

Obstacle Run

Instructiekaart



Uitleg

Een obstakelloop waarbij de deelnemers gaan (hard)lopen en onderweg diverse obstakels tegenkomen. De route gaat door de bossen en over de paden van ons eigen terrein.

Benodigd materiaal

- Vaste elementen (obstakels) op het terrein.
- Losse onderdelen o.a. touw en net – wordt gereed gemaakt door onze buitensport medewerkers.

Spelverloop

- Neem eerst met de deelnemers de route en de verschillende obstakels door (zie plattegrond en uitleg op de achterkant).
- Begin vervolgens bij het startpunt en laat de deelnemers één voor één kort achter elkaar starten om het parcours af te leggen.
- Afhankelijk van de tijd die over is (activiteit duurt 1 uur) kunnen er meerdere rondes gelopen worden.
- Recreatief: gezamenlijk het parcours afleggen waarbij ze elkaar kunnen ondersteunen en helpen.
- Méér uitdaging: individueel het parcours afleggen waarbij de tijd wordt opgenomen (hardlopen).

Spelregels

- Het is deelnemers toegestaan om elkaar over de obstakels te helpen.
- Indien je een obstakel wenst over te slaan vervolg je de route.
- Wijk niet van de route af.

Rol spelbegeleider

- Deelnemers motiveren en ondersteunen waar nodig.
- Toezicht op spelregels.

Bij vragen en/of onduidelijkheden vraag het onze buitensport medewerkers!

Obstacle Run

Instructiekaart



1. The wall

Probeer over de muur te klimmen (lage of hoge kant) door goed af te zetten en jezelf omhoog te trekken.



2. Step stones

Ga over deze hindernis zonder de grond te raken door je voeten links en rechts afwisselend op de step stones te plaatsen!



3. Hordes

Ga afwisselend de hordes overheen en onderdoor!



4. Het net

Kruip al tijgerend onder het net door!



5. Swing

Slinger met het touw van de ene naar de andere kant!



6. Evenwichtsbalk

Loop over de balk heen zonder op de grond te vallen door goed het evenwicht te bewaren!



7. The roof

Gebruik het touw en zet je voeten stevig neer om jezelf omhoog te trekken en over de hindernis heen te komen.



- 1 - The wall
 - 2 - Step stones
 - 3 - Hordes
 - 4 - Het net
 - 5 - Swing
 - 6 - Evenwichtsbalk
 - 7 - The roof
- Route: volg de rode markering!

