

TOP-GROEPSVERDEELERS

Samen werken aan een positief groepsklimaat, een omgeving met een positieve sfeer en een gevoel van verbondenheid, is werken aan een omgeving waarin pesten weinig kans krijgt om te groeien. Groepsverdelers dragen bij aan het creëren van dit soort omgeving. Door het gebruik van verdeelspelletjes worden kinderen op een leuke manier ingedeeld in telkens andere groepjes. Op die manier komen ze spontaan in contact met iedereen in de groep en leren ze elkaar spelenderwijs beter kennen. Zo groeit de verbondenheid en het respect voor elkaar. Uit onderzoek blijkt dat wanneer mensen elkaar beter leren kennen de kans op agressief gedrag, en dus ook pesten, afneemt.

SCHOENEN

Laat alle sporters één schoen uittrekken. Verdeel de schoenen in evenveel hoopjes als de teams die je nodig hebt voor de sportactiviteit. Stel de sporters een eindje verder op. Op jouw signaal zoeken de sporters hun eigen schoen en trekken die aan. Als ze klaar zijn, gaan ze op de grond zitten, waar eerst het hoopje schoenen lag. Het groepje dat als eerste klaar is, mag ook als eerste beginnen.

LENGTE, HAARKLEUR, LEEFTIJD ...

Laat de sporters op een rij staan op lengte, haarlengte, haarkleur, voornaam, achternaam, leeftijd, huisnummer enz. Vervolgens ga je de rij af en geef je elke sporter een nummer, afhankelijk van hoeveel teams je nodig hebt (bijvoorbeeld 1, 2, 3, 1, 2, 3 ...).

DIERENGELUIDEN

De trainer fluistert een dieren naam in het oor van de sporters of deelt kaartjes uit met een prent van een dier (bijvoorbeeld eenden en varkens). Op het signaal van de trainer maken de sporters het geluid van het dier en zoeken zo hun teamgenoten. Je kan dit uitbreiden met diereengebaren. Voor een groter aantal teams vul je aan met andere dieren of je kan voor een volgende activiteit andere dieren uitkiezen om af te wisselen (apen, kippen, honden, katten...). Bij zwemmen kan je typische waterdieren selecteren (eend, dolfijn, zeehond, kikker...).

HAND

Vier sporters steken elk één hand naar voor. De andere sporters nemen elk één vinger vast. Nadien gaan al diegene die een duim vasthielden samen staan, alle wijsvingers, middenvingers, ...

Zo vorm je 5 groepjes van 4. De sporters wiens handen gebruikt werden, kan je ook een vinger laten vasthouden bij zichzelf of bij de andere sporters.

APPELSIEN

De groep moet één lange rij vormen en hand in hand staan. De sportbegeleider begint aan één uiteinde de rij op te rollen tot er een cirkel vol met sporters ontstaat (de appelsien). De begeleider wordt dan een groot mes en snijdt de appelsien in twee, vier,... De sportbegeleider kiest hier zelf hoeveel groepen hij nodig heeft en deelt de appelsien in naargelang.

AARDBEVING, OVERSTROMING, CHAOS ...

Iedereen staat per drie (twee vormen een huisje, één iemand in een huisje). De sportbegeleider heeft geen huisje en loopt rond. Deze kan drie dingen roepen en moet zien dat hij een plaats in een trio heeft ingenomen. Deze dingen kan hij roepen:

- Aardbeving: De bewoners blijven staan de huisjes moeten van plaats veranderen.
- Tsunami: De huisjes blijven staan en de mensen moeten een nieuwe woonst zoeken.
- Chaos: iedereen verandert

Na een tijdje kan je de trio's gebruiken voor een volgend spel. Let op: moedig de sporters aan om met zo veel mogelijk verschillende sporters samen te werken.

PIRATENSPEL

Iedereen is piraat en loopt rond. De sportbegeleider kan 5 dingen roepen en die moeten zo snel mogelijk worden uitgevoerd.

- Op het dek: Iedereen moet salueren tot de kapitein zegt 'rust'. Als ze toch iets doen 'vallen ze af'
- Sabelen: Per twee gaan ze een gevecht aan
- Kraainest: Per drie met de ruggen tegen elkaar en op de uitkijkpost staan
- Brokkenpap: Per vier aan tafel gaan zitten en brokkenpap eten
- De plank: Per vijf of meer op een rij gaan staan. De kapitein telt van achter te beginnen. 1, 2, 3, 4, 5 de andere vallen van de plank.

Afhankelijk van hoeveel groepen je nodig hebt, kan je de laatste opdracht geven. De groep waar ze op dat moment in staan, is het groepje waar ze de volgende oefening mee doen.

SCHOENENPETANQUE

Iedereen doet 1 schoen uit. 1 sporter gooit zijn schoen als klein rood balletje uit (zoals in petanque). Vervolgens doet iedereen een poging om zijn eigen schoen zo dicht mogelijk bij de eerste schoen te gooien. Na het spel gooi je de schoenen op x aantal hoopjes. Dit zijn de groepen waarin je de volgende oefening, het volgende spel zal uitvoeren.

WASKNIJPERS

De helft van de sporters krijgt een wasknijper die ze, gedurende een bepaalde tijd, op iemand zonder speld proberen te knijpen. Na deze wasknijperoorlog wordt de balans opgemaakt: de sporters met een wasknijper horen samen, de sporters zonder speld vormen de tweede ploeg. Indien je meer dan twee groepen nodig hebt, kan je werken met verschillende kleuren.

't WOLOF

In 't wolof, een Senegalese taal, tel je als volgt tot 5: Ben, njaar, njet, nient, jeroom.

De sporters lopen door elkaar. Als de sportbegeleider een getal roept gaan ze zo snel mogelijk bij elkaar staan volgens het juiste aantal.

Dit herhaal je een aantal keer, de laatste keer herhaal je het aantal waarin je graag wil dat de deelnemers verdeeld zijn.