



Inhoudsopgave

IK BEN ALTIJD OP ZOEK NAAR NIEUWE ENERGIZERS!	3
1 MIJN LEVEN IS VERANDERD DOOR EEN TIKSPEL.....	3
2 MIJN MISSIE:.....	3
WAT IS EEN WERKVORM?	4
1 WAT ZIJN DAN 101WERKVORMEN?.....	4
2 ENERGIZERS	5
ENERGIZERS	6
1 SCHOOTZITTEN	6
2 KLEURVLAKKEN	7
3 TWEE NEUZEN	8
4 RATTEN EN RAVEN	9
5 RONDE TELLER	11
6 ARAMSAMSAM	11
7 BUITENSTEBINNEN	12
8 RACE TEGEN DE KLOK	12
9 TSJOE TSJOE WA.....	13
10 LEVEND DOOLHOF.....	13
11 KLAP-STAP-KRAB.....	14
12 TRANSFORMER TIKKIE	15
13 DE KNOOP	16
14 DE STAMPENDANS	16
15 BINNENSTE BUITEN.....	16
16 KLAP KLAP	17
17 BIBELE BOB.....	17
18 DUIMEN WORSTELLEN	18
19 DE KLOK	19
20 HEUPCONTACT.....	19
21 HANS WORST.....	19
22 ALTERNATIEF STEEN PAPIER SCHAAR	20
23 DRIEHOEK TIKKIE	21
24 ETEN, CHILLEN, SPORTEN	21
25 HANDWORSTELLEN	22
26 HANGEN EN ZWAAIEN	23
27 HINKEL DUWERTJE	24
28 LASER TIKKIE	24
29 RONDJE KLAP	25
30 STAANDE OVATIE	25
31 VERPLAATSEN	25
32 VOETEN TIKKIE.....	26
33 BOOMPJE WISSELEN.....	27
SLOTWOORD	28

Ik ben altijd op zoek naar nieuwe energizers!

Dit e-book is geschreven voor trainers, coaches, begeleiders, leerkrachten en docenten.

1 Mijn leven is veranderd door een tikspel

Mijn leven is veranderd door een tikspel, met dank aan Waldo Oosterhoff die de training leidde. Door een tikspel zul je misschien denken? Ja, door een simpel tikspel? Bedoel je dat ik straks met een stel volwassenen tikkertje moet gaan spelen? Als je dit hoofdstuk uitleest weet je het antwoord.

We speelden het spel 'Iedereen is hem'. Waldo vroeg ons in de 3^e fase van het spel (lees de eerste fasen verderop in dit boek) een doel te stellen; hoeveel mensen ga je tikken? Als je mij kent dan weet je dat ik heel mijn leven al aan atletiek doe, mijn zelfbeeld is dat ik hard kan rennen, dus ik dacht ik pak er minstens 10. Na het startsignaal ging ik als een gek tekeer. Ik tikte alles wat los en vast zat. Einde spel, uithijgen, het was geweldig! Tot het moment dat Waldo vroeg: "wie heeft zijn doel bereikt?" Au! Waarom au? Ik had niet eens geteld! Dus waarom au? Omdat ik direct zag dat ik dit buiten dit spel (buiten dit grasveld noem ik dat altijd), ook doe! Ik begin ergens aan, stel een doel, en vervolgens ga ik als een gek rennen. Alleen tijdens het spel vergeet ik te tellen. Hoe kan ik weten of ik mijn doel heb gehaald als ik niet eens weet hoeveel mensen ik heb getikt? Nu zul je misschien denken: "Het is toch maar een spel...?".

Nee dat is het niet!

Deze werkvormen zijn geen spel! Het is keihard een spiegel voor je leven! Mijn leven is na dit tikspel veranderd. Ik ben gaan meten. Met als gevolg dat ik mijn doelen wel haalde. Niet altijd (piept een stemmetje in mijn hoofd), maar dan weet ik in ieder geval dat ik het niet gehaald heb en dat ik moet bijsturen.

Jij kunt deze werkvormen toe gaan passen en impact hebben op de levens van deelnemers in jouw training, de mensen die jij begeleidt of de kinderen die in jouw klas zitten, de studenten die jij begeleidt.

2 Mijn Missie:

"Trainers, Coaches & Leerkrachten inspireren en helpen de "101werkvormen" in te zetten in hun trainingen of lessen."

Veel plezier met het lezen, gebruiken EN ervaren.

Hugo Bakker



Wat is een werkvorm?

In het land van trainers, coaches, begeleiders, adviseurs, leerkrachten en docenten is een werkvorm een begrip. We hoeven niet uit te leggen waar het over gaat. Maar niet iedereen weet dat. Als ik mensen vertel dat ik een website heb, 101werkvormen, dan moet ik echt uitleggen wat een werkvorm is. Op de PABO leerde ik dus dat elke les een inleiding, een kern en een verwerking van het geleerde heeft. Zowel in de inleiding, als de kern als de verwerking kunnen werkvormen ingezet worden.

Eigenlijk zegt het woord het al; de vorm waarin gewerkt wordt.

Laat ik het heel simpel uitleggen aan de hand van de allereerste les die ik in 1989 gaf aan kinderen van groep 4: voorlezen.

Als ik voorlees aan een groep kinderen dan lees ik hardop voor en de kinderen luisteren aandachtig (ja, meestal werkt het zo dat ze dan luisteren). Je zou dit een werkvorm kunnen noemen.

Ik had net zo goed een andere werkvorm kunnen kiezen: één van de kinderen leest voor en de rest luistert.

Of ik had ze in groepjes van 4 kunnen verdelen en om de beurt aan elkaar voor laten lezen.

Of ik had ze in tweetallen kunnen verdelen en....

Nadat het verhaal van mijn eerste les klaar was wilde ik snel weer veilig achterin de klas gaan zitten. Wat denk je dat er gebeurde? Dit had ik niet voorbereid! Eén van de kinderen steekt zijn vinger op!! Ik moest wel een beurt geven aan dat kind. Wat zou hij gaan vragen en wat zou ik moeten zeggen.

Er ontstond als het ware een nieuwe werkvorm; een vraaggesprek. Een kind stelt een vraag en de leerkracht geeft antwoord.

Maar goed; ik had net zo goed kunnen luisteren naar de vraag en de kinderen kunnen vragen: 'Wie weet antwoord op de vraag?'

Of ik had de kinderen in groepjes kunnen verdelen en een aantal vragen op laten schrijven en die aan elkaar laten beantwoorden.

Of ik had zelf een aantal vragen op papier kunnen zetten en deze individueel kunnen laten beantwoorden.

Of ik had....

1 Wat zijn dan 101werkvormen?

Als trainer, coach, begeleider, adviseur, leerkracht of docent wil je volgens mij maar 1 ding en dat is dat jouw kinderen, groot of klein, zo veel mogelijk leren in de tijd die je met ze hebt.

101werkvormen zijn werkvormen die een maximale impact hebben en zorgen voor dat de lesstof **blijft hangen omdat het in het lijf** is gaan zitten. Ik zal dat tikspel nooooooit meer vergeten, het zit in mijn systeem als een anker. Elke keer als ik weer in mijn oude valkuil stap om mijn doelen onderweg niet te meten (ja, het komt nog voor werd laatst weer pijnlijk duidelijk) dan denk ik aan dat tikspel. Ik zie mezelf weer op dat grasveld staan met die groep mensen en ik hoor mezelf vertellen wat ik zojuist ontdekt heb over mezelf en hoe ik dat voortaan anders ga doen.

101werkvormen hebben een enorm effect omdat het **buiten** is gebeurd op een plek waar je vrij kon bewegen. Ik hoor je denken; dat vind ik niks of dat doe ik nooit, of dat

kan bij ons niet. Lees dit aandachtig: je hoeft niet naar buiten om 101werkvormen te doen maar als je enigszins de mogelijkheid hebt ga dan toch naar buiten. Als je buiten bent heb je meer ruimte, meer bewegingsvrijheid en creer je automatisch meer openheid om te leren en er is ook meer ruimte om energiek te zijn.

101werkvormen zijn **energiek**. Everything is Energy is een kreet die ik veel hoor en ik snap ook dat dit zo is. Ik zal een poging wagen om het uit te leggen. Alles in het universum is gemaakt van hetzelfde spul alleen het presenteert zich in verschillende maten en vormen. Er zit bijvoorbeeld net zoveel leegte in een zware eiken tafel als in een suikerspin. Nu is dit niet het boek om je hiervoor te interesseren en dit helemaal uit te werken. Mijn punt is dat je naarmate je energieniveau hoger is je meer op kunt nemen. De 101werkvormen zorgen ervoor dat de deelnemers actief zijn. Vaak genoeg heb ik in mijn periode dat ik ICT trainingen gaf mensen weg zien dommelen. Nog nooit heb ik iemand die buiten actief bezig is met zijn ogen dicht zien staan.

Het andere element is **plezier**. Ik ben er, zonder enige theorie op na te slaan, van overtuigd dat wanneer we plezier hebben we veel meer, sneller en beter leren. Immers, als jij niet gemotiveerd bent, geen plezier hebt tijdens een les of een training; hoe groot is dan de kans dat je het maximale rendement er uithaalt? Daar hoeven we toch geen studie van te maken? De 101werkvormen zorgen altijd voor plezier, er wordt altijd gelachen en vandaaruit gaan we verder....

En dan is er het element '**ervaren**'. Leren uit een boekje of van een scherm is lang niet zo krachtig als wanneer je iets ervaart. Bij 101werkvormen gaat het erom dat je fysiek ervaart wat je doet en dat vervolgens relateert aan dagelijkse situaties zoals ik dat deed in dat tikspel. Wanneer jij dit als begeleider kunt faciliteren creer je maximale impact!

2 ENERGIZERS

Wat ik graag zou willen is dat alle trainers, coaches, leerkrachten en docenten veel meer actie in hun lessen zouden brengen. Energie is nodig om te kunnen leren!! Daarom dit gratis ebook vol met energizers.

Pas ze toe, wissel het af, maak plezier en verbeter de wereld!!

Veel plezier !!!

Groeten, Hugo Bakker

Energizers

1 Schootzitten

Deze werkvorm bevordert:

- Energie
- Samenwerking
- Luisteren

Hieronder de instructie:

Tijd: 5-10 min

Deelnemers: onbeperkt

Buiten en binnen (kwestie van tafels en stoelen aan de kant zetten)

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?

2 Kleurvlakken

Deze werkvorm bevordert:

- Energie en plezier
- Competitie
- Luisteren/ focus

Hieronder de instructie:

Tijd: 1-10 min

Deelnemers: 4 tot onbeperkt (De kleurvlakken aanpassen aan de groepsgrootte)

Binnen en buiten

Benodigd materiaal

3 touwen (lengte is afhankelijk van de groepsgrootte beginnend vanaf 5 meter)

Opstelling:

Leg drie touwen evenwijdig naast elkaar (ruimte tussen de touwen minstens 1.5 meter)

De ruimte tot touw 1: rood

Ruimte 1-2: wit

Ruimte 2-3: blauw

Ruimte na touw 3: oranje

Verloop:

Roep een kleur en de deelnemers moeten proberen zo snel mogelijk in het benoemde vlak komen te staan. De laatste die aankomt valt af. Sta je in een verkeerd vlak? Ook dan val je af.

Variatie:

Om het spel iets lastiger te maken voor de deelnemers kun je:

De vlakken van rood wit blauw in andere volgorde verdelen dan die van de Nederlandse vlag.

Rood roepen en naar het blauwe vlak wijzen.

Verkeerde kleuren roepen.

De vlakken groter maken.

3 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
- ✓ en jouw doel; groepen vormen

Hieronder de instructie:

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". Tweetalen 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; drietalen zullen zich vormen en zij zullen met hun linkerschouder tegen elkaar aan gaan staan.
- ✓ 5 rechervoeten; 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.

Evaluatie

nvt

Veiligheidscheck

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

4 Ratten en Raven

Zoals je misschien al weet spelen wij gekke spelletjes met volwassenen die we vroeger ook op het schoolplein deden

Deze werkvorm bevordert:

- Energie
- Luisteren
- Creativiteit/ (weer) kind zijn

Hieronder de instructie:

Tijd: 10 min

Deelnemers: 8 tot veel

Binnen en buiten

Benodigd materiaal:

Twee touwen om de lijnen mee aan te geven (deze liggen minstens 10-15 meter uit elkaar)

Spelverloop:

Er zijn twee teams: de **ratten** en de **raven**.

Één persoon mag een verhaal voorlezen/ verzinnen (deze rol kun je als trainer op je nemen maar ook laten vervullen door een teamlid om leiderschap te tonen en/of creativiteit).

Op het moment dat de **ratten** worden genoemd in het verhaal, mogen de ratten de raven proberen te tikken, eenmaal achter de eigen lijn ben je vrij. Worden de **raven** in het verhaal genoemd, dan mogen de **raven** proberen om de ratten te tikken. De ratten proberen te vluchten achter de lijn.

Ben je getikt? Dan hoor je vanaf nu bij de tegenpartij.

Speelveld:

Meestal spelen we dit spel op een zandvlakte en kun je gemakkelijk een vierkant vak van ongeveer 15m bij 15m maken door met je schoenen een lijn te trekken. Binnen dit vak maak je dan 2 lijnen waar de ratten en de raven zich achter op moeten stellen zodat ze of: kunnen vluchten naar de achterlijn of de andere groep kunnen gaan tikken.

Doel van dit spel:

Voor kleuters is dit spel ooit bedacht om onderscheid te maken tussen klankverschillen. Met volwassenen is dit spel heerlijk om energie en plezier te creëren. Vaak horen we dat het zo heerlijk is om weer even kind te zijn.

Voorbeeld verhaal:

In het donkere woud was het stil. IJzig stil. Een vreemde stilte. Het leek wel alsof de wereld zijn adem inhield. De donkere bomen stonden bewegingloos te wachten op wat er komen ging.

Plots werd er geruis gehoord in de verte. Al snel hoorden de bomen het geklapwiek van vleugels.

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 wedstrijdje!” mompelden de bomen.

Dat vonden de RATTEN en de 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!

Bron: op diverse websites is dit verhaal te vinden.

Maatwerk:

Vaak doen wij teambuildings met de opdracht om de verschillende afdelingen beter met elkaar samen te laten werken. Ratten en raven kunnen natuurlijk vervangen worden door namen die je aan de afdelingen geeft. Helemaal leuk wordt het als je dan het verhaal ook aanpast; kijken wat er gebeurt...

5 Ronde Teller

Een tussendoortje om in een training te doen is 'de rondeteller'. 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 een halve 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?

6 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!

7 Buitenstebinnen

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

Deze activiteit bevordert:

- ✓ overleg voeren
- ✓ fysiek contact
- ✓ en wie weet nog veel meer

Hieronder de 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 (gelijk maar geven):

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?

Veiligheidscheck

Nvt

8 Race tegen de klok

Een werkelijk supersimpele energizer die maar 2 minuten duurt, waarbij iedereen staat te hijgen (na afloop), en iedereen voelt alles weer helemaal stromen. Heerlijk, zo na de lunch!

Verloop:

Ga in een kring staan. Houd de handen vast van degene die naast je staat. En geef een startsein; op dat moment gaat de groep zo snel mogelijk 3 rondjes met de klok meedraaien, stoppen, en 2 rondjes tegen de klok in lopen.

Heeft verder geen enkele betekenis....., maar wel erg leuk! en... iedereen is klaar om weer te 'leren en ontdekken'.

9 Tsjoe Tsjoe Wa

3 minuten plezier!

Misschien niet voor iedere groep (of zeggen we; niet voor iedere trainer/ coach) geschikt, maar zeker wel voor alle leerkrachten van de basisschool:

Tsjoe Tsjoe Wa

Het is een heerlijk manier om even los te komen, lekker gek te doen. En voor de volwassenen (als het om een leiderschapstraining gaat) om weer eens lekker 'kind' te zijn.

Het is een dans die je voor kunt doen en binnen de kortste keren kennen alle deelnemers hem ook.

Tip: zorg er voor dat iedereen in een wat kleine afgeperkte ruimte staat. Immers, als je dicht op elkaar staat zijn mensen geneigd om meer van zichzelf te laten zien. Dit omdat het lijkt of niet iedereen je kunt zien.

10 Levend Doolhof

Een hilarisch energizer.

Het is een tikspel met verrassende wendingen.

Deze activiteit bevordert:

- ✓ teambuilding
- ✓ plezier maken
- ✓ samenwerking
- ✓ en wie weet nog veel meer

Hieronder de instructie:

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.

Evaluatie

Leef je uit zou ik zeggen! Kijk wat er gebeurt en als het gewoon alleen fun is; waarom zou je dan evalueren?

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.

11 Klap-Stap-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 rechterschoen.

Als dat lukt nog een stap verder:

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

12 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

Beginopstelling

Stel de kinderen op in een groep, stand of zittend.

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.

Evaluatie

Niet nodig

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.

+++++

De 101werkvormen Bibliotheek:

1. PDF met 175 werkvormen
2. PDF met 101 teambuilding activiteiten
3. Audio programma
4. Video 'Nooit meer weerstand'
5. Energizers video pakket

[Klik hier voor meer informatie](#)



13 De Knoop

Een leuke energizer (zonder al te veel geëvalueer..) is de Knoop.
Sta schouder aan schouder in kleine kring.
Ogen sluiten, handen vooruit steken op schouderhoogte
Pak handen van anderen beet en doe dan ogen weer open
Nu knoop ontwarren, ZONDER handen los te laten!

14 De Stampdansen

Een energizer die onmiddellijk energie en plezier geeft en binnen 2 minuten klaar is, zonder uitleg:

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).

15 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!

Variante:

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

16 Klap Klap

Een hele simpele en functionele energizer (Wij houden er wel van als het meer dan alleen een energizer is) 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.

17 Bibeles Bob

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.

18 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.

Evaluatie

Geen

Veiligheidscheck

Het is geen oorlog, het mag geen pijn doen.

+++++

De 101werkvormen Bibliotheek:

1. PDF met 175 werkvormen
2. PDF met 101 teambuilding activiteiten
3. Audio programma
4. Video 'Nooit meer weerstand'
5. Energizers video pakket

[Klik hier voor meer informatie](#)



www.101werkvormen.nl

19 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.

20 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 rechervoet
- ✓ 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.

21 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 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 ‘wors’ 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.

22 Alternatief 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.

Evaluatie

niet nodig

23 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!

24 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

OOOOOOHHHHHH.

25 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.

Differentiatie

Best of five, daarna doorwisselen.

26 Hangen en Zwaaien

Als Warming Up voor een training is 'hangen en zwaaien' 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. Zorg dat de tenen van beide personen elkaar raken.

Kader

Vind samen de balans.

Spelverloop

Door elkaar bij de polsen vast te houden en de voeten op de plaats te laten staan kunnen beide personen achterover gaan hangen.

Als dit stabiel voelt kan 1 hand losgelaten worden en kan met de andere hand gezwaaid worden naar de camera ;)

+++++

De 101werkvormen Bibliotheek:

1. PDF met 175 werkvormen
2. PDF met 101 teambuilding activiteiten
3. Audio programma
4. Video 'Nooit meer weerstand'
5. Energizers video pakket

[Klik hier voor meer informatie](#)



27 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.

28 Laser tikkie

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

Deze activiteit bevordert:

- contact maken
- energie

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Maak tweetallen met even grote spierballen.

Kader

Zorg voor voldoende ruimte om de tweetallen heen.

Spelverloop

De tweetallen staan tegenover elkaar met 1 hand in elkaar gevouwen. De wijsvinger wijst omhoog (je laser). Deze moet nog wel opgeladen worden. Dat doe je met 1 voet drie keer van voor naar achter te bewegen (als een stier). Als de laser is opgeladen probeer je elkaars knie te tikken met je laser.

29 Rondje klap

Een grappige energizer waarbij je scherp moet opletten

Deze activiteit bevordert:

- Contact maken
- Fun

Benodigd materiaal

Niets

Beginopstelling

Alle deelnemers gaan op de knieën zitten met de handen voor zich op de grond. Vervolgens plaatst iedereen zijn/haar linkerhand tussen die van de persoon naast zich, zodat alle handen om en om staan.

Kader

Het is de bedoeling om in de richting van de klok om de beurt op de grond te klappen.

Spelverloop

Iemand start met zijn/haar hand op de grond te klappen. Daarna is de hand ernaast aan de beurt etc. etc. Als iemand 2 keer klapt verandert de richting. De hand die klapt, maar niet aan de beurt was is af.

Uiteindelijk blijven er twee handen over en dat zijn de winnaars.

30 Staande Ovatie

Doe dit voordat de training start.

Maak een wandeling in de ruimte waarin de deelnemers zitten. Nodig iedereen uit te gaan staan en de armen zijwaarts te strekken. Vertel dat deze oefening nodig is om wakker te blijven en speciaal ontwikkeld is om het bloed sneller te laten stromen en het zenuwstelsel in de handen te stimuleren.

Laat de handen boven hun hoofd 1x klappen, vervolgens moeten de handen snel weer langs hun lichaam terug. Wanneer ze dit goed hebben gedaan, vraag of ze dit zo snel mogelijk maar in ritme met elkaar nog 10x kunnen doen.

Vertel de groep dat ze zich een stuk beter moeten voelen, maar dat jij je echt een stuk beter voelt en meer zelfvertrouwen hebt gekregen, omdat dit de eerste keer is dat je voordat je begint een staande ovatie hebt gekregen.

31 Verplaatsen

Deze werkvorm kun je gebruiken om van het ene onderdeel naar het andere te 'verplaatsen'. Een leuk alternatief op gewoon lopen.

Deze activiteit bevordert:

- Elkaar beter leren kennen
- Grenzen aangeven
- Samenwerken

Benodigd materiaal

Voorwerpen die je tussen 2 voorhoofden kunt plaatsen. Balletjes, sponzen, blaadjes, plastic bekertje.

Beginopstelling

Vorm tweetallen (door bijvoorbeeld de werkvorm 2 neuzen)

Kader

De deelnemers verplaatsen zich naar het aangegeven gebied.

Spelverloop

Geef de instructie om een voorwerp te pakken, tussen 2 voorhoofden te plaatsen en van A naar B te verplaatsen.

Differentiatie

1. Laat de deelnemers een lied bedenken die men zingt terwijl ze achteruit het traject afleggen.
2. Geef in bijvoorbeeld een groep van 8 mensen aan dat men max. 5 benen mag gebruiken als groep.
3. Of laat men zelf iets verzinnen om van A naar B te komen.

32 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.

33 Boompje wisselen

Deze werkvorm is een fantastische manier om mensen te laten zien wat hun patronen zijn. Het heeft heel weinig uitleg nodig en het kan alle kanten uitgaan. Alleen al wanneer je zegt: 'Ga in een band staan' kun je als coach heel veel zien en teruggeven.'

Het idee is dat er altijd 1 (fiets)band of hoepel te weinig is. Dus als iedereen in een band gaat staan zal er altijd iemand zijn die geen band heeft. Soms ziet iemand dit op tijd en geeft de band aan een ander. Of er wordt gerend om zeker te zijn dat ze een band hebben.

Dit betekent dus dat je voordat het spel begint al vragen kunt gaan stellen; 'Is dit wat je doet?'

Daarna geef ik kort de uitleg van het spel.

Deze activiteit bevordert:

- Contact maken
- Energie
- Zelfsturing
- Leiderschap

Benodigd materiaal

(fiets) Banden of Hoepels x het aantaldeelnemers min 1.

Beginopstelling

De fietsbanden liggen kriskras verspreid over een gebied van ongeveer 20x20m

Kader

Bij dit spel weten de deelnemers meestal niet precies wat de bedoeling is. Het doel voor de coach is om duidelijk te maken dat wat ze hier laten zien patronen zijn die zij 'overall' laten zien.

Spelverloop:

Iedereen staat in een band (behalve 1 persoon). Je geeft aan dat dit spel 'boompje wisselen' heet en daarna zeg je direct dat het gaat beginnen. De bedoeling is dat mensen uit hun band stappen en wisselen van band met iemand anders. Omdat voor sommige mensen dit spel geen doel lijkt te hebben en voor anderen wel ontstaan er hele leuke processen. Er is namelijk altijd iemand die geen band heeft. Voor sommigen is dit een uitdaging voor anderen niet.

De kunst voor jou als trainer is om patronen te laten zien en de uitdaging is om de mensen te laten oefenen om het eens anders te doen.

Dat doe ik meestal in de 2^e ronden. Ik vraag ze dan om het spel zo te spelen zoals ze normaal nooit zouden doen. Meestal wordt het dan hilarisch en is er veel meer lol. Alle lessen die mensen hier uithalen zijn natuurlijk OK.

Slotwoord

Het was mij een groot genoegen om al mijn kennis en ervaring te delen in de e-book. Als je de werkvormen gaat toepassen zul je ervaren dat je meer plezier, meer energie, meer impact en dus meer resultaat zult creëren met jouw groepen.

Wil je de werkvormen zelf ervaren en de kneepjes van het vak leren?

Kom dan naar één van onze workshops en ERVAAR het zelf.

Ik zoek een mooie plek uit in de natuur en dan gaan we met een groep trainers, coaches, leerkrachten, docenten en begeleiders aan de slag. Dus kijk in de

Agenda

Klik op de knop hieronder voor meer informatie.



Of ga naar:

<http://www.101werkvormen.nl/agenda/>

Sportieve groet,

Hugo Bakker

+++++

De 101werkvormen Bibliotheek:

1. PDF met 175 werkvormen
2. PDF met 101 teambuilding activiteiten
3. Audio programma
4. Video 'Nooit meer weerstand'
5. Energizers video pakket

[Klik hier voor meer informatie](#)



www.101werkvormen.nl