



Energizers voor in de klas



Giel Swinkels



1. Picasso

De leerkracht verdeelt de leerlingen in minimaal 4 rijen.

De leerkracht tekent bij de achterste spelers met zijn vingers iets op de rug.

Voorbeeld: De leerkracht tekent een zon. De leerling tekent op de rug van de speler voor zich hetzelfde. Dit gaat door tot de voorste leerling die het op het bord tekent.

Welk team zit het dichtste bij?

Variatie:

- Laat een leerling starten met tekenen.
- Laat leerlingen in tweetallen op elkaars rug tekenen en raden wat het is.
- Laat leerlingen woorden schrijven op elkaars rug.

Benodigheden

Digibord

Groep

3-8

Duur

5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



2. De gelijkzijdige driehoek

Alle leerlingen lopen door elkaar en nemen twee andere leerlingen in gedachte, zonder dat de ander het merkt.

Na een minuut moeten alle leerlingen zorgen dat ze met de twee leerlingen een gelijkzijdige driehoek vormen. Ze moeten dus stilstaan.

Wanneer de zijdes niet meer even lang zijn, moet dat meteen hersteld worden.

Benodigheden

Geen

Groep

5-8

Duur

5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



3. Klap de kring rond

De leerkracht zet alle leerlingen in een kring.

Samen met alle leerlingen telt de leerkracht steeds één, twee, drie, vier en klapt op dit ritme.

Als het tempo goed wordt gevolgd dan wordt rond de kring geklapt.

Leerling 1 op 1, en de leerling ernaast 2 etc.

Op teken van de leerkracht wordt gewisseld van richting.

Variatie

- 4-3-2-1 tellen.
- Volg het alfabet.
- In plaats van tellen maak je bewegingen, zoals springen, draaien, klappen, hurken.

Benodigheden

Geen

Groep

1-8

Duur

2-5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



4. Ga staan als

De leerkracht zegt bijvoorbeeld:

“Ga staan als je rechtshandig bent’

Als het voor de leerling van toepassing is gaan ze staan.

Daarna mogen ze weer zitten.

Voorbeelden:

- Ga staan als je bij een sportclub zit.
- Ga staan als je een broer hebt.
- Ga staan als je vanochtend ontbeten hebt.
- Ga staan als je houdt van kamperen.

Variatie:

- Ga staan op 1 been als...
- Ren op de plaats als ...

Benodigheden

Geen

Groep

1-8

Duur

2-5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



5. Wie is het?

De leerkracht neemt 1 leerling uit de klas in gedachten.

Iedereen uit de klas gaat staan.

Om de beurt stelt iemand uit de klas een vraag om er achter te komen wie de leerkracht in gedachten heeft.

Bijvoorbeeld: Heeft hij/zij een bril? Antwoord: Nee? Dan mag iedereen met een bril gaan zitten. Antwoord: Ja? Dan mag iedereen zonder bril gaan zitten.

Vervolgens komt de volgende vraag. Hoeveel vragen heeft de klas nodig om achter de persoon te komen die de leerkracht in gedachten heeft.

Variatie:

- Laat een leerling voor de klas staan en iemand in gedachten houden.

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

2-5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



6. Commandospel

De leerlingen volgen alleen iets op als vooraf 'commando' wordt gezegd door de leerkracht.

De volgende commando's kunnen voorkomen:

Hol: Beide handen worden op de rug van de handen neergelegd;

Bol: Beide handen worden op de vingertoppen neergelegd;

Plat: Beide handen worden plat op de tafel neergelegd;

Pinkelen: Beide pinken worden op tafel neergelegd.

Laat de leerlingen niet 'af' gaan, maar laat ze meedoen. Op het eind kan je altijd nog afvallertje spelen.

Variatie:

- Sta
- Zit
- Draai een rondje
- Klap
- Raak je hoofd, rug, buik aan.
- Spring

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



7. Muzikant

Stuur één leerling de klas uit.

Spreek met de klas af wie de muzikant is.

De leerling wordt de klas ingeroepen.

De hele klas doet steeds de muzikant na (klappen, trommelen, rondje draaien enz.), terwijl de leerling moet ontdekken wie er steeds de beweging bedenkt/begint.

Variatie:

- Kies twee muzikanten uit. De andere leerlingen kunnen zelf kiezen wie van de muzikanten ze nadoen.
- Zet een leuk muziekje op en laat ze daarop bewegen.

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

5-10 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



8. Op de goede volgorde

Geef de leerlingen in de klas de opdracht om een rij te maken met een bepaalde voorwaarde.

Deze voorwaarde kan van alles zijn, denk hierbij aan:

- Groot naar klein;
- Oud naar jong;
- Lang haar naar kort haar;
- Alfabet
- Oplopend huisnummer

Variatie:

- De leerlingen moeten de rij zelf maken, zonder hierbij te praten.

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

5-10 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



9. Levend memory

De leerkracht wijst twee leerlingen aan die memory gaan spelen.

Ze gaan even naar de gang, waardoor de rest van de klas tijd heeft om tweetallen te vormen.

Ieder tweetal spreekt een beweging af. Gelukt?

Laat dan ieder tweetal de beweging even voordoen (om dubbele setjes te voorkomen).

De leerlingen die op de gang stonden komen nu binnen en wijzen om de beurt een tweetal aan. Word je naam genoemd? Dan doe je de beweging voor. Is het een setje? Dan krijgt de speler één punt.

Wie van de twee wint het spel memory?

Variatie

- Maak een pose

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

10 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail



10. Museumbewaker

Alle leerlingen gaan staan als een standbeeld. Eén leerling is de museumbewaker en houdt alle standbeelden goed in de gaten. Maar let op! Als hij even niet oplet, komen de standbeelden in beweging en nemen ze een andere houding aan.

Wordt een van de standbeelden betraapt door de museumbewaker terwijl hij beweegt? Dan gaat hij zitten.

Na een minuut komt er een nieuwe museumbewaker.

Variatie

- Wie blijft over?

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



Benodigheden

Geen

Groep

1-8

Duur

2-5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl

11. Hoe lang duurt een minuut?

Alle leerlingen gaan staan.

Op het signaal van de leerkracht start de stopwatch (die de leerlingen natuurlijk niet zien).

Als de leerlingen denken dat de minuut voorbij is, gaan zij zitten.

De leerkracht houdt in de gaten wie er het dichtst bij de minuut is.

Variatie

- Op 1 been staan
- Joggen op de plaats
- Jumping jacks



12. Tellen maar

Tel klassikaal tot 10.

Maar let op! Zeggen twee (of meer) leerlingen tegelijkertijd een getal?

Dan begin je helemaal opnieuw.

Van te voren afspreken hoe je het gaat aanpakken mag natuurlijk niet.

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

2-5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



13. Follow the leader

De leerkracht of een leerling, geeft een ritme aan met twee handen op de tafel.

De hele groep moet het ritme volgen.

De leider mag 3 keer van ritme veranderen en vervolgens de volgende aanwijzen die het ritme aangeeft.

Variatie:

- Geef het ritme aan met je voeten
- Klappen

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

2-5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



14. Vier op

Alle leerlingen 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.

Variatie

- Verander het aantal

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



15. Iedereen is anders

De leerlingen lopen door elkaar zonder te praten.

Op het signaal van de leerkracht zoeken alle leerlingen iemand anders die een overeenkomst met hem heeft: dezelfde schoenen, dezelfde kleur ogen, dezelfde hobby of iets anders.

Vervolgens vertellen ze elkaar welke overeenkomst ze in gedachte hadden.

Dit kan je een aantal keer herhalen.

Variatie:

- Kies iemand uit op verschillen

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

5-10 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



16. Dans mee met Juvat

Wil je even lekker bewegen op muziek?

Dans mee met Juvat op het strand, de kermis of in de ruimte.

Elk filmpje duurt ongeveer 5 minuten en iedereen kan meedoen.

Als leerlingen het spannend vinden om meteen mee te doen laat ze eerst meekijken.

Via onderstaande link kan je maar liefst 16 dansjes doen.

[Dans mee!](#)

Benodigheden

Geen

Groep

1-4

Duur

5-10 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



16. 1-2-3 klap

Laat de leerlingen in een tweetal tegenover elkaar staan.

Laat de twee leerlingen samen tot 3 tellen:

Persoon 1 zegt 1, persoon 2 zegt 2, persoon 1 zegt 3, persoon 2 zegt 1, persoon 1 zegt 2 etc.

Als iedereen het ritme te pakken heeft, ga je door naar de volgende stap.

Vervang tel 1 door een klap in de handen.

Vervang tel 2 door een stamp op de grond.

Vervang tel 3 door een schouderklop.

Benodigheden

Digibord

Groep

3-8

Duur

5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



17. Spiegelen

2 leerlingen gaan tegenover elkaar staan.

1 leerling is de leider en maakt allerlei bewegingen. De andere leerling spiegelt de leerling. Daarna wisselen de leerlingen van rol.

Variatie

- Zet een muziekje op en dans vrij op de muziek.

Benodigheden

Muziek

Groep

1-8

Duur

5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



18. Uit balans

Twee leerlingen staan tegenover elkaar op een afstand waarbij je elkaars schouders kunt aanraken.

Ga staan op schouderbreedte en houd de handen open alsof je een high five geeft.

Met je handen mag je duwen en terugtrekken. Degene die een voet verzet verliest.

Variatie:

- Op 1 been
- Wisselen van maatje

Benodigheden

Geen

Groep

1-8

Duur

5-10 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



19. Schoudertikkertje

Twee leerlingen staan tegenover elkaar op armlengte.

Tel samen af en probeer de schouder van de ander aan te tikken.

Degene die als eerste drie keer de schouder van de ander raakt wint.

Variatie:

- Wissel na een minuut van tegenstander.

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



20. Alfabet tikkertje

Alle spelers staan verspreid in de ruimte.

Zodra het spel start, moeten ze een voorwerp aanraken dat begint met de letter A, B, etc.

De speler die als eerste van alle letters een voorwerp heeft aangeraakt, wint.

Benodigheden

Geen

Groep

5-8

Duur

5-10 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



21. Houdini

De leerlingen staan met de ruggen naar elkaar toe en haken de armen in elkaar.

Samen verzinnen ze een leuke beweging om te doen.

- Zitten en staan.
- Rondje draaien.

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



22. Vingervoetbal

Twee leerlingen zitten of staan tegenover elkaar aan tafel.

Met een propje papier proberen ze te scoren bij de ander in een goal. Dit doe je het propje met je vingers weg te schieten.

Een goal kan je maken met je handen of je gebruikt een etui, bekers, o.i.d.

Benodigheden

Papier

Groep

3-8

Duur

5-10 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl



23. Duimworstelen

Twee leerlingen staan tegenover elkaar.

Ze haken de rechterhand in elkaar met de duim naar boven.

Beide leerlingen tikken met de duimen 3 keer tegen elkaar. Daarna mag er geworsteld worden.

Het doel is de duim van de tegenstander te klemmen.

Lukt dit dan heb je een punt.

Degene die als eerste drie punten heeft, wint.

Benodigheden

Geen

Groep

3-8

Duur

3-5 minuten

Heb je vragen over energizers?

Mail

gielwinkels@jibbplus.nl