

# Opwarmingsoefening *energie: de grammofoonnaald.*

- **Doelstellingen:** concentratie aanscherpen, alertheid aanwakkeren, snelheid vergroten
- **Benodigheden:** geen
- **Aantal personen:** groep
- **Opstelling:** staand in een kring
- **Verloop:**

Alle spelers staan in de kring.

De spelers strekken hun rechterhand rechts uit met de handpalm naar boven. Op die handpalm komt als de naald van een grammofoonspeler de linker wijsvinger van de persoon die rechts van je staat. Je eigen wijsvinger komt dus op de handpalm van je linker buur.

De docent telt tot drie.

Op drie probeer je de vinger van je linker buur te pakken en zorg je ervoor dat je eigen vinger niet wordt gepakt.

Herhalen van de oefening.

