

Double this

5 - 7 min

Middenbouw/Bovenbouw

https://www.youtube.com/shorts/_Gt9ipXyTJk

Eerst op je benen, dan in kring

Double, double this this

Vuist 2x 2x hand binnen (this)

Double, double that that

Vuist 2x 2x hand buiten (that)

Double, this

Vuist 1x 1x hand binnen

Double that

Vuist 1x 1x hand buiten

Double Double, this,that

Vuist 2x 1x hand binnen 1x hand buiten

Head up /Head down

5 min

Middenbouw/Bovenbouw

Kijk bij **head up** steeds iemand in de kring aan

Als diegene naar je terugkijkt dan ben je allebei af.
<https://www.youtube.com/watch?v=pGE2PZPqkyU>

ENEGIZERS 2.0

door Ninya de Wever
ninyadewever@abccultuur.nl

Amelie

5 min

Onderbouw/Middenbouw

A Rol eitje in je handen heen en weer, rol van je linkerarm naar je rechterarm. Eitje in handen, cirkel boven je hoofd.

B Herhaal nu met je voet, Einde: eitje terug in je hand en andere hand er bovenop.

https://www.youtube.com/watch?v=I0cZukTFXNw&list=RDIOcZukTFXNw&start_radio=1

Duik weg

10 min

Middenbouw/Bovenbouw

1 Ritme: been been klap klap
2. hiermee kun je allerlei variaties maken: denk aan om de beurt de kring rond, verdeel de been/klap of in drietallen: 1 en 3 spelen ritme waarvan de klap tegen elkaars handen is, nummer 2 bukt (in het midden)

Muziek:

https://www.youtube.com/results?search_query=daft+punk+get+lucky

Hida

5-10 min

Bovenbouw

Ronde 1. Begin met de beat, iedereen tikt de beat op de grond mee, zing het lied
Ronde 2. Beat doorgeven: 1 bij jezelf, 2 bij je buur, 3 bij jezelf, 4 bij je buur enz.

Ronde 3. Breng 1 voor 1 nu stokken in het spel

Ronde 4. Wissel nu bij het B gedeelte

https://www.youtube.com/watch?v=UXvtL53plc4&list=RDUXvtL53plc4&start_radio=1

Handenschoenendans

https://www.youtube.com/watch?v=OuZVtkEuPO&list=R DvOuzVtkEuPO&start_radio=1



Boomwhackers

10 min

OB / MB/BB

MIDDENBOUW VARIANT

A 3x klap, 3x op je been, geef de boomwhacker in 4 tellen door tussen je handen

B Laat de boomwhacker nu draaien als een klok op de maat: je wisselt steeds van hand

ONDERBOUW VARIANT

A idem

B Beeld iedere keer een stukje van een verhaal uit: bv golven, varen, roeien, door verrekijker kijken, roeien, graven naar schat

LIED: ZIE BIJLAGE