

Estafette

Buitensport



10

Doel

Proberen het voorwerp zo snel mogelijk van A naar B te brengen, doormiddel van samen te werken

Materiaal

- 2 pionnen o fiets om begin/ eindpunt aan te geven
- Materiaal wat kan worden doorgegeven bv. bal, stok,pittenzakje, krant etc.

Activiteit

1. De deelnemers gaan in een lange rij staan tussen de pionnen in
2. De eerste deelnemer heeft een bal en geeft deze aan nummer 2, die geeft hem aan nummer 3 etc.
3. Binnen welke tijd is de bal bij de andere pion?

Variant

- Maak er een wedstrijdje van. Verdeel de deelnemers over 2 teams en welk team heeft als eerst de bal helemaal doorgegeven
- Zet het begin- en eindpunt verder uit elkaar. Dat deelnemers nadat ze aan de beurt zijn geweest aan het einde van de rij moeten aansluiten totdat de bal zo aan het einde komt
- Doe het doorgeven bv. onder de benen door, boven het hoofd, zijwaarts

Hoe zet je het neer?

1. Zorg voor voldoende ruimte
2. Creër een begin en een eind punt
3. Zet alle deelnemers tussen dit begin en eind punt in in een rechte lijn
4. Start met het voorwerp aan de ene kant en verplaats het door over te geven naar de andere kant

Let op!

- Let op de veiligheid
- Zorg ervoor dat de deelnemers bij het spel blijven
- Veel deelnemers zouden dit niet alleen kunnen dus de begeleiders kunnen hierbij helpen
- Zorg dat er voldoende ruimte voor de deelnemers om vrijuit te kunnen bewegen

Te makkelijk?

- Vergroot de afstand tussen de deelnemers
- Gebruik een kleiner voorwerp

Te moeilijk?

- Verklein de afstand tussen de pionnen
- Gebruik een groter voorwerp
- Help als begeleider de deelnemers met het doorgeven van het voorwerp
- Laat de deelnemers op een (rol)stoel zitten ipv. staan