

Methodieken en werkvormen

Overige methodieken - "Diverse energizers"



Maker: Diverse regio's en 101werkvormen

Functie: N.v.t.

Datum van productie: maart 2015

Overige methodieken

Leeftijd: Alle leeftijden

Duur: Divers

Groepsgrootte: Divers

Locatie: Binnen/buiten

Korte inhoud:

Een verzameling van diverse energizers.

Dit is geen officieel document van Scouting Nederland, maar is door Scouting Nederland geselecteerd omdat het een goed voorbeeld is van hoe je zelf met dit onderwerp aan de slag kunt gaan. Hierdoor kan het zijn dat sommige onderdelen van dit document niet geheel overeenkomen met wat Scouting Nederland normaal communiceert.

Inhoud:

- Storm op zee
- Speed Ball
- Bible Bob
- Dieren Raden
- De Knoop
- Ratten en Raven
- Gekke loopjes
- Standbeeld
- Van top tot teen
- Schootzitten
- Natte neuzen
- Ronde teller
- Aramsamsam
- Binnenstebuiten
- Transformer tikkie
- Levend doolhof
- Klap-Stap-Krab
- Binnenste buiten
- Klap klap
- Duimen worstelen
- De klok
- Heupcontact
- Hans Worst
- Papier, steen, schaar
- Driehoek tikkie
- Eten, Chillen, Sporten
- Handworstelen
- Hinkel duwertje
- Voeten tikkie
- Watch your back
- De ronde
- De code
- Complimentenrug
- Alibaba ...en de 40 rovers
- Contact!
- Energie doorgeven
- Stalen gezichten
- Stickerspel
- Tellen in groep
- Verbondenheid
- Wow, een popster

Storm op zee

Doel: Bewegen, energie opwekken, plezier, snel reageren.

Vorm: Alle deelnemers zitten in een kring op stoelen.

Tijd: 15 minuten.

Groepsgrootte: Tot 20 personen.

Opdracht 1: De trainer staat in het midden en is de kapitein.

Als hij roept: "Storm op zee", rent iedereen zo snel mogelijk naar de overkant en gaat op een stoel zitten. De trainer pakt ook zo snel mogelijk een stoel.

1 cursist blijft over en heeft geen stoel. Nu is hij de kapitein en roept het commando: "Storm op zee" en weer pakt iedereen zo snel mogelijk een stoel aan de overkant van waar hij zat. Degene die geen stoel heeft staat in het midden.

Opdracht 2: Er komen 2 commando's bij.

"Bakboord": Je schuift 1 stoel naar links op.

"Stuurboord": Je schuift 1 stoel naar rechts op.

Met de 3 verschillende commando's wordt de verwarring en hilariteit groter.

De trainer kan zich terugtrekken uit het spel (neem dan ook 1 stoel weg) en observeren.

Opdracht 3: De kapitein heeft een petje op. In opdracht 1 en 2 was er nog geen petje, maar ook daar kan de voormalige kapitein het petje doorgeven aan de nieuwe kapitein.

De trainer haalt tijdens de verplaatsing 1 stoel weg. Nu blijven er 2 kapiteins over. De kapitein die als 1e het petje van de voormalige kapitein op zijn hoofd heeft gezet is de nieuwe kapitein. De ander is "af". Op deze manier komt er uiteindelijk een winnaar uit.

Speed Ball

Deze werkvorm bevordert:

- kennismaken
- herhalen van opgedane kennis
- energie en plezier

Hieronder de instructie:

Tijd: 10 minuten

Deelnemers: 6 tot veel

Binnen en Buiten

Actief

Benodigd materiaal

zachte ballen

Spelverloop/ spelregels

De deelnemers staan in een kring. Als het een grote groep is kun je meerdere kringen maken van bijvoorbeeld 8 personen. Of misschien zijn er wel verschillende teams in de training, dan houdt je de teams bij elkaar.

Een zachte bal wordt in een hoog tempo rond gegooid zonder dat deze op de grond valt. Degene die de bal heeft die zegt iets en gooit de bal zo snel mogelijk weer door.

Als je het inzet om kennis te maken dan lijkt het een beetje op toss a name alleen nu vraag je om een hoog tempo.

Je kunt bijvoorbeeld de naam laten noemen. En nadat het even loopt kun je ze vragen de naam te noemen van degene naar wie hij of zij gooit. Je mag niet steeds naar dezelfde persoon gooien.

Ik houd er ook van om dit soort dingen in te zetten om meer te weten te komen over de verwachtingen en de doelstellingen van de deelnemers.

Als je het gebruikt om opgedane kennis te herhalen kun je vragen om iets te noemen waarover het die dag, die middag, dit blok is gegaan terwijl je de bal gooit naar iemand anders. Of; een inzicht, iets dat je geleerd hebt.

Op deze manier herhalen de deelnemers de stof en zal het langer bijblijven.

Om goede energie te houden blijf je vragen om het tempo hoog te houden

Bibele Bob met variatie

Ga in een kring staan, niet te dicht op elkaar.

1 persoon staat in het midden en wijst iemand uit de kring aan en zegt: "Bibele bibele bibele Bob" (afgekort BBB).

Het is handig om van tevoren even met elkaar te oefenen om BBB snel uit te spreken.

Wanneer degene die aangewezen wordt "Bob" zegt voordat de ander uitgesproken is ("Bob" gezegd heeft) dan is er niets aan de hand en kun je blijven staan. Als je te laat bent dan moet je in het midden staan.

Wanneer dit eenmaal loopt kun je steeds iets toe voegen:

- "ik BBB" – dit betekent dat de ander niet "Bob" moet zeggen, maar jouw naam.
- "jij BBB" – dit betekent dat de ander niet "Bob" moet zeggen, maar zijn eigen naam.
- "links BBB" – dit betekent dat de ander niet "Bob" moet zeggen, maar de naam van degene die links van hem/ haar staat.
- "rechts BBB" – dit betekent dat de ander niet "Bob" moet zeggen, maar de naam van degene die rechts van hem/ haar staat.
- "olifant BBB" – dit betekent dat diegene een slurf maakt met zijn arm/ neus (en een olifanten geluid maakt) en dat degene die links en rechts van die persoon staat de oren nadoen met hun armen
- "toaster BBB" – dit betekent dat diegene een sprongetje maakt en "piep, piep" zegt, en dat degene die links en rechts van die persoon de toastmachine nadoet met de armen om de ander heen.
- "James Bond BBB" – dit betekent dat diegene een pistool vasthoudt en de James Bond tune nadoet en dat degene die links en rechts van die persoon de vrouwen nadoen die om hem heen hangen (en zei zeggen "ooh James")
- en alle gekkigheid die je zelf kunt verzinnen

Om echt chaos te creëren kun je een tweede persoon (en later een 3e) in het midden zetten.

Dieren Raden

Deze activiteit is ideaal als je met een groep mensen gaat werken die elkaar nog niet kennen, misschien nog wat moeite hebben om met elkaar in gesprek te komen. Al helemaal ideaal vind ik hem als je nog wacht op een aantal deelnemers en je wilt eigenlijk starten; doe dan dit Dieren Raden spel.

Deze activiteit bevordert:

- kennismaking
- losmaken
- plezier
- en wie weet nog veel meer

Hieronder de instructie:

Tijd: 10 – 15 min

Deelnemers: 6 of meer

Binnen en Buiten

Weinig Actief

Benodigd materiaal

2 rollen tape en goede zwarte markeer stiften

Beginopstelling

nvt.

Kader

De deelnemers kennen elkaar niet.

Spelverloop

De werkvorm is als volgt:

- 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 dierenamen er op te schrijven en deze tapes op de rug van een ander te plakken.

Wanneer de laatste deelnemers gearriveerd zijn kun je kijken of je het spel kan afronden. Natuurlijk moeten er wel een paar mensen zijn die hun naam geraden hebben.

Het is niet nodig om te evalueren. Kijk zelf wel wat voor vlees je in de kuip hebt; wie zijn de mensen die vrij los en vrij in de omgang, en wie zijn wat stiller, introverter.

De Knoop

Doel: Samen oplossen, Contact.

Vorm: De groep op een kluitje.

Tijd: 10 minuten

Groeps grootte: tot 20 personen

Opdracht: De groep gaat dichtbij elkaar staan.

Iedereen steekt zijn handen in de lucht en doet zijn ogen dicht.

Pak nu willekeurig met beide handen, twee andere handen vast.

Doe je ogen weer open en raak met elkaar uit de knoop zonder de handen los te laten. Tot ieders verbazing is dit mogelijk.

Ratten en Raven

Doel: Bewegen, energie opwekken, snel reageren.

Vorm: Ruime lege zaal. Vrije muren. De groep staat in 2 rijen tegenover elkaar.

Tijd: 10 minuten.

Groeps grootte: Tot 20 personen.

Opdracht: Verdeel de groep in 2 gelijke groepen. De ene groep heet "Ratten", de andere groep heet "Raven"

De ratten en de raven staan in 2 rijen tegenover elkaar op een lijn in het midden van de zaal. Ze staan in de starthouding om naar hun muur / achterlijn te rennen. De rat en de raaf staan met de voeten tegen elkaar op de middellijn.

Roep de trainer "ratten", dan rennen de ratten zo snel mogelijk naar hun muur. De raven proberen ze te tikken voor ze bij de muur zijn.

Roept de trainer: "raven" dan rennen de raven zo snel mogelijk naar hun muur om die aan te tikken voordat ze door de ratten getikt worden.

De trainer kan het spannend maken door: rrrrrrrrrrrrrrr.....aven ofatten te roepen.

Degenen die getikt zijn spelen met de andere groep mee, net zo lang tot er nog maar 1 groep over is.

Variatie: De trainer vertelt een verhaal waarin de woorden "ratten en raven" voorkomen. De spelers reageren op dezelfde manier op de woorden. Bijvoorbeeld:

De RAVEN kwamen eraan! De donkere vogels streken neer op de takken van de bomen. Rustig streken zij hun vleugels.

Weer hoorden de bomen een vreemd geluid. Het geluid zwol aan tot een zwaar getrippel. RATTEN!

Honderden RATTEN kropen onder de bomen. De RAVEN keken met verbazing naar beneden. "Wat doen jullie hier?" Krasten de oudste RAVEN naar de RATTEN?

"Er hangt een vreemde sfeer in de lucht" riepen de RATTEN naar boven. "Wij zijn verdreven van onze woonplaats, omdat er geen eten meer is!" "Oh," krasten de RAVEN, "dat is ons ook overkomen. Al het voer is verdwenen!" De RAVEN fladderden met hun vleugels. "Waar willen jullie naar toe?" vroegen de RAVEN. "Wij willen naar de stad", antwoordden de RATTEN. "Dat kan niet", vonden de RAVEN, "wij waren hier het eerst en wij vliegen heel snel. Wij durven te wedden dat wij als eerste in de stad zijn".

"Weten jullie wel hoe hard wij rennen?" vroegen de RATTEN aan de RAVEN.

"Weten jullie wel hoe snel wij vliegen?" vroegen de RAVEN aan de RATTEN.

Daar moesten zowel de RAVEN als de RATTEN even over nadenken.

"Dan doen jullie toch een wedstrijd!" mompelden de bomen.

Dat vonden de RATTEN ende RAVEN een goed idee. Wie als eerste in de stad zou zijn, mocht in de stad gaan wonen.

En zo begon de wedstrijd. Eerst lagen de RAVEN voor, maar ze werden al snel ingehaald door de RATTEN. Wat konden die RATTEN hard rennen op hun korte pootjes! Ze renden hun longetjes uit hun lijf.

Nooit geweten dat RATTEN zo snel konden rennen!

En wie komt er als eerste aan in de stad? Natuurlijk zijn het die beestjes op hun korte pootjes, de RATTEN!

Gekke loopjes

Doel: Diversiteit, inleving, out of the box, creativiteit.

Vorm: De groep beweegt vrij in de ruimte.

Tijd: 15- 30 minuten

Acteur: Een acteur kan deze oefening stimuleren.

Vorbereiding: Oefening: lopen en na-apen.

Opdracht 1: De groep loopt vrij rond in de ruimte. Iedereen verzint een gek loopje en loopt zo. Na 1 minuut fluit de trainer en iedereen verzint weer een gek loopje. Laat de deelnemers zo'n 10 x experimenteren.

Opdracht 2: De groep loopt weer vrij door de ruimte. De trainer noemt een naam, deze persoon begint een gek loopje en de groep neemt datzelfde loopje over. Daarna een ander als leider vragen. Ze kunnen achter elkaar aan lopen, wat een hilarisch effect geeft of vrij door de ruimte bewegen.

* **Aanvulling:** Iedereen begroet elkaar met een gekke begroeting. Dit kan weer vrij in de ruimte plaatsvinden en ook weer de leider volgend zodat iedereen dezelfde begroeting overneemt. Het kan in combinatie met lopen of apart.

Opdracht 3: Maak een cat-walk en laat alle deelnemers hun gekste loopje en/of begroeting presenteren.

Aandachtspunt voor de trainer: Er zal veel gelachen worden, dus veel lawaai. Zorg dus voor een sterk gekuid om de fases aan te geven.

Materiaal: Fluitje of bel of iets anders dat geluid maakt.

Standbeeld

Doel: Ontspanning en durven bewegen.

Vorm: De groep staat verspreid in de ruimte.

Tijd: 15 minuten.

Groepsgrootte: Elke groepsgrootte.

Opdracht 1: Sta stil op je plek, doe je ogen dicht en ontspan je hele lichaam. Nu kan de trainer een ontspanningsoefening doen, zoals 'Van top tot teen'.

Opdracht 2: Je bent een standbeeld, maar wel ontspannen. Laat je lichaam langzaam tot leven komen, stukje voor stukje totdat je helemaal in beweging bent.

Opdracht 3: Op een teken van de trainer stoppen de deelnemers hun beweging en blijven als een standbeeld stil staan in de laatste beweging. Laat iedereen vanuit die stilstand de anderen in de ruimte bekijken. (Misschien moeten de standbeelden zich eerst verplaatsen naar een kring zodat ze voor iedereen zichtbaar zijn).
Schudt het hele lichaam los.

Variatie: Als iedereen zijn hele lichaam beweegt kan de trainer een muzikje opzetten en de groep laten dansen.

Van top tot teen

Doel: Fysieke aanwezigheid.

Vorm: De groep staat verspreid door de ruimte.

Tijd: 15 minuten.

Groepsgrootte: Tot 20 personen.

Opdracht: Doe je ogen dicht. Ik vraag jullie je aandacht op je lichaam te richten.

*Voel je voeten op de grond staan. Beweeg je tenen in je schoenen. Voel de bal en de hak van je voet de grond raken.

*Verplaats je gewicht naar de hak van je voet en daarna weer terug naar het midden.

Nu verplaats je je gewicht naar de bal van je voet en weer terug naar het midden.

*Stel je voor dat er ruimte onder de grond, waar je voeten op rusten, is.

Ga met je aandacht langs je kuiten omhoog, naar je knieholten. Laat alle spanningen los.

Zijn je knieholten overstrekt, laat die dan los door ze licht te buigen.

*Ga met je aandacht naar je dijbenen, je billen. Laat ook daar alle spanning los.

*Ga met je aandacht langs je rug omhoog. Je ruggegraat draagt je. Ga met je aandacht naar je nek. Staat je nek recht op je ruggegraat? Beweeg je nek wat naar voren en naar achteren en voel waar je nek in het midden, recht op je ruggegraat staat.

*Ga met je aandacht naar je rechterschouder en laat die losjes hangen. *Volg met je aandacht je rechterarm aan de achterkant, langs de bovenarm, de elleboog, de onderarm, pols naar de hand. Schudt je hand zachtjes los. Beweeg je vingers. Hangt je arm ontspannen?

* Ga met je aandacht terug langs de voorkant van je rechterarm, pols, onderarm, elleboog, bovenarm, naar je schouder.

*Volg met je aandacht je jukbeenderen en ga voorlangs naar je linkerarm. *Volg deze arm aan de voorkant naar beneden, langs je bovenarm, je elleboog, je onderarm, pols naar je hand en vingers, die je beweegt en loslaat. Volg dan je linkerarm aan de achterkant weer terug omhoog, langs je pols, onderarm, elleboog, bovenarm, naar je schouder. Hangt je schouder los?

*Ga verder, van je nek naar je achterhoofd, je beide oren en ga met je aandacht naar je kruin.

*Stel je voor dat er een draadje loopt van je kruin naar heel hoog en blijf ontspannen.

*Nu ga je met je aandacht over je voorhoofd, langs je ogen, neus, wangen, mond. Laat je mond een klein beetje open staan, ontspannen. Verder langs je kin, naar je hals en zucht eens diep. Laat op de uitademing spanning los.

*Volg met je aandacht je borst, je hart en voel daarna je buik, je onderbuik en ga door over je rechterdijbeen, knie, scheenbeen, over de wreef van je voet en tenen, onderlangs je voet de grond in. Laat los.

*Ga terug naar je onderbuik en vervolg je weg langs je linkerdijbeen, knie, scheenbeen, wreef van je voet, langs je tenen, onderlangs de grond in.

*Voel nu je voeten op de grond, je kruin verbonden met het touwtje en alles ertussenin.

*Doe langzaam je ogen open. Blijf helemaal aanwezig en kijk eens rond.

Aandachtspunt voor de trainer: Doe zelf mee met je ogen geopend, zodat je het tempo kunt bepalen en kunt bijsturen.

Schootzitten

Deze werkvorm bevordert:

- Energie
- Samenwerking
- Luisteren

Tijd: 5 -10 min

Deelnemers: onbeperkt

Buiten en binnen

Benodigd materiaal: geen

Opstelling:

Alle deelnemers gaan in een cirkel staan met hun linkerbeen in het midden. Verklein de kring totdat alle deelnemers met strak buik – rug staan.

Spelverloop:

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 rechtersoet, daarna met links etc. De cirkel zal nu gaan ronddraaien.

Veiligheid: Er wordt pas gestart op jouw teken! Mocht iemand het niet meer houden dan wordt dit aangegeven en staat de gehele groep tegelijk op.

Bewaak de groep en let op 'zwakke plekken', deze dienen opgelost te worden het is namelijk een samenwerkingsspel.

Evaluatie:

Wat gebeurt er als één iemand het niet meer houdt?

Hoe heb je dit spel ervaren?

Wat leert dit spel jou over samenwerken?

Twee Neuzen

Een manier om de deelnemers van je training te verdelen in groepen is de volgende activiteit. Ik vind altijd dat er op deze manier dynamiek en plezier in de training komt. En of je nu 2 groepen wilt maken, of 4, 5, 6 groepen, dat maakt helemaal niet uit.

Deze activiteit bevordert:

- teambuilding
- plezier
- energie

Tijd: 5 min

Deelnemers: 8 of meer

Binnen en Buiten

Actief

Benodigd materiaal: Niets.

Beginopstelling

Stel alle deelnemers zo op dat ze je kunnen horen.

Kader

Zeg tegen de deelnemers dat ze steeds een opdracht krijgen en dat je er snel bij moet zijn want anders hoor je er niet bij...

Spelverloop

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. Bij een oneven aantal deelnemers zal 1 persoon niemand hebben; met een lach kun je zoiets zeggen als: “Ik zei toch dat je snel moest zijn anders hoor je er niet bij...!”.

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.

Veiligheidscheck

Als je het gevoel hebt dat men ‘de neuzen’ niet aankan dan gebruik je veiligere lichaamsdelen.

Ronde Teller

Een tussendoortje om in een training te doen is 'derondeteller'. Energiek, lachen geblazen en na afloop vallen er een aantal kwartjes.

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- energie
- samenwerken

Benodigd materiaal: Niets

Beginopstelling:

Laat de groep in een cirkel polonaise gaan staan, zonder de handen op de schouders.

Kader

De deelnemers krijgen een groepsopdracht.

Spelverloop

De instructie aan de groep luid als volgt:

Jullie maken 10 stappen, daarna draaien jullie een halve slag en doen 9 stappen terug, weer eenhalve slag draaien 8 stappen etc. etc. tot dat jullie bij 0 zijn.

Differentiatie

Geef direct aan dat men rechtsom begint.

Evaluatie

De één zal het voortouw nemen en hardop gaan tellen. Een ander heeft vooral veel LOL, weer een ander laat zich leiden en weer een ander vraagt zich af, waarom hij/zij dit spelletje doet.

Wat liet jij zien?

Wat nemen jullie als groep mee?

Aramsamsam

Het is een heel bekend liedje.

Terwijl we Aramsamsam Aramsamsam in de kring staan te zingen slaan we op de kniën.

Als daarna 'goedi goedi goedi goedi goedi' komt gaan we met onze vingers door onze haren.

En met 'Aravi Aravi' houden we onze armen omhoog.

Als je nu denkt; waar gaat dit over?

Op youtube vind je het liedje.

Alleen worden hier wel andere bewegingen gemaakt.

In de volgende fase gaat het als volgt:

Terwijl we Aramsamsam Aramsamsam in de kring staan te zingen slaan we op de kniën bij degene die rechts van ons staat.

Als daarna 'goedi goedi goedi goedi goedi' komt gaan we met onze vingers door de haren van degene die links van ons staat.

En met 'Aravi Aravi' houden we onze armen omhoog.

En een volgende fase is dat we dit 2x zo snel deden.

Erg leuk en energiek

Buitenstebinnen

Een leuke starter om met een team te doen is deze:

Deze activiteit bevordert:

- overleg voeren
- fysiek contact

instructie:

Tijd: 10 minuten

Deelnemers: 8 of meer

Binnen en Buiten

niet Actief

Benodigd materiaal: duct tape

Beginopstelling

De deelnemers zitten in een kring in spreidzit op de grond met de gezichten naar het midden.

De linker enkel wordt aan de rechterenkel van de persoon aan de linkerkant vastgemaakt met duct tape.

Verloop:

De opdracht is de kring binnenste buiten te draaien. M.a.w. de ruggen komen naar elkaar toe te zitten. Uiteraard moet dit gebeuren zonder de enkels los te maken.

Oplossing:

Als de helft van de kring zo laag mogelijk tegen de grond gaat hangen of zitten, dan kan de andere helft over hen heen kruipen.

Evaluatie:

Hoe verliep het?

Hoe was het overleg, was er een strategie? Bleven jullie proberen?

Wie nam de leiding?

Transformer tikkie

Hier weer eens een ouderwets actief spel dat ooit voor kinderen bedacht is maar heel leuk om met volwassenen te doen.

Benodigd materiaal: Geen

Kader

Vertel de groep dat het bij dit spel belangrijk is om verschillen of gewoontes aan de kant te zetten. Er zal geen sprake zijn van vaste teams het kan zo gebeuren dat je ineens bij het team van de "tegenstander" hoort.

Spelverloop

- Laat de groep de twee mogelijke houdingen zien die ze dit spel kunnen aannemen
- Vertel de deelnemers dat ze een keuze moeten maken uit de twee houdingen maar dat ze deze niet aan de anderen mogen vertellen.
- Als je "transformeer" zegt gaan de deelnemers in hun gekozen houding staan.
- De teams tikken elkaar. Als je getikt bent transformeer je van houding en hoor je dus bij het andere team.
- Ga door tot er nog maar 1 team over is.

Het spel kan meerdere malen gespeeld worden als de groep het leuk vindt. Maak duidelijk dat er bij ieder nieuw spel voor een andere houding gekozen mag worden.

Differentiatie

Laat de groep zelf twee nieuwe houdingen bedenken. Ervaring zal leren of deze houdingen ook goed uitvoerbaar zijn in de praktijk.

Aandachtspunten

Eerlijk spelen is van belang, ben je getikt dan hoor je direct bij het andere team.

Veiligheidscheck

Leg eventueel uit hoe er getikt moet worden om slaan- of duwtikken te voorkomen.

Levend Doolhof

Een hilarisch energizer.

Het is een tikspel met verrassende wendingen.

Deze activiteit bevordert:

- teambuilding
- plezier maken
- samenwerking

Tijd: 5 –10 min

Deelnemers: 8 of meer

Buiten Actief

Benodigd materiaal: niets

Beginopstelling

Stel alle deelnemers op zodat ze je uitleg goed kunnen horen. Vertel dat we het spel Levend Doolhof gaan doen en dat het een tikspel is. Daarna vraag je de groep om in rijen van 3 achter elkaar te gaan staan.

```
0 0 0
0 0 0
0 0 0
```

Deze personen blijven stil staan. Dan is er nog een andere persoon die de tikker is en een persoon die getikt wordt.

Kader

Zeg tegen de deelnemers dat 1 van de mensen die stil blijven staan steeds het commando 'links' of 'recht' mag geven.

Spelverloop

Het spel verloopt als volgt:

- De stilstaande mensen houden hun beide armen horizontaal en opzij. Zo ontstaat er een soort muur waar de tikker en de looper niet doorheen mogen. Wel kunnen ze rennen waar geen armen hen tegenhouden.
- Dus de 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.

Veiligheidscheck

Geef instructie dat de mensen die hun armen omhoog houden opletten dat ze de looper of tikker niet slaan tijdens het draaien. Met nat gras is dit niet aan te raden omdat de tikker en de looper heel vaak moeten veranderen van richting.

Klap-Step-Krab

Dit is een energizer die heel kort duurt; hilarisch kan zijn en even de 2 hersenhelften weer met elkaar samen laat werken.

Hier volgt een korte beschrijving:

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 rechterschoet.

Als dat lukt nog een stap verder:

De '3' vervangen door aan de arm van de ander te 'krabben'

Binnenste buiten

Dit is een groepsopdracht/ energizer waarbij we je de oplossing niet gaan geven, maar gewoon uitdagen om het een keer te doen.

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 los gaan, allemaal met hun gezichten naar de andere kant te staan.

Het is mogelijk zonder je lijf in allerlei rare bochten te moeten wringen!

Variant:

Benodigd materiaal: doekjes om enkels aan elkaar te binden

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.

Klap Klap

Een hele simpele en functionele energizer is 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 ditzelfde kunt doen en precies tegelijk te klappen. Dit lukt het beste als je contact maakt met elkaar.

Je kunt er op 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. Dit is altijd leuk/ hilarisch/ en kan ook nog eens heel veel inzichten geven.

Duimen worstelen

Erg leuke vuller voor als je even wat energie wilt creëren. En misschien weet jij er wel een diepere betekenis achter te vinden.

Benodigd materiaal: Geen

Beginopstelling

Stel de deelnemers op in twee rijen, tegenover elkaar.

Kader

Bij worstelen gaat het erom dat je sterk bent. Bij Duimenworstelen gaat het erom dat je snelle duimen hebt.

Spelverloop

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.

Differentiatie

Dit kan ook een leuk stukje van een warming-up zijn, als je op dat moment toch met tweetallen bent.

Veiligheidscheck

Het is geen oorlog, het mag geen pijn doen.

De Klok

Een hele korte energizer om energie te creëren, plezier te maken en contact te hebben is "De Klok". En natuurlijk is er communicatie/ overleg nodig.

In het kort:

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.

Heupcontact

Loop binnen een kleine ruimte door elkaar, ga vervolgens sneller lopen, en maak contact met een lichaamsdeel van iemand anders. Bijvoorbeeld door te beginnen met een handdruk. Vervolgens werd het tempo van wandelen steeds afgewisseld en werd er contact gemaakt met:

- de rechtervoet
- het achterhoofd
- de knie
- de linkpink
- de rechterheup...

Het is lekker om even te bewegen, goed om op ludieke manier fysiek contact te maken; kortom, leuk om tussendoor te doen.

Hans Worst

Dit is een hilarisch tikspel. Het kan als afrondend spel gespeeld worden of gewoon als tussendoortje wanneer je ziet dat mensen het koud hebben of gewoon lekker willen bewegen.

Het principe van een tikspel gaan we je niet uitleggen.

In deze variant mag je op het moment dat je niet getikt wilt worden 'Hans' roepen en vervolgens bevroren 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.

Veiligheidscheck

Doe dit spel niet als mensen nog niets aan beweging hebben gedaan die dag. En bij nat gras zou ik dit afraden.

Steen, Papier, Schaar

Een actief beginspel om lekker los te komen, voordat de training start.

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- energie

Benodigd materiaal: Niets

Beginopstelling

Tweetallen tegenover elkaar

Kader

Men speelt 1 tegen 1.

Steen = vuistmaken

Papier = hand plat houden

Schaar = Wijs en middelvinger maken een V

Spelverloop

Samen roept men “steen, papier, schaar” waarna tegelijkertijd het symbool laat zien.

- Steen wint van Schaar
- Papier wint van Steen
- Schaar wint van papier

Differentiatie

1. Speel ‘the best of three’, daarna wisselen van tweetallen.
2. Speel het in teams. Samen afspreken wat je gaat doen.

Wat is nu Alternatief Steen papier schaar?

Dit doe je door de bewegingen uit te vergroten.

De steen is: met beide handen één van je knieën vastpakken.

Het papier is: met beide benen gestrekt omhoog blijven springen en met je armen omhoog een wiebelende beweging maken met je lijf.

De schaar is: met beide armen recht schaar bewegingen maken

Driehoek tikkie

Een hele eenvoudige, maar fysieke werkvorm is: "Driehoek tikkertje".

Deze activiteit bevordert:

- Samenwerking
- Ontspannen sfeer
- Energie

Benodigd materiaal: Niets

Beginopstelling

Maak viertallen, 3 personen geven elkaar een hand en vormen een driehoek. De 4de persoon is de tikker.

Kader

Spreek af wie van de drie personen getikt moet worden. Het drietal mag de handen niet los laten, want dan heeft de tikker gewonnen.

Spelverloop

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. Let op de veiligheid!

Eten, Chillen, Sporten

Deze werkvorm is vooral leuk en lachen als je met een groep bent die zojuist kennis gemaakt hebben met elkaar.

Deze activiteit bevordert:

- FUN
- Contact maken

Benodigd materiaal: Niets

Beginopstelling: Tweetallen met de rug tegen elkaar

Kader:

Vertel dat de deelnemers middels telepathie elkaar informatie gaan doorgeven.

Spelverloop:

De tweetallen staren met de rug tegen elkaar en denken aan 1 ding. Eten of 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 5 of 10

Als het niet dezelfde gedachte blijkt te zijn slaan zij zichzelf (zacht) tegen het hoofd en zeggen "OOOOOHHHHHH".

Handworstelen

Als Warming Up voor een training is 'hand worstelen' een leuke werkvorm om mee te starten

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- sfeer

Benodigd materiaal: Niets

Beginopstelling:

Ongeveer even sterke tweetallen recht tegenover elkaar. Beide voeten stevig op de grond.

Kader:

Het is de bedoeling om de ander uit balans te krijgen, zonder zelf van de plek te komen.

Spelverloop:

Zorg ervoor dat je tweetallen vormt die ongeveer even sterk zijn. 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

Als Warming Up voor een training is 'Hinkel duwertje' een leuke werkvorm om mee te starten.

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- energie

Benodigd materiaal: Niets

Beginopstelling

Iedereen staat op 1 been en mag die niet meer wisselen. De handen vooruit.

Kader

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.

Spelverloop

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.

Let op de veiligheid.

Voeten tikkie

Een actief beginspel om lekker los te komen, voordat de training start.

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- energie

Benodigd materiaal: Niets

Beginopstelling

Tweetallen met de armen op elkaars schouder.

Kader

Vorm tweetallen met even grote schoenmaat. Zorg voor voldoende ruimte tussen de tweetallen.

Spelverloop

Probeer elkaars voet te raken met de eigen voet.

Differentiatie

Speel 'the best of three', daarna wisselen van tweetallen.

Watch your back

Spel waarbij je rekening moet houden met twee andere personen in de groep. Er zijn twee varianten.

Duur: 20 minuten

Groepsgrootte: Vanaf 20 personen

Locatie: Binnen/buiten

Instructie

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.

De ronde

Doel: Zenden, ontvangen, concentratie, plezier.

Vorm: De groep staat in een kring.

Tijd: 15 minuten

Groeps grootte: Tot ongeveer 16 personen

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 automerk, 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.

De code

Deze werkvorm is om op een speelse manier zowel de rechter als linker hersenhelft te activeren middels een oefening die in tweetallen wordt uit gevoerd.

Persoon A houdt het alfabet zoals hier onder afgebeeld voor B, B leest zo snel mogelijk het alfabet op, maar voert gelijk tijdig de actie uit die onder de op genoemde letter staat.

R = rechter arm omhoog

L = linker arm omhoog

O = beide armen omhoog

Wie kan het snelst foutloos het alfabet op lezen?

A	B	C	D	E
L	R	R	O	L
F	G	H	I	J
O	R	O	L	L
K	L	M	N	O
R	L	O	R	R
P	Q	R	S	T
O	L	O	R	O
U	V	W	X	Y
L	R	O	R	L
		Z		
		O		

Complimentenrug

Doel: Geven en ontvangen van complimenten

Zeer geschikt voor Afsluiting van een (feedback) training of als energizer voor grote groep

Tijdsduur: 10 – 20 minuten

Materiaal: A4 vellen, tape, pennen

Groepsgrootte: 15 - 200

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 afhalen 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.

Deze oefening is ook geschikt voor grote groepen waar mensen elkaar nog niet kennen (je kunt altijd wel iets over iemand zeggen). In dat geval gebruik je deze werkvorm als energizer.

Alibaba ...en de 40 rovers

Doel: In beweging komen | Verhogen van de concentratie

Tijdsduur: 10 – 20 minuten

Materiaal: -

Groepsgrootte: 15 – 200

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).

Contact!

Doel: In beweging komen | Ervaren van verbondenheid | Verhogen van de concentratie

Tijdsduur: 10 – 20 minuten

Materiaal: -

Groepsgrootte: 10 - 50

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.

Energie doorgeven

Doel: Ervaren van een groepsgevoel | In beweging komen | Verhogen van de concentratie

Tijdsduur: 10 – 20 minuten

Materiaal: -

Groepsgrootte: 15 - 30

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, en zo verder.

Het is interessant om een regelmatige 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 onmiddellijk naast zich in de kring staat.

Stalen gezichten

Doel: Verhogen van de concentratie | In beweging komen | Ervaren van verbondenheid

Tijdsduur: 10 – 20 minuten

Materiaal: -

Groepsgrootte: 14 - 50

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 'betrap'. 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.

Stickerspel

Doel: In beweging komen

Tijdsduur: 10 – 20 minuten

Materiaal: stickers/ post-its

Groepsgrootte: 15 - 200

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.

Tellen in groep

Doel: Ervaren van een groepsgevoel | Samenwerken | Verhogen van de concentratie

Tijdsduur: 10 – 20 minuten

Materiaal: -

Groepsgrootte: 5 - 30

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

Verbondenheid

doel: Ervaren van verbondenheid | Verhogen van de concentratie

Tijdsduur: 10 – 20 minuten

Materiaal: touw

Groepsgrootte: 5 - 200

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 trianer 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

Doel: In beweging komen | Ervaren van verbondenheid | Verhogen van de concentratie

Tijdsduur: 10 – 20 minuten

Materiaal: -

Groepsgrootte: 10 - 50

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.

