leg aan de deelnemers uit dat jij ze een vraag stelt en als ze deze vraag met 'ja' kunnen beantwoorden het volgende te doen: Ze gaan staan, steken hun hand op en zeggen: "Dat ben ik!" (luid!). Oefen met de groep als geheel om het ijs een beetje te breken. De "Dat ben ik" moet zo getimed worden dat iedereen op hetzelfde moment komt staan. Dus: een vraag stellen, ze laten staan en dan tel je: 1, 2, 3 ... "Dat ben ik!" Voorbeeldvragen: "Wie kinderen heeft," "Wie huisdieren heeft" "Wie getrouwd is" en daarna "Wie *gelukkig* getrouwd is" (oeps, dat klinkt anders...) Het is het leukst als je kunt eindigen met een vraag die iedereen zal antwoorden met: "dat ben ik".

Raak iemand aan waarvan je denkt dat...

Om de beurt roept iemand uit de groep de volgende zin: "Raak iemand aan waarvan je denkt dat...". Deze zin wordt afgemaakt door de trainer (of als je het vertrouwt door iemand uit de groep) met een willekeurig antwoord over een eigenschap die iemand uit de groep zou KUNNEN HEBBEN. Bijvoorbeeld: Waarvan je denkt dat die persoon in Friesland geboren is. Getrouwd is. 2 kinderen heeft. Vroeger bij de padvinders heeft gezeten. Altijd als laatste gekozen werd bij gym. Een dominant karakter heeft. In de Opel Astra rijdt. Heel goed in wiskunde is. De persoon die aangeraakt wordt zegt of het klopt of niet.

Dieren Raden

Je start je uitleg door te zeggen dat je een stuk tape afscheurt en hier een dierennaam op schrijft. Dit tape plak je bij iemand op zijn rug zonder dat hij weet wat voor dierennaam er op staat. Deze persoon moet middels gesloten vragen zien te achterhalen welk dier 'hij is'. Ondertussen zijn anderen ook al bezig om

tapes af te scheuren en dierennamen er op te schrijven en deze tapes op de rug van een ander te plakken.

Iedereen is anders

De deelnemers gaan zonder te praten door elkaar heenlopen. Op een sein van de spelleider zoeken de deelnemers een partner die in een bepaald opzicht een overeenkomst met hem heeft: dezelfde schoenen, dezelfde kleur ogen, dezelfde hobby of iets dergelijks. De deelnemers 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. Dit spel kan gepaard gaan met een nabespreking waarbij de verschillen besproken worden. Variatie: hetzelfde spel maar nu kiezen deelnemers elkaar uit op een belangrijk verschil.

Levend domino

Het spel gaat als volgt: De spelleider vraagt aan iemand van de groep om te beginnen en voor twee persoonlijke kenmerken te kiezen die hij /zij in de groep wil gooien, zoals: "Links ben ik een meisje, rechts heb ik twee broers".

De spelleider vraagt dan aan iemand anders die één van deze twee kenmerken óók heeft, om aan de juiste kant van de eerste persoon te gaan staan en een kenmerk van zijn 'vrije kant' toe te voegen, bijvoorbeeld: "Rechts ben ik een meisje, links heb ik bruine ogen". Laat iedereen aan de beurt komen zodat op het einde iedereen in een cirkel staat en met elkaar verbonden is. Als een kenmerk niet door iemand anders van de groep gedeeld wordt en de domino niet verder kan gaan, vraag dan iemand om een ander kenmerk te kiezen zodat de ketting verder gemaakt kan worden. Probeer tempo in het spel te maken, zodat deelnemers zich niet gaan vervelen terwijl ze staan te wachten. Als het een beetje loopt, kun je je als spelleider een beetje terugtrekken, omdat de spelers dan zélf al naar de kring rennen om zich bij de ketting aan te sluiten.

Waar ben jij geboren?

Markeer met simpele middelen (b.v. tape) een kaart van Nederland op de grond. Vraag de deelnemers te gaan staan waar ze geboren zijn. Deelnemers die niet in NL geboren zijn, mogen 'buiten' de kaart gaan staan, in de kompasrichting van hun geboorteland. Bevraag iedereen kort daarop, of laat de deelnemers elkaar bevragen.

Dat delen we!

Maak subgroepen van 3, 4 of 5 deelnemers. Ieder groepje heeft 2, 3 of 4 minuten de tijd om zoveel mogelijk overeenkomsten te vinden, zoals: we hebben

allemaal drie broers, zijn dol op pizza, en faalangstig, cursus Excel gedaan, op karate gezeten, enz. Het is een wedstrijd, dus ze moeten snel zijn! Na afloop presenteert ieder groepje zijn resultaten. Winnaar is de groep met de meeste overeenkomsten.

Complimentenrug

Zorg dat iedere deelnemer een leeg A4 vel op zijn rug geplakt heeft. Geef de groep de opdracht dat zij ervoor moeten zorgen dat binnen 10 minuten iedere deelnemer en lijst met complimenten op zijn rug heeft staan. Ze hebben dus als groep de verantwoordelijkheid dat iedere deelnemer complimenten ontvangt. Zet een muziekje op en laat de deelnemers door de ruimte lopen en complimenten uitdelen. Roep af en toen hoeveel minuten er nog over zijn, zodat ook echt iedereen na 10 minuten complimenten op zijn rug heeft staan. Zodra de muziek is afgelopen, mag iedereen de complimenten van zijn rug afhaken en lezen. Doe je deze oefening met een kleine groep, laat deelnemers dan de complimenten aan elkaar voorlezen. Laat degene die zijn of haar complimenten voorleest beginnen met de zin: "Ik ben *naam* en ik... (hier noemt hij zijn complimenten). Dit heeft veel meer impact dan wanneer ze de complimenten voor zichzelf lezen.

Als jij een was

Een deelnemer (A) gaat de gang op. De anderen kiezen een persoon uit hun midden. A komt binnen en moet zien te achterhalen wie er gekozen is. Hij mag 5 personen een vraag stellen. Elke vraag heeft de volgende vorm: "Als deze persoon een ... (bv auto, vogel, politicus) zou zijn, wat voor ... is het dan?" Mogelijke antwoorden: "Een Hummer; een musje; Mark Rutte". Na 5 vragen zegt A om wie hij denkt dat het gaat. Vervolgens gaat B de gang op en herhaalt het geheel zich. Deze oefening kan zowel bij nieuwe groepen als bij groepen die elkaar kennen. Bij nieuwe groepen ligt het accent op eerste indrukken. De antwoorden kunnen confronterend zijn voor degene die uitgekozen was: "Zie jij mij als een Hummer?" Bied ruimte om daarover uit te wisselen.

Expressie & Creativiteit

Stampendans

Iedereen staat in een kring. Ga stevig staan op de grond. Begin met je rechterarm, 8 x vooruit te bewegen. Ritmisch. Jij als trainer telt. Dan je linkerarm. Dan je rechtervoet stampen op de grond. Dan je linkervoet. Dan hetzelfde, maar dan 6 x, jij blijft tellen. Dan 4x, dan 2x en tenslotte allemaal 1 x. Je merkt dat je alleen nog maar vlak van te voren het getal hoeft te roepen (het aantal keren).

Spiegel Fitness

Iedereen gaat staan en maakt een tweetal met de buurman of buurvrouw. Een drietal kan ook prima werken. Vervolgens beweeg je alsof je in de spiegel kijkt: Je doet elkaars mimiek na. Je doet elkaars bewegingen na.

Alleen vragen (ook wel de vragenronde)

Twee Lama's moeten een gesprek voeren, maar ze mogen alleen vragen aan elkaar stellen. Antwoordt iemand niet met een vraag of denkt een Lama te lang na, dan is hij af en mag een volgende Lama een poging wagen.

Dooie pier

Alle deelnemers liggen op de grond en kijken naar boven. Ze mogen hun ogen niet dichtdoen, of hun gezicht wegdraaien. Eén speler is 'em en moet iedereen aan het lachen maken. Wie lacht, is af en moet hem helpen. Wie houdt het het langst vol?

Denkbeeldig doorgeefspel

De spelers lopen allemaal rond in het speelveld. Zij hebben een denkbeeldig object bij zich. Bijvoorbeeld een tennisbal, waar ze mee tegen de muur stuiten, een kopje koffie waar ze in roeren en waar ze vervolgens een slok van nemen, of een kam waarmee ze hun haar kammen. Komen ze een andere speler tegen dan demonstreren beide spelers het voorwerp wat ze bij zich hebben en wisselen daarna van voorwerp. Aan het eind van het spel mag iedere speler vertellen welk voorwerp hij/zij op dat moment denkt te hebben.

Wissel – wossel

Iedereen zit in de kring rond het kampvuur. Piet, die het spel uitlegt, heeft twee voorwerpen bij zich. Maakt niet uit wat. Hij geeft het ene voorwerp aan degene die direct rechts van hem zit, persoon R1, en zegt, terwijl hij de persoon aankijkt tegen wie hij spreekt: "Dit is een wissel." R1 antwoordt: "Een wat?" Piet reageert: "Een wissel!" R1 zegt vervolgens: "Oooh, een wissel!" Nu geeft R1 het voorwerp aan degene die rechts van hem/haar zit, en zegt terwijl hij steeds de persoon aankijkt tegen wie hij spreekt: "Dit is een wissel" (kijkt naar R2). R2: "Een wat?" (kijkt naar R1). R1: "Een wat?" (kijkt naar Piet). Piet: "Een wissel!" (kijkt naar R1). R1: "Een wissel!" (kijkt naar R2). R2: "Oooh, een wissel!" (Kijkt naar R1). Nu geeft R2 het voorwerp aan degene die rechts van hem/haar zit (R3) en zegt: "Dit is een wissel!" R3: "Een wat?" R2: "Een wat?" R1: "Een wat?" Dit gaat zo door. En het is leuk om het soort echo-effect te zien en al de draaiende hoofden: het lijkt een beetje op dominostenen omkukelen.

Nu pakt Piet het andere voorwerp, en geeft dit aan degene links van hem, persoon L1. Piet: "Dit is een wossel!" R1: "Een wat?" Piet: "Een wossel!" R1: "Oooh, een wossel!" (enzovoort).

Fotoshoot

Zet één stoel klaar en maak een groepje van 5 deelnemers. Instructie deelnemers: "Ik ga een serie foto's van jullie maken. Ik geef een opdracht en jullie maken snel een compositie. Er is één spelregel: je moet fysiek contact maken met de stoel of minimaal 1 van de andere groepsleden." Mogelijke opdrachten voor tableaux: een huishouden van Jan Steen, een statieportret van de koninklijke familie, een informeel kiekje van dezelfde koninklijke familie, oorlogsslachtoffers, de Raad van Commissarissen, carnaval, een gipsvlucht, een punkconcert.

Dat kan groter

De groep staat in een kring. Eén persoon vertelt iets aan zijn buurman of buurvrouw aan zijn rechterzijde, die het of zijn beurt weer aan zijn of haar buurman of buurvrouw doorvertelt. De eerste persoon vertelt datgene bescheiden. Iedere eerstvolgende persoon vertelt datgene met meer expressie. Net zolang totdat de cirkel rond is en de expressie op zijn grootst is. Voorbeeldzinnen: 'Ik heb er zin in', 'Doe niet zo stom' en 'Wat fijn dat je er bent'.

Monoloog of tweegesprek

Twee deelnemers worden uitgenodigd om voor de groep te komen staan. De ene deelnemer is verteller, de ander luisteraar. De verteller vertelt een (fictief) verhaal, maar kan telkens niet op een woord komen: 'Ik liep laatst op eh...' De ander vult vervolgens aan en de ander dient dit te accepteren en vervolgt zijn verhaal.

Robotica voor Beginners

De trainer vraagt de cursisten zichzelf op te stellen in de zaal, met wat ruimte om zich heen. De trainer zet muziek aan (optioneel) en legt uit en doet (ritmisch, niet al te snel) een 'tweetrapsbeweging' voor met de linkerhand: de linkerhand gaat van gestrekt langs het lichaam naar gestrekt recht de lucht in en terug. De cursisten doen deze beweging mee/na (circa vijf keer). De trainer legt uit en doet (ritmisch, niet al te snel) een 'drietrapsbeweging' voor met de rechterhand: de rechterhand gaat van gestrekt langs het lichaam naar gestrekt zijwaarts naar gestrekt recht de lucht in (en weer terug naar gestrekt naar het lichaam, etc.). De trainer combineert beide bewegingen tot een zestrapsbeweging en de cursisten doen direct mee...:

- links langs het lichaam; rechts langs het lichaam

- links omhoog; rechts gestrekt zijwaarts
- links langs het lichaam; rechts omhoog
- links omhoog; rechts langs het lichaam
- links langs het lichaam; rechts zijwaarts
- links omhoog; rechts omhoog
- en opnieuw.... links langs het lichaam; rechts langs het lichaam
- links omhoog; rechts gestrekt zijwaarts enzovoort.

De cursisten zien er nu uit als robots die ritmisch mee bewegen op de muziek.

Alibaba ...en de 40 rovers

De spelers staan in een kring en scanderen telkens (op hetzelfde ritme) dezelfde zin: *Alibaba en de 40 rovers*. De eerste keer dat de zin door de groep gescandeerd wordt, doet de begeleider een beweging die het ritme van de zin volgt (bijvoorbeeld 2x tikken op de linkerneusvleugel en 2 x tikken op de rechterneusvleugel). De tweede keer neemt de speler rechts van de begeleider deze beweging over, terwijl de begeleider een nieuwe beweging inzet. Deze nieuwe beweging wordt overgenomen door de tweede speler rechts van de begeleider, de eerste speler rechts voert ondertussen nog steeds de eerste beweging uit. Het spel gaat door totdat iedere speler een beweging van de begeleider uitbeeldt (als er 10 personen in de groep zijn, dan worden er tegelijk 10 verschillende bewegingen gemaakt).

Energie doorgeven

De deelnemers staan in een kring. Terwijl de begeleider naar de persoon rechts van hem kijkt, geeft hij de (ingebeelde) energie die hij in zijn handen heeft door aan deze persoon, namelijk door een klap- en werpgebaar in de richting van deze persoon te maken. De persoon die de energie ontvangt, kijkt op zijn beurt naar de persoon rechts van hem en geeft opnieuw energie door enzovoort. Het is interessant om een regelmatig ritme (zoals dat van de hartslag) aan te houden. Het ritme kan altijd opgedreven of vertraagd worden, maar wel door steeds dezelfde regelmatige beweging (hand- en werpgebaar) te maken. Er kunnen tal van variaties bedacht worden: een tweede bundel energie doorgeven, in dezelfde of omgekeerde richting, het doorgeefgebaar (klappen en werpen) veranderen door bijvoorbeeld twee keer in de handen te klappen en dan pas te werpen. De energie hoeft ook niet altijd de cirkel rond te gaan, men kan hem ook doorgeven aan iemand die niet direct naast zich in de kring staat.

De Hooligan

Maak een kring en ga er zelf tussen staan. Vertel een sappig verhaaltje over hooligans; dat ze stoer zijn, fantastisch tegelijk kunnen zingen, etc. Steek je

rechterhand uit, met gebalde vuist en nodig de deelnemers uit de hooligan in zichzelf los te maken. Doe 1 keer voor wat de bedoeling is en doorloop daarna de volgende stappen met ze. Doe enthousiast mee en blijf hardop tellen. Als de aantallen afnemen, gaat het tempo omhoog, wat een heerlijk gevoel is. Eindig hard met de NUL!

- sla 8 keer met je rechtervuist in de lucht, daarna 8 keer met je linkervuist.
- Schop 8 keer met je rechtervoet naar voren en daarna 8 keer met je linker-voet. (Je telt dus hardop 4 keer 1 tot en met 8).
- ga direct door met dezelfde riedel, alleen nu alles 4 keer: tel vier keer 1 tot en met 4.
- de hele riedel 2 keer: vier keer 1,2.
- alles 1 keer: vier keer 1.
- je eindigt met 0: zet een stap naar voren, gooi allebei je handen naar voren en schreeuw: "Nul!"

Pantomime estafette

Maak subgroepjes en verspreid ze over de ruimte. Roep de nummers 1 van elk groepje bij je en fluister hun een woord in; dat moeten ze uitbeelden. Ze hollen terug naar hun groepje en beelden het uit zonder geluid te maken, iets aan te wijzen of gebruik te maken van bekende hints-technieken als 'klinkt als, etc'. De anderen proberen het woord te raden. Als het juiste woord gezegd wordt, roept de uitbeelder 'Stop!'. Alle groepjes stoppen en de leden van het betreffende groepje mogen het woord roepen. Op deze wijze zie jij als spelleider welk groepje het eerst was. Daarna roep je de nummers 2 bij je en geef je hen een woord. Suggesties voor woorden: Adam en Eva, Carnaval, Roodkapje, curling, hysterisch, dronken, sluw, hypnose, heilig, stress, terrorist, hypnose.

Laten we de Nederlandse Bank beroven!

Je werkt met meerdere deelnemers tegelijk. Er is 1 spelregel: neem een 'ja en'-houding aan. Wie 'Nee' zegt, of 'Ja maar', of een bezwaar uit, is 'af'. Ook bij andere vormen van terughoudend gedrag ben je 'af'. De gespreksleider (GL) start het gesprek met de zin: "Laten we de Nederlandse Bank beroven! Ik stel voor dat we daarvoor een thermische lans gebruiken!" Hij kijkt een deelnemer (A) aan die daarop moet reageren vanuit een ja-en houding. A kijkt B aan die daarop doorgaat. Als GL kun je in het begin wat sturen door zelf af en toe een stimulerende vraag of suggestie te doen. Voorbeeld: GL: Laten we de Nederlandse Bank beroven! Ik stel voor dat we daarvoor een thermische lans gebruiken! A: Ja! En dan vraag ik mijn broer om mee te doen, want die kan goed lassen. B: Ja! En ik ga een lascursus volgen om hem te helpen. C: Komt het even goed uit dat ik al jaren bankrover ben. GL: Dan stel ik voor dat jij de leiding op

je neemt! Vraagje: hoe komen we de bank in? D: We graven een tunnel! E: Ja! We stelen de graafmachine die ze bij de Noord-Zuidlijn gebruiken. F: Nee, want dat merken ze. F is 'af'.

Accepteer je mijn cadeau?

Zet duo's (A, B) tegenover elkaar. Ze geven elkaar in drie stappen cadeaus. Stap 1: A pakt uit een denkbeeldige kast een denkbeeldig cadeau. Hij mimet hoe groot en zwaar het cadeau is en geeft het aan B met de woorden: "Alsjeblieft, voor jou". *Hij zegt dus niet wat het is!* Stap 2: B neemt het cadeau aan en zegt blij wat het is, bv: "Oh, wat leuk, een zak cement!" Stap 3: A accepteert direct dat het om een zak cement gaat en legt uit waarom hij B juist dat gegeven heeft: "Omdat jij zo van metselen houdt." Gever en ontvanger reageren dus beiden met een ja-en houding op elkaar! A en B wisselen, steeds in 3 stappen, cadeaus uit. Bewaak dat ze die 3 stappen nemen!

Woord voor woord

Maak tweetallen: A en B verzinnen samen hardop een verhaal en zeggen daarbij om de beurt één woord! Doe eerst even een stukje voor met een deelnemer, zodat iedereen ziet hoe het werkt. Geef de openingszin van het verhaal: "Lang, lang geleden, in een land hier ver, ver vandaan..." Vervolgens gaan alle tweetallen van start. Loop rond en bewaak A en B per keer niet meer dan één woord zeggen. Duo's die vastlopen, beginnen meteen opnieuw. Na ongeveer een minuut vraag je kort hoe het gaat en vervolgens mogen de tweetallen het weer oppakken. Richting einde roep je: "Maak een eind aan het verhaal"! Tot slot vraagt je ieder tweetal naar de moraal van hun verhaal: 'En de moraal van dit verhaal is:...'. Die moraal moet uiteraard ook weer woord voor woord uitgesproken worden. Het resultaat is vaak hilarisch. Varianten: de begeleider schrijft drie dingen op het bord: een ding (pistool), een werkwoord (dwarsliggen) en een emotie (blij). A en B moeten ze alledrie in het verhaal verwerken. Je kunt de oefening met z'n allen doen: alle deelnemers staan in een cirkel en voegen om de beurt een woord toe. Ze gaan zo snel mogelijk rond. Je kunt A en B ook om de beurt een hele zin laten zeggen. Belangrijke spelregel daarbij is dat ze de ander niet mogen tegenspreken.

Poisoned eyes

Maak een cirkel en ga er zelf tussen staan. Vertel een smeugig verhaaltje 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 deelnemers om lekker theatraal te sterven. Laat je hoofd zakken en kijk naar de grond. 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 1 iemand overblijft.

Als gesloten vragen niet werken

Maak tweetallen (A, B). Alle deelnemers bedenken een vreemde of een extreme hobby, zoals 'Ijszeilen op de Noordpool'; het hoeft niet hun echte hobby te zijn. De A's starten en bevragen B op z'n hobby. Instructie deelnemers: "A bevraagt B op zijn hobby, zoals 'Ijszeilen op de Noordpool'. Op iedere *gesloten vraag* antwoordt B 'Nee', *ook als het waar is!* Dus als A vraagt: 'Oefen jij je hobby op de Noordpool uit?', zeg je 'Nee', ook al doe je dat dus wel". Dit is hilarisch om te doen. En het maakt niet alleen de vragensteller maar ook degene die bevraagd wordt zeer alert op open en gesloten vragen. Na een paar minuten wisselen A en B van rol.