

## Wakker worden!

Bouwstenen	: Teambuilding & Empowerment; Bewegen & Ervaren
Materialen	: nee
Soort oefening	: mondeling
Duur van de oefening	: 15 min.

### Doelstellingen

- De deelnemer begrijpt de woordenschat van de lichaamsdelen.
- De deelnemer begrijpt de namen van de kleuren.

### Vorbereiding

- De deelnemers moeten vertrouwd zijn met de woordenschat van het lichaam en de kleuren.
- Aangezien stap 3 van de oefening fysiek contact vereist, introduceer je de oefening met een energizer.

### Instructies

#### Stap 1

- Vorm een cirkel.
- Vertel de deelnemers dat ze het lichaamsdeel dat zal worden genoemd moeten activeren op een manier die ze vrij kunnen kiezen: door het lichaamsdeel aan te raken, ermee te schudden of te bewegen...
- Geef een voorbeeld: *'Ik maak mijn vingers wakker'*.
- De deelnemers maken hun vingers wakker door ermee te wiebelen of ze te laten zien.
- Duid iemand aan die mag kiezen welk lichaamsdeel jullie nu gaan wakker maken.
- En zo verder, tot elke deelnemer een lichaamsdeel heeft gekozen.

#### Stap 2

- Geef de deelnemers een lichaamsdeel en een kleur, bijvoorbeeld: *'Ik maak mijn neus wakker & geel'*. Ze moeten zich nu verplaatsen en met hun neus een geel voorwerp aanraken.
- Duid iemand aan die een ander deel van het lichaam en een kleur kiest.
- En zo verder, tot elke deelnemer een lichaamsdeel en een kleur heeft gekozen.

### Stap 3

- Geef de deelnemers een lichaamsdeel, bijvoorbeeld: *'Ik maak mijn elleboog wakker'*. Ze moeten nu een duo vormen en elkaar met de ellebogen aanraken.
- Duid iemand aan die een ander lichaamsdeel mag kiezen.
- En zo verder, tot elke deelnemer een lichaamsdeel heeft gekozen.

### Variant

Gebruik in gevorderde groepen gerust moeilijkere woorden, bijv. *ik maak mijn oksel, navel, wenkbrauw wakker...*

### Slot

- Ga in het midden staan, wijs alle genoemde lichaamsdelen aan en herhaal de namen.
- Laat de deelnemers elk woord herhalen, corrigeer indien nodig de uitspraak.
- Schrijf de naam van de lichaamsdelen en de kleuren op het schoolbord en laat de deelnemers ze overschrijven.
- Vermijd bij stap 3 intieme lichaamsdelen. Als een deelnemer zich niet op zijn gemak voelt, forceer dan niets.

### Lees meer in onze handleiding op [www.alternativeways.eu](http://www.alternativeways.eu)

#### *Taalvaardigheden*

- Luisteren
- Spreken
- Schrijven

#### *Kennis*

- Woordenschat
- Geheugen
- Mondelinge taalvaardigheid

#### *Sociaal-emotionele vaardigheden*

- Plezier