

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

### 81 Tikspelletjes

**Doelstelling:** Groepscohesie, Spontaniteit, Starten

**Proces:** G / Ex / Mat0

**Werkvorm:** Beweging, Speels

**Groepsgrootte:** kan groter zijn dan 12

**Tijdsduur:** 5 minuten maximaal per spel

#### Instructie

Hier volgt een aantal suggesties. Het zijn alle variaties op het gewone tikkertje.

#### *Voetje van de vloer*

Om niet getikt te worden moet men op de grond zitten met de voeten van de vloer. (Een variatie hierop is het zogenaamde 'knuffeltikkertje': om vrij te zijn moet men door een ander in de armen genomen worden en van de grond getild.)

#### *Ongelukstikkertje*

Men moet de hand houden op de plek waar men getikt is en op die manier weer een ander proberen te tikken. De lol is om de ander op een zo moeilijk mogelijke plaats te tikken.

#### *Drie is te veel*

Iedereen kiest een partner en geeft elkaar een arm. De paren stellen zich verspreid door de ruimte op. Eén paar splitst zich op in tikkertje en 'voortvluchtige'. Degene die achterna wordt gezeten is vrij als hij bij een paar inhaakt. Drie is echter te veel en degene die aan de andere kant de buitenste is, moet maken dat hij weggeloopt. Zodra iemand getikt is, is hij de tikkertje en moet de ander razendsnel zijn toevlucht zoeken bij een ander paar.

#### *Bevriestikkertje*

Om niet getikt te worden moet men in een houding bevroren. Om weer te ontdooien moet een ander onder de benen doorgelopen zijn.

#### *Tweetalstikkertje*

Alle groepsleden vormen tweetallen en geven elkaar de hand. Als het tweetal A het tweetal B heeft getikt, dan is het tweetal B de tikkertje en probeert het tweetal A de andere tweetallen voor de tikkertje af te schermen. Wordt er een ander tweetal getikt door B, dan is dit tweetal de tikkertje en probeert B de anderen af te schermen. Een mogelijk vervolg op deze opdracht is om hetzelfde te doen, maar nu heeft een van de twee de ogen dicht.

#### *Hinkeltikkertje*

Eén speler staat in het midden van de ruimte en de rest tegen een muur. Op het startsein hinkelen de spelers van de ene naar de andere muur, terwijl ze de hinkende tikkertje proberen te ontwijken. Als de eerste getikt wordt, lost hij de tikkertje af. Iedere volgende die getikt wordt, helpt de tikkertje totdat er niemand meer over is.

#### *Sliertstikkertje*

Een groepslid is de tikkertje; de anderen vormen een sliert door elkaars handen vast te houden. Het is de bedoeling dat de tikkertje de laatste persoon van de sliert tikt. Als dat gelukt is, sluit deze zich aan bij de tikkertje en vormt aldus het begin van een nieuwe sliert. Dit

# OEFENINGEN VOOR GROEPEN

## 150 KORTE OEFENINGEN

THERAPIE - OPLEIDING - TRAINING

---

gaat zo door tot er nog maar één persoon van de oorspronkelijke sliert over is. Op dat moment wordt hij de tikker en kan het spel op nieuw beginnen.

### **Staartikkertje**

Een groepslid is de tikker. De anderen vormen een soort polonaise-rij. Ze staan dus achter elkaar, en houden hun voorganger bij het middel vast. De voorste in de rij heeft zijn handen vrij om de tikker af te weren. De tikker moet de achterste in de rij tikken. De rij probeert dit te verhinderen en moet dus in beweging blijven. Als de tikker de achterste persoon getikt heeft, sluit hij achter aan. De voorste in de rij wordt de tikker.