

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



Plattegrond.



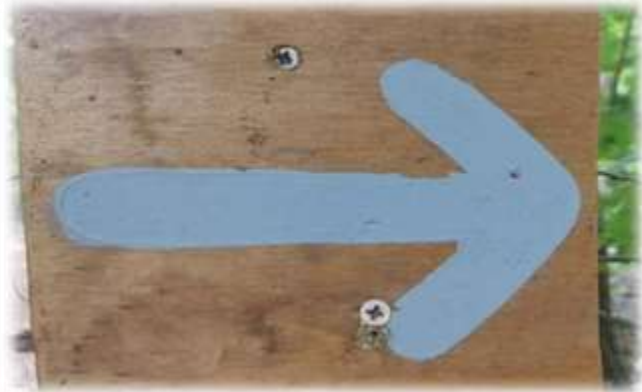
Obstacle Run Oldebroek

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. Natuurlijk muurtje

Neem een aanloop en spring over het muurtje. Er overheen stappen mag uiteraard ook. Wat past bij jou?



3. Monkeybars

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



Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



4. 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.



5. Verticaal net

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



6. Verticale palen.

Klim van links naar rechts. Je mag over de onderste kabel lopen, maar kun jij het ook zonder?



Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



7. Hordes.

Klim over de hordes heen, er zijn er 3.



8. Wild spotten.

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



9. Autobanden.

Kruip door de autobanden.



10. Hordes.

Klim over de hordes heen, maar dit keer zonder handen!



Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



11. 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



Voetklem.

Stap 1: Til je been op, leg het touw langs je scheen; binnenkant knie, buitenkant voet.

Stap 2: trek jezelf omhoog en gebruik je andere voet om het touw om je voet te draaien.

Stap 3: Ga bovenop het touw op je voet staan, zet druk en breng je buik naar het touw zodat je stevig staat.

Stap 1:



Stap 2:



Stap 3:



12. Swing.

Slinger met het touw van de ene naar de andere steen, of gebruik het andere touw om een voetklem te oefenen.



Obstacle Run Oldebroek

Instructiekaart



13. Evenwichtsbalk.

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



14. Indianenbrug.

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



15. Buizen.

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



16. 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.

