

# GROEPSENERGIZERS

Hieronder beschrijven we 15 energizers die in groepsverband gespeeld kunnen worden. Hiervoor zijn minimaal 2 spelers nodig. Ben je op zoek naar groepsspellen die iets langer duren dan 5 minuten? Neem dan een kijkje op onze pagina waar meer [groepsspellen](#) beschreven worden.

## 1. Bal gooien

De eerste energizer spreekt redelijk voor zich. Pak een bal, of een ander voorwerp waarmee gegoid kan worden, en gooi het naar een willekeurige speler.

Deze speler zegt eerst de naam van de speler naar wie hij de bal door wilt gooien en gooit vervolgens de bal door.

Dit gaat zo door tot de minuut voorbij is. Je kan variatie aanbrengen in het spel door niet de naam te noemen van de volgende speler, maar alleen de eerste letter. Of door een compliment bij de naam te geven.

## 2. Doorfluistertje

Eén speler mag een zin verzinnen en fluistert deze door aan de speler naast hem.

De zin wordt steeds aan de volgende speler door gefluisterd. De laatste speler

mag de zin hardop uitspreken. Zou de zin nog hetzelfde zijn als waar de eerste speler mee begon?

### **3. Spiegelen**

Twee spelers gaan tegenover elkaar staan. Kies welke speler de leidende speler wordt. De leidende speler mag bewegingen verzinnen en de andere speler spiegelt deze bewegingen na.

### **4. De onzichtbare bal**

Alle spelers gaan in een cirkel staan. Eén speler heeft een onzichtbare bal in zijn handen die hij goed laat zien aan de groep. Als hij de bal gooit naar een volgende speler naar keuze, maakt hij een geluid.

De volgende speler moet dit geluid ook maken wanneer hij de bal door gooit en voegt daar een geluid aan toe. Uiteindelijk wordt het aantal geluiden zoveel dat er iemand een geluidje zal vergeten en het spel zal eindigen. Het geluid kan ook vervangen worden door letters, cijfers of gebaren.

### **5. Handjeklap**

Alle spelers vormen een duo met een andere speler. Samen bedenken ze hun

eigen handjeklap dat ze met elkaar kunnen uitvoeren. Hier hebben ze 1 minuut de tijd voor. Daarna mag ieder duo zijn handjeklap aan de rest van de groep laten zien.

## **6. Steen, papier, schaar toernooi**

Alle spelers vormen een duo met een andere speler om steen, papier, schaar tegen te spelen. De winnaar gaat door naar de volgende ronde en mag het spel spelen tegen iemand die zojuist ook de ronde heeft gewonnen. Dit gaat zo door tot er twee spelers overblijven in een grote finale. De verliezende spelers moedigen de winnaars aan!



## 7. Commando pinkelen

Alle spelers trommelen met hun pink op tafel en volgen de commando's van de spelleider. Alleen als de spelleider het woord 'commando' zegt, moeten de spelers het commando volgen. Zegt de spelleider geen 'commando'? Dan mogen de spelers het commando niet uitvoeren. De spelers die dit wel doen, vallen af.

De commando's zijn als volgt:

- **Pinkelen:** met de pinken trommelen op tafel.
- **Bol:** Maak een bol kommetje door je vingertoppen op tafel te zetten.
- **Hol:** Maak een hol kommetje door de rug van je hand op tafel te leggen en je vingers omhoog te laten wijzen.
- **Plat:** Beide handen worden plat op tafel gelegd.

## 8. De vloer is lava

De spelleider roept hard door de ruimte: 'De vloer is lava!' Iedere speler moet ervoor zorgen dat zijn voeten zo snel mogelijk van de grond af zijn. Het leukste is natuurlijk als stoelen niet meedoen in het spel. De speler die zijn voeten als laatste nog op de vloer heeft, is de verliezer.

## 9. Wie is jouw maatje?

Alle spelers lopen door de ruimte heen. Terwijl zij rondlopen fluistert de spelleider bij willekeurige spelers in het oor dat ze iemand zoeken die dezelfde kenmerken hebben als zichzelf. Bijvoorbeeld: zoek iemand die dezelfde kleur ogen heeft als jij. Of: zoek iemand die dezelfde kleur T-shirt aan heeft als jij. Als de speler iemand heeft gevonden, moet de andere speler raden wat de overeenkomst is tussen hen twee.

### 10. Wie is het?

Alle spelers mogen gaan staan. De spelleider neemt een willekeurige speler in zijn hoofd. De andere spelers mogen raden wie de spelleider in zijn hoofd heeft door vragen te stellen waar de spelleider ja of nee op kan antwoorden. Wanneer een speler verkeerd raadt wie het is, moet de desbetreffende speler gaan zitten.

### 11. Vul elkaars tekening aan

Pak een A4, een paar stiften en vorm een duo met een andere speler. Eén speler mag een begin maken aan de tekening. Hierna vult de andere speler de tekening aan. Op deze manier ga je door tot er een mooie tekening ontstaat.

### 12. Vliegtuig vouwen

Alle spelers krijgen een gekleurd vel papier en iedereen mag zijn eigen vliegtuig vouwen. Hierna kan er door middel van een kleine wedstrijd gekeken worden welk vliegtuig het verste komt of het langste in de lucht blijven zweven. Deze speler heeft gewonnen!



### 13. Letters raden

Vorm een duo met een andere speler. Eén speler gaat met zijn rug naar de andere speler toe zitten. De andere speler kiest een letter uit het alfabet en tekent deze letter op de rug van de speler. Deze moet raden welke letter er op zijn rug geschreven wordt. Heeft hij het juist? Dan draaien de spelers om van

rol.

#### **14. Raad de plaat**

De spelleider kiest een leuke afspeellijst op Spotify. Van ieder liedje zet hij de eerste 3 seconden aan, waarna de muziek gelijk stopt. De eerste speler die het juiste liedje raad, wint een punt. De speler die na 5 minuten de meeste liedjes juist heeft geraden, wint de energizer.

#### **15. Met je ogen dicht tekenen**

De spelleider maakt kaartjes met daarop verschillende voorwerpen in woorden uitgedrukt. De spelers verdelen zich over enkele groepjes. Om de beurt mag iedere speler één keer tekenen. De speler pakt een kaartje en leest voor zichzelf welk voorwerp daarop beschreven staat.

Daarna sluit de speler zijn ogen en probeert zo goed mogelijk het voorwerp te tekenen op een papiertje. De andere spelers mogen raden welk voorwerp hij (met zijn ogen dicht) probeert te tekenen.



## INDIVIDUELE ENERGIZERS

Ook als je alleen bent is het mogelijk om een energizer te doen. De 10

energizers hieronder kun je alleen uitvoeren. Met wat aanpassingen zijn de

energizers ook in groepsverband uit te voeren.

### 16. Dansen

Zet je favoriete en meest energieke liedje op en ga volledig uit je dak met de

beste (of juist slechtste) dansmoves! Schud jezelf even helemaal los en denk

even niet aan je opdracht.

### 17. Veertje blazen

Pak een veer (of een wc-papiertje) en probeer de veer zo lang mogelijk in de

lucht te houden door te blazen. De veer vliegt natuurlijk alle kanten op, dus het

is een goede uitdaging om deze niet op de grond te laten komen.

### 18. Bal hooghouden

Vergelijkbaar met de vorige energizer, is het bij deze energizer de bedoeling om

de bal niet op de grond te laten komen. Pak een bal en probeer deze zo lang

mogelijk hoog te houden met je voet. Lukt het de eerste keer niet direct? Geeft

niet! Zet een timer en probeer het 5 minuten lang vol te houden.



### 19. Span en ontspan

Ga liggen en sluit je ogen. Ga vervolgens in gedachten van onder naar boven je

hele lichaam af. Begin bij je voeten en beweeg eerst alleen je voeten. Als je dit

10 seconden hebt gedaan, ga je verder naar je onderbenen. Span je spieren aan

en ontspan deze weer. Ga zo door via je bovenbenen, buik, schouders, armen en

hoofd.

## 21. Woordenketting

Bedenk een thema (zoals: dieren, kantoorgereedschap, of etenswaren). Bedenk

binnen deze categorie zoveel mogelijk woorden en zorg ervoor dat het nieuwe

woord begint met de laatste letter van het voorgaande woord. Bijvoorbeeld:

konijn, nijlpaard, draak, kat, tijger, etc.

## 22. Braindump

Leeg je hoofd! Pak een vel papier en schrijf alle dingen op die in je hoofd

voorbijkomen. Op deze manier schrijf je alles van je af en kun je je hoofd

leegmaken. Hierna kun je weer fris en open verder met je opdracht.

## 23. Yoga

Pak je laptop, zit op een kleed op de grond en zoek een kort yogafilmpje op van

maximaal 5 minuten. Ook al is yoga normaal gezien niet helemaal jouw ding, 5

minuten is voor iedereen goed vol te houden. Je zult merken dat je hierna toch

frisser aan de slag gaat.

#### **24. Cup song**

Pak een (plastic) beker ga rechtop achter een tafel zitten. Zet de beker

ondersteboven op tafel neer. In de video hieronder leer jij zelf de Cup song!

#### **25. Shake down**

Ga staan en schud ieder onderdeel van je lichaam apart. Begin bij je voet en ga

door naar je benen, heupen, handen, armen, nek en hoofd. Eindig door even goed

je hele lichaam te schudden.

#### **26. Boksen**

Ga staan en neem een bokshouding aan. Beeld je een tegenstander in (dit kan

niemand en iedereen tegelijk zijn) en neem het op tegen de denkbeeldige

tegenstander. Geef een paar rake klappen, zodat je eventuele frustratie los kan

laten en je lichaam weer in actiemodus komt.