

# 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.

### 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 Oldebroek

## Instructiekaart



### 1. The wall

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



### 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!



### 5. Autobanden

Kruip door 3 autobanden achter elkaar.



### 7. Apenhang

Klim als een aapje onder het touw door. Kun je het eind bereiken?



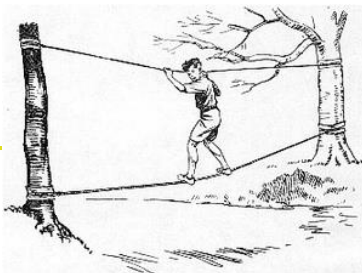
### 9. Evenwichtsbalk

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



### 10. Indianenbrug

Loop over het onderste touw en gebruik het bovenste touw om je aan vast te houden.



### 2. Monkeybars

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



### 4. Hordes

Ga afwisselend over de hordes heen en er onderdoor!



### 6. Hordes

Ga afwisselend over de hordes heen en er onderdoor!



### 8. Swing/voetklem + trappetje.

Slinger met het touw van de ene naar de andere kant! Of weten jullie hoe je een voetklem kunt maken in het touw?

En kunnen jullie makkelijk de balk aanraken als je de trap op klimt?

Voetklem/schippersslag (NIET over de balk)



### 11. 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 - Monkeybars
  - 3 - Step stones
  - 4 - Hordes
  - 5 - Autobanden
  - 6 - Hordes
  - 7 - Apenhang
  - 8 - Swing/voetklem/trappetje
  - 9 - Evenwichtsbalk
  - 10 - Indianenbrug
  - 11 - The Roof
- Route: volg de rode markering!

