

5 korte energizers

Nieuwe energie in de klas



1. De stille dirigent | 2 minuten

Eén kind begint een rustige beweging. De groep doet mee. Geef de beurt met oogcontact door. Laat ook kleine hand- of schouderbewegingen toe.

2. Tel en beweeg | 2 minuten

Tel samen tot twintig. Bij elk veelvoud van vijf kiest de groep een afgesproken beweging. Begin rustig; nauwkeurig samenwerken is belangrijker dan snelheid.

3. Rek je verhaal | 3 minuten

Vertel een korte tocht: reik naar een tak, stap over een plas, maak je klein onder een brug. Kinderen vertalen het verhaal naar hun eigen bewegingen.

4. Ritme doorgeven | 3 minuten

Klap een kort ritme. De groep herhaalt het. Laat kinderen om de beurt een ritme bedenken. Tikken op tafel of benen is een gelijkwaardig alternatief.

5. Van groot naar klein | 2 minuten

Begin met ruime, langzame armbewegingen. Maak ze steeds kleiner, tot alleen de vingers bewegen. Eindig met ontspannen handen en richt de aandacht weer op de les.

Een rustige overgang

Maak genoeg ruimte, bied een zittende variant aan en gebruik een vast begin- en eindsignaal. Kies bewegingen die bij jouw groep passen; niemand hoeft te presteren.