

Energizer 3: Marcheren met de “drill-instructor”

Harry Hendriks maart 2016

www.harryhendriks.com

Groep 5-6-7-8

Leuke actieve interactie waarbij de leerlingen worden ‘gedrild’ door de voorzanger.

Opstelling:

- staand achter de tafel
- lopen naar de gymzaal
- warming-up tijdens de gym

1	2	3	4	marcheren
links	rechts	links	rechts	

tel duidelijk af en zorg dat de maat goed wordt gevolgd door de voeten die links-rechts op de grond stampen. Gebruik wat drama zoals een echte drill-instructeur. (“*voorwaarts mars!*” “*manschappen in het gelid!*” en “*op de plaaaaaats RUST*” etc....)

Zing voor en na:

HE HO CAPTAIN JACK (H = de groep die herhaalt))

MEET ME DOWN AT THE RAILROAD TRACK (H)

WITH A BOTTLE IN YOUR HAND (H)

I WANNA BE YOUR DRINKING MAN (H)

REFREIN: **YOUR LEFT, YOUR LEFT (H)**

YOUR LEFT, RIGHT, LEFT (H)

YOUR MILITAIRY LEFT (H) (salueer met je rechterhand)

YOUR LEFT, RIGHT, LEFT (H)

HE HO SISTER SUE (H)

MEET ME DOWN AT THE BOEGALOE (H)

WITH A PENSEL IN YOUR HAND (H)

I WANNA BE YOUR PAINTING MAN (H)

YOUR LEFT, YOUR LEFT (H) etc....

Of..... in 't Nederlands

HE HO TANTE SJAAN (H)

HEB JE ZIN OM UIT TE GAAN (H)

SPRING EENS LEKKER UIT DE BAND (H)

NAAR DE DISCO OF HET STRAND (H)

REFREIN: **JE LINKS, JE LINKS**

JE LINKS, RECHTS, LINKS

JE LUCHTMACHT LINKS (maak vleugels met je armen)

JE LINKS, RECHTS, LINKS

HE HO OME KLAAS (H)

HOU JE NOG VAN PINDAKAAS (H)

OP JE BROOD OF OP BESCHUIT (H)

ACH DAT MAAKT TOCH OOK NIKS UIT (H)

HE HO TANTE TRUUS (H)

KOM WE GAAN NU ECHT NAAR HUUS (H)

ZIE JE WAAR DE WIJZER STAAT (H)

OP DE KLOK IS HET AL LAAT (H)

Verhoog het tempo door het MARCHEREN te vervangen door LOOPPAS in dubbel tempo.

1 e 2 e 3 e 4 e looppas/joggen
li re li re li re li re

Na 10 minuten is iedereen 'bekaf' maar energiek!