

Introductie

De oefeningen zijn geschikt voor gebruik op school, de buitenschoolse opvang of thuis in het gezin. Energizers zijn korte bewegingsoefeningen van één of een paar minuten. De energizers kunnen op school tussen de lessen door of na de lunchpauze worden gedaan als de energie is weggezakt. Je kunt de oefeningen ook doen als je thuiskomt na een lange schooldag. De energizers peppen je op, laten je energie stromen en je vermoeidheid verdwijnen. Je wordt alerter en kunt je beter concentreren.

De energizers helpen ook om een onrustige sfeer in de klas of in het gezin te doorbreken. Door de ontlading ontstaat er weer een gezellige sfeer.

De energizers zorgen voor ontspanning en plezier. Je kunt de oefeningen alleen, in tweetallen of in een groep doen.

Op de voorkant van iedere kaart staat een tekening met de naam van de oefening en op de achterkant staan de oefening en een tip over wat je nog meer kunt doen.

Pak altijd eerst de *Startkaart* en sluit de oefening(en) af met de *Eindekaart*.

Startkaart

Kies een kaart.

Sluit je ogen.

Voel je lijf.

Adem rustig in en uit.

Open je ogen.

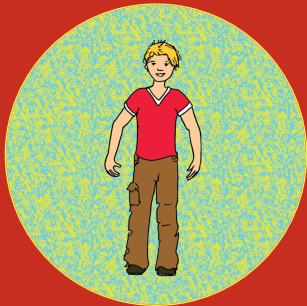
Start de oefening.

Eindekaart

Sluit je ogen.
Adem rustig in en uit.
Hoe voelt je lijf?
Is er iets veranderd?
Open je ogen.



Schudden



Je staat rechtop.

Schud je benen.

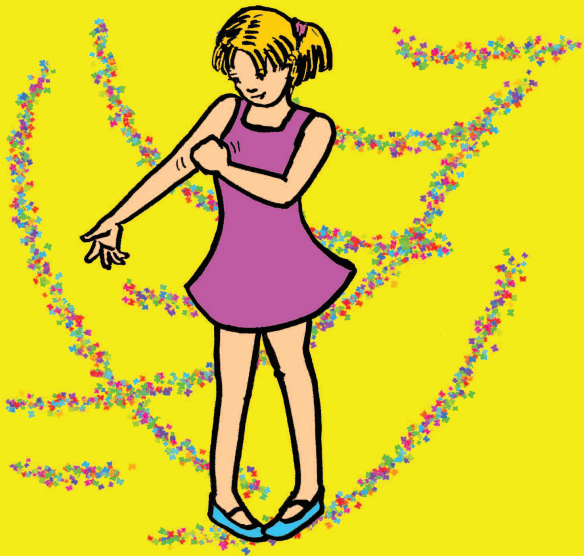
Laat je handen en armen mee schudden.

Laat ook je schouders en hoofd mee schudden.

Schud je hele lichaam.

Zet ritmische muziek op!

Trommelen





Je staat rechtop.

Buig voorover en
bal je vuisten.

Trommel vanaf je voeten
langs je benen omhoog.

Trommel op je billen, onderrug, buik,
borst en je hoofd.

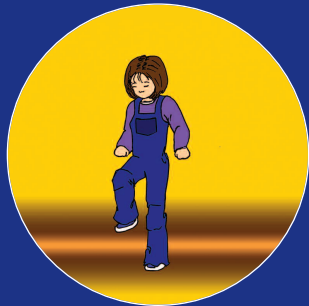
Trommel vanaf je hand omhoog via je arm
naar je schouder.

Trommel ook op je andere arm en schouder.

Zet percussiemuziek op!



Stampen



Je staat rechtop.
Stamp acht keer
stevig met je rechtervoet
op de grond.

Stamp nu acht keer
met je linkervoet op de grond.

Stamp vier keer rechts en vier keer links.

Stamp twee keer rechts en twee keer links.

Stamp tot slot nog acht keer met de voeten
om de beurt op de grond.

Doe dit een paar keer.

Zet percussiemuziek op!