

Energizer Hooligan

Deze energizer is afkomstig van de Facilitation Academy, en geselecteerd en samengevoegd door Kenniscentrum Phrenos ten behoeve van MoVIT

Hooligan	Duur: 5 min. Grootte: Onbelangrijk
Doel Even een break om weer energie te krijgen.	
Bruikbaar bij Lange workshops om even los te laten voordat verder gegaan wordt. After lunch dip.	
Aanpak <ul style="list-style-type: none">▪ Vorm en kring. We gaan samen aftellen en bewegen.▪ Schud 16 keer de linker hand los, 16 keer de rechter hand, 16 keer de linker voet, 16 keer de rechter voet. In een flink tempo.▪ Herhaal voorgaande stap, maar nu met 8, daarna 4, daarna 2 en tenslotte 1.▪ Eindig met: YES.	
Nodig Ruimte om een kring te vormen.	
Tips <ul style="list-style-type: none">▪ Houd het tempo hoog.▪ Doe zelf mee en blijf doorgaan ook als er mensen afhaken. Ze haken vanzelf weer aan.	

