



### **Kennismakingsspellen:**

- Mensen kennis laten maken met elkaar
- Elkaar beter te leren kennen
- Speelse vormen waardoor mensen los komen
- Humor in de training

### **Kennismakingsspel met bal**

(Eerste les, kan later nog een keer herhaald worden: 4 minuten (of zolang het 'nodig' is en uitdagend blijft))

Maak een kring.

Versie 1: 1 persoon krijgt een bal. Noemt zijn/haar naam en gooit de bal naar een ander (die hij niet kent)

**Variatie 2:** noem eerst je eigen naam en dan de naam van degene naar wie je de bal gooit

**Variatie 3:** noem de naam van degene naar wie je de bal gooit en maak 5 squats (kniebuigingen).

Niet alles hoeft in 1x maar om te variëren kun je in de tweede of derde training die vervolgstappen toevoegen.

Elkaar nog beter leren kennen?

### **Plaats verwisselen**

Maak een kring.

1 persoon staat in het midden en vraagt "ik ben op zoek naar iemand die net als ik in Losser (of Overdinkel) is geboren.

Degenen die ook in Losser zijn geboren wisselen van plaats. Degene die in het midden staat gaat snel op de plaats van 1 van de 'wisselaars' staan.

Degene die geen plaats vindt, moet in het midden een stelling roepen die te maken heeft met Losser/Overdinkel of zichzelf. (hobby, aantal kinderen enz.)



## Telspel waar je je hoofd goed bij moet houden

Maak een kring.

Om de beurt een getal tellen tot het cijfer 4. 1.2.3.4.1.2.3.4. enz. Voer het tempo op.

**Variatie 1:** Vervang je de 1 voor een klap. De twee voor een kniebuiging, de drie voor tong uitsteken, de vier voor handen in de lucht. Steeds opbouwen. Goed blijven focussen.

**Variatie 2:** achteruit tellen.

Tip: doe niet alles in 1 les, maar gebruik het als een leuke afsluiting van de warmup of wanneer je tussen de blokken wandelen een rustpauze hebt.