

Obstacle Run Oldebroek

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. Volg de houten bordjes met grijze pijlen.

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

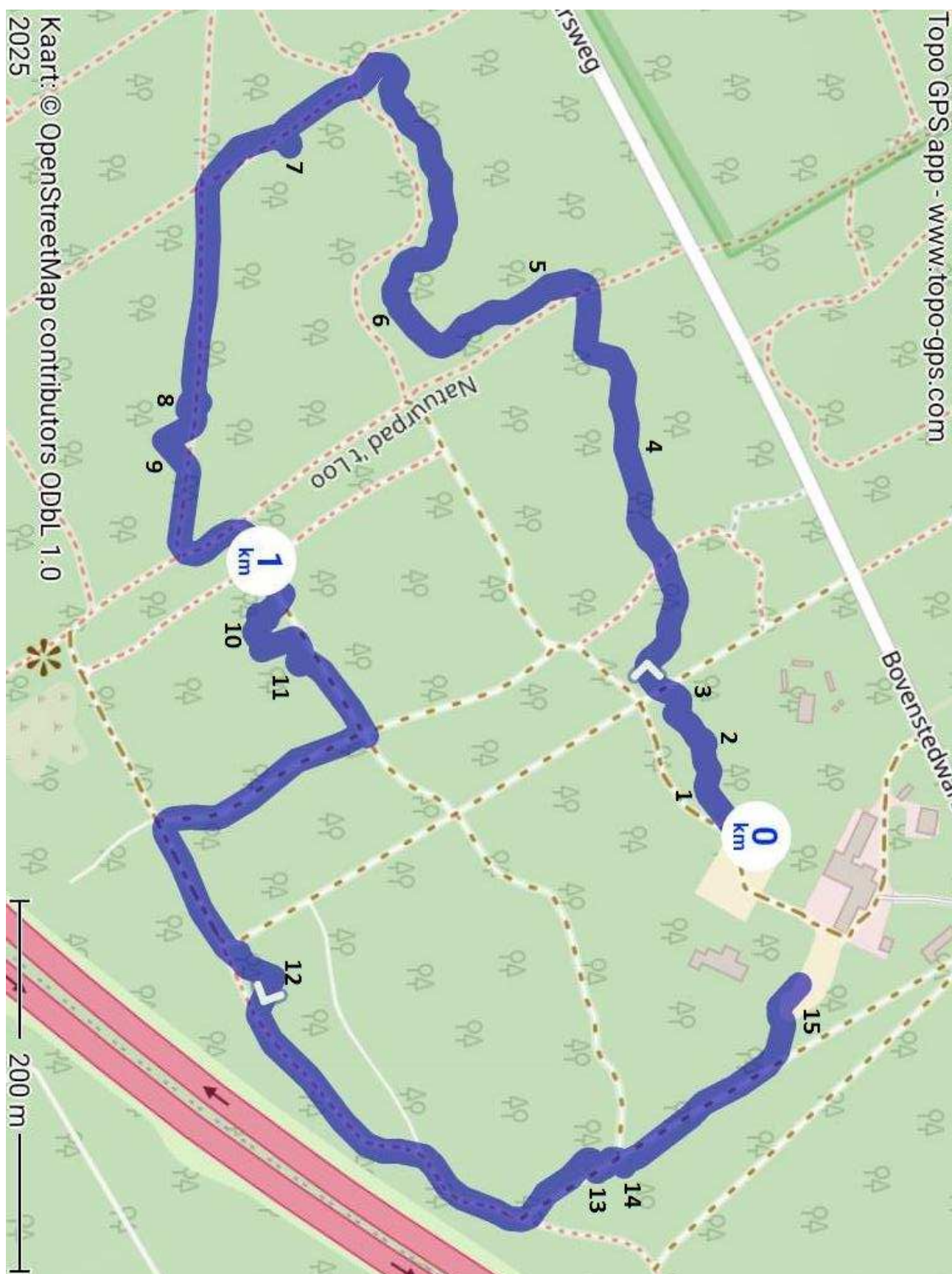
- Deelnemers motiveren en ondersteunen waar nodig.
- Toezicht op spelregels.

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

Zie de achterkant van deze pagina voor de route op de kaart.

Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



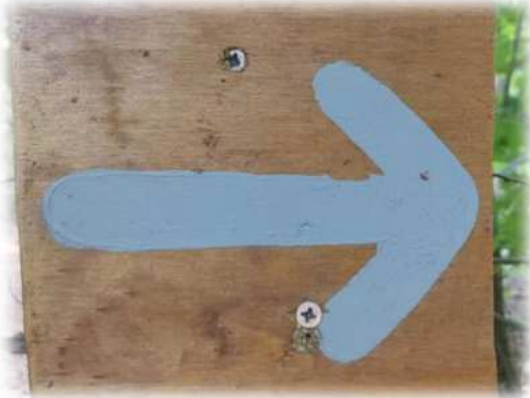
Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



0. Routebordjes.

Hiernaast zie een afbeelding van de routebordjes die je moet volgen. Deze hangen aan bomen, meestal op 2 meter hoogte.



1. The wall

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



2. Monkeybars

Gebruik je gespierde armen om over te pakken van balkje naar balkje. Verplaats jezelf naar de andere kant van de ladder.



3. Step stones

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



4. Het net.

Klim van links naar rechts door het net. Of ga je er overheen?



Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



5. Hordes.

Klim over de hordes heen, er zijn er 3.



6. Wild spotten.

Kun je de muis spotten? Als je die hebt gevonden mag je weer verder.



7. Tijgeren.

Kruip als een echte tijger onder het zijl door.



8. Autobanden.

Kruip door de smalle banden heen. Niet vast komen te zitten hoor...



Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



9. Hordes.

Dit keer zijn het 2 hordes. Bij deze ga je over de eerste heen en onder de tweede door.



10. Apenhang. Zie uitleg volgende blok.

Kun jij de apenhang? Gebruik je armen en benen om als een aap ondersteboven te verplaatsen.



Apenhang uitleg:

Je gaat daar heen waar je hoofd heen wijst. Zet stap voor stap een arm en een been. Laat je knieën naar buiten wijzen zodat je ruimte hebt om je voet/kuit neer te zetten. Als je de stappen onder de knie hebt kun je proberen je rechter hand en linker been tegelijk te verplaatsen, dan heb je hem écht onder de knie!



Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



11. Swing + trappetje.

Slinger met het touw van de ene naar de andere steen.

En kunnen jullie makkelijk de balk aanraken als je de trap op klimt? (Je mag niet over de balk heen)



12. Evenwichtsbalk.

Loop hand in hand met 2-tallen over de balken.
Of ga je liever alleen?



13. Indianenbrug.

Loop van de ene naar de andere kant van het touw.
Als je dit samen doet wordt de uitdaging nóg groter!



Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



14. Buizen.

Durven jullie door deze donkere, smalle buizen? Wel eerst met je voeten!



15. The roof.

Het allerlaatste obstakel is deze schuine wand.
Gebruik het touw of werk samen en maak een leuke
groepsfoto als je er samen bovenop zit.

