

Dans-en-stop-spel

Zet een muziekje op waar goed op kan dansen. Pauzeer de muziek een aantal keer, waarbij iedereen die mee doet zo snel mogelijk stil moet gaan staan. Als de muziek weer verder gaat, danst je weer door. Hou je niet van dansen? Dan mag je ook lopen door de ruimte, als je maar in beweging blijft zolang de muziek aan staat.

Maak het de deelnemers nog wat moeilijk door ze een opdracht te geven wanneer de muziek uit staat. Bijvoorbeeld "sta stil op 1 been" of "sta stil met je handen in de lucht".