

Body Percussion Energizer

Na een ochtend computerwerk, even iets anders... dit is de ideale Energizer voor grote groepen of gewoon achter je bureau. Het leuke is dat je linker- en rechterhersenhelft allebei aan de bak moeten en niet alleen de talige linkerhelft: een 'free brain-reset' dus! Door steeds een puls van links naar rechts te verschuiven, wordt de verbinding tussen beide hersenhelften geactiveerd. De EMDR-therapie werkt ook volgens dit principe. Er staan op internet eindeloos veel ideeën als je zoekt op 'body-percussion'. Hierbij in ieder geval de uitwerking en wat extra voorbeelden. Heel veel plezier met uitproberen en ik vind het leuk om te horen hoe het gewerkt heeft!

Versnellen

De volgorde:

- Rechterhand een klap op je rechterknie: Rechts knie
- Linkerhand een klap op je linkerknie: Links knie
- Rechterhand een klap op de borst: Rechts borst
- Links knie
- Rechts knie
- Linkerhand een klap op de borst: Links borst

En dan herhalen:

- Rechts knie
- Links knie
- Rechts borst
- Links knie
- Rechts knie
- Links borst

Etc.

De slag komt steeds in hetzelfde ritme (niet twee korte klappen op één tel). De truc zit er voor mij in om na een slag op de borst even op te letten met welke hand ik verder moet gaan. Daar leg ik iets meer nadruk op.

In een groep is het handig om iedereen even aan de volgorde te laten wennen, en daarna aan het ritme. Heeft iedereen dat te pakken, dan kun je langzaam versnellen. Afhakers kunnen bijna niet meer aanhaken, dus er blijft een klein clubje over.

Je kunt ook variëren in tempo, dan laat je de groep jouw tempo volgen, of een tempo bepaler aanstellen.

In alle gevallen is het handig om zelf het ritme goed te pakken te hebben (vooraf even zelf oefenen).

De mogelijkheden om hiermee te variëren zijn eindeloos, laat vooral je creativiteit de loop.

Samenwerken

Deze variant is heel leuk, maak even de afweging of de groep ervoor geschikt is. Niet iedereen vindt het prettig om aan elkaars knie te zitten. Geef evt. de mogelijkheid niet mee te doen. Laat de deelnemers naast elkaar in een kring gaan zitten, knieën naast elkaar:

- Knie Klap (steeds beide handen op beide knieën)
- Hand Klap
- Knie Klap
- Knie van je buurman/vrouw Klap (links èn rechts)

Deze variant kan altijd:

- Knie Klap
- Hand Klap
- Knie Klap
- High five met je buurman/vrouw

Zitten de deelnemers dicht op elkaar, dan laat je de high five kruislings geven, dus linkerhand naar de rechterbuurman en rechterhand naar de linkerbuurman.

Zitten de deelnemers verder uit elkaar (makkelijker), dan kan de linkerhand naar de linkerbuur en de rechterhand naar de rechterbuur.

Langzaam versnellen tot het niet meer lukt. Of vooraf melden dat je gaat versnellen en ook weer langzamer, waarbij het de kunst is dat de deelnemers goed op blijven letten.

Aan tafels

Als de deelnemers aan een tafel zitten (vergadering/schoolklassen) kun je natuurlijk de tafel erbij betrekken: klap met de hand op tafel en met je elleboog op tafel.

Basis:

- Links Klap op tafel
- Klap in de handen
- Links Klap op tafel
- Rechter Elleboog op tafel

Als dit lukt, kun je tijdens het klappen de maten hardop meetellen, na (bijvoorbeeld) drie keer de basis herhalen (vier maten dus) laat je ze een bridge maken:

- Stamp
- Rust
- Stamp
- Rust
- Stamp
- Rust
- Stamp
- Rust

Dan weer vier maten het basis ritme. De variatie is eindeloos: na vier maten gaan de deelnemers acht tellen staan en weer in het basis ritme. Dan klakken met je tong, basis ritme etc...

Of je splitst de groep en laat de ene helft het basis ritme klappen en de andere helft:

- Klap op tafel
- Stampvoet
- Klap op tafel
- Klap op de borst

Groep splitsen

Je kunt de groep in tweeën verdelen, in eerste instantie laat je de subgroepen wel bij elkaar zitten (links ritme A, rechts ritme B). In een vervolg kun je ze verdelen door simpel het rijtje af te tellen 1, 2, 1, 2, 1, 2 ... dan zitten de verschillende varianten door elkaar. Leuk maar wel moeilijk!

Groep 1 geef je het ritme A:

- Stampvoet
- Vingerknip (als dit niet lukt, geeft niets, dan rust)
- Stampvoet
- Vingerknip

Groep 2 geef je het ritme B:

- Rechts Knie Klap
- Rechts Knie Klap
- Links Borst Klap
- Links Borst Klap

Eventueel een derde groep (twee of drie deelnemers) in laten vallen:

- Rust
- Rust
- Dubbele klap
- Rust

Eventueel een vierde groep (twee of drie deelnemers) in laten vallen:

- 2x hand veeg (handen snel over elkaar bewegen)
- Rust
- Rust
- Rust

Meer voorbeelden? Video met uitleg: <https://www.youtube.com/watch?v=i7pXK-E4wtI>

Inspiratie demo: <https://www.youtube.com/watch?v=H1VTgDACxJk>