

1. Fonkelstop



Iedereen beweegt op zijn plek.
Roept de leerkracht 'Fonkel!',
dan bevriest iedereen meteen
in een grote sterrenhouding.



Duur: 2-3 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

2. Spiegelster



Werk in tweetallen.
Eén kind doet een beweging voor
en de ander spiegelt die precies na.
Wissel daarna om.



Duur: 3 min



Materiaal: geen



Werkvorm: tweetallen

3. Sterrenrekken



Maak je eerst klein.
Rek je daarna zo groot mogelijk uit
tot een ster. Herhaal dit een paar keer
rustig achter elkaar.



Duur: 2 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

4. Naam en beweging



Noem om de beurt je naam
met een simpele beweging.
De groep zegt de naam na en
doet de beweging ook.



Duur: 4 min

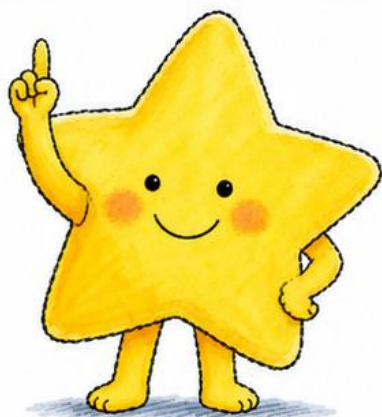


Materiaal: geen



Werkvorm: kring

5. Fonkeltje zegt



Doe de beweging alleen als de opdracht begint met 'Fonkeltje zegt'. Zonder die woorden blijf je stil staan.



Duur: 3 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

6. Ritmevangst



De leerkracht klapt een kort ritme. De groep luistert goed en klapt het ritme precies na.



Duur: 3 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal



7. Hoekenvonk



Kies vier plekken in de klas. Loop naar de plek die past bij het antwoord of de keuze van de leerkracht.



Duur: 4 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

8. Schud het uit



Schud je handen, armen, benen en hele lijf los. Eindig door vijf tellen helemaal stil te staan.



Duur: 2 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

9. Gekke groet



Bedenk samen een grappige groet met een beweging en een geluid. Begroet daarna drie klasgenoten op deze manier.



Duur: 3 min

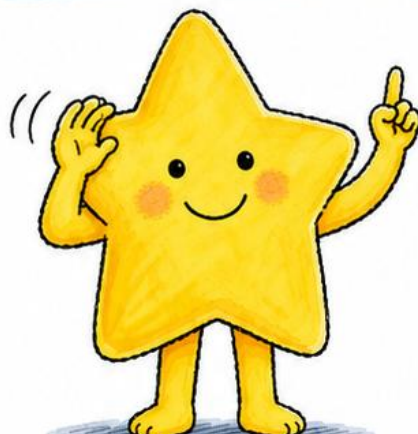


Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

10. Tel tot twintig



Tel samen tot twintig zonder vaste volgorde. Twee kinderen tegelijk? Dan begint de groep weer bij één.



Duur: 4 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal



11. Beweegcode



Spreek vier bewegingen af bij de cijfers 1 tot en met 4. De leerkracht noemt de cijfers steeds sneller door elkaar.



Duur: 3 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

12. Geluidenradar



Sluit je ogen en luister heel stil. Welke geluiden hoor je dichtbij en welke geluiden hoor je ver weg?



Duur: 2 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

13. Klapgolf



Sta of zit in een kring. Klap één keer en stuur de klap door naar je buur. Probeer de golf steeds sneller te maken.

 Duur: 3 min

 Materiaal: geen

 Werkvorm: kring

14. De stille rij



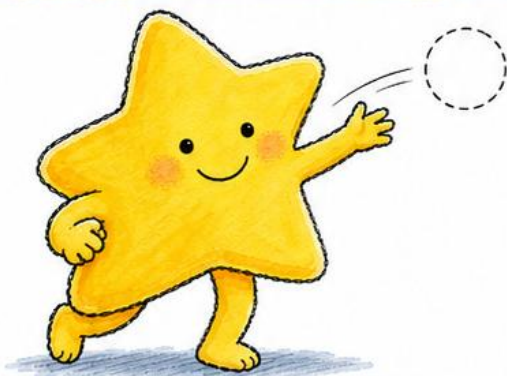
Ga zonder te praten op volgorde staan. Kies bijvoorbeeld lengte, verjaardag of alfabet. Gebaren maken mag wel.

 Duur: 4 min

 Materiaal: geen

 Werkvorm: klassikaal

15. De onzichtbare bal



Gooi een denkbeeldige bal naar iemand uit de groep. Maak er een geluid bij. De vanger gooit de bal weer verder.

 Duur: 3 min

 Materiaal: geen

 Werkvorm: kring

16. Emotieflits



De leerkracht noemt een emotie. Beeld die direct uit met je gezicht en je lichaam. Bevestig daarna als een standbeeld.

 Duur: 3 min

 Materiaal: geen

 Werkvorm: klassikaal

17. De groepsmachine



Eén kind begint met een beweging en een geluid. De anderen sluiten één voor één aan met hun eigen beweging en geluid.



Duur: 4 min

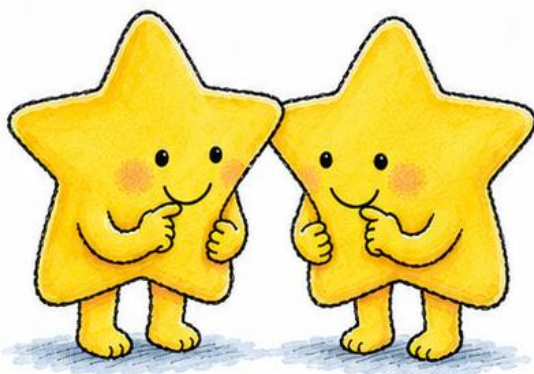


Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

18. Drie dezelfde



Maak snel een tweetal. Zoek samen drie dingen die jullie allebei leuk vinden of graag doen.



Duur: 3 min



Materiaal: geen



Werkvorm: tweetallen

19. Stap naar voren



Luister naar de zin van de leerkracht. Past die bij jou? Zet dan één stap naar voren en stap daarna weer terug.



Duur: 4 min

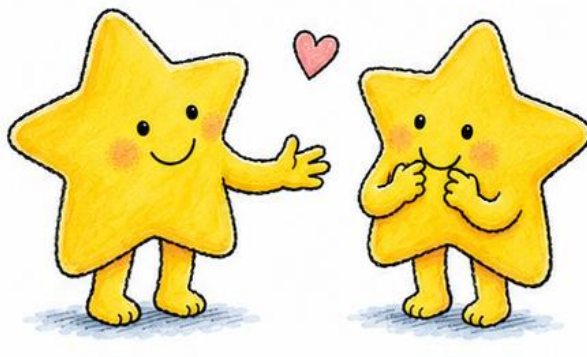


Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

20. Complimentenflits



Geef iemand dichtbij een kort compliment. Wissel daarna van plek en geef iemand anders ook een compliment.



Duur: 3 min

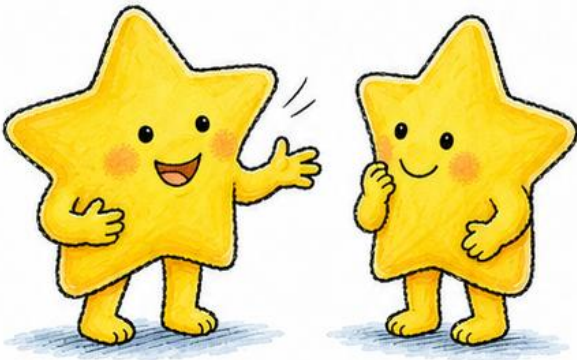


Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

21. Bliksemduo



Maak snel een tweetal. Beantwoord samen één korte vraag. Zoek daarna meteen een nieuw maatje.

⌚ Duur: 4 min

⊗ Materiaal: geen

👥 Werkvorm: tweetallen

22. Kleurflits



De leerkracht noemt een kleur. Raak zo snel mogelijk iets met die kleur aan. Kom daarna weer terug op je plek.

⌚ Duur: 3 min

⊗ Materiaal: geen

👥 Werkvorm: klassikaal



23. Gebarenfluisteraar



De eerste bedenkt een korte beweging. Geef de beweging stil door. Is de laatste beweging nog hetzelfde?

⌚ Duur: 4 min

⊗ Materiaal: geen

👥 Werkvorm: klassikaal

24. Sterademhaling



Teken met je vinger langzaam een ster in de lucht. Adem bij de ene lijn in en bij de volgende lijn weer uit.

⌚ Duur: 2 min

⊗ Materiaal: geen

👥 Werkvorm: klassikaal

25. Slow-motionster



Beweeg zo langzaam mogelijk door de ruimte. Maak grote bewegingen, maar blijf steeds in echte slow motion.



Duur: 3 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

26. Kies je kant



Luister naar twee keuzes. Ga links of rechts staan bij jouw antwoord. Kijk daarna wie dezelfde keuze maakte.



Duur: 4 min



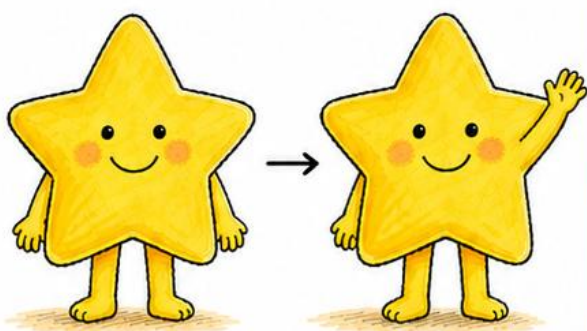
Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal



27. Wat is veranderd?



Bekijk één kind heel goed. Sluit je ogen. Het kind verandert één klein ding. Kun jij ontdekken wat?



Duur: 4 min

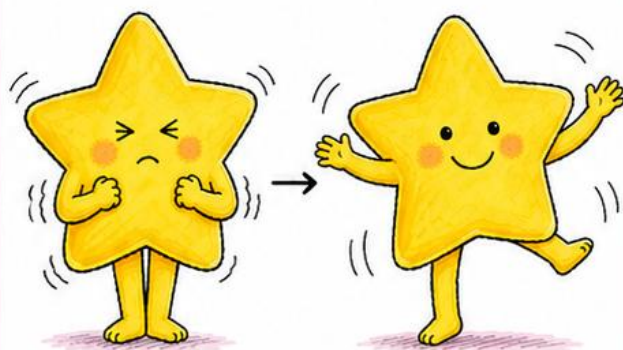


Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal

28. Spanning los



Span je hele lichaam vijf tellen stevig aan. Laat daarna alles los en schud je armen en benen rustig uit.



Duur: 2 min



Materiaal: geen



Werkvorm: klassikaal