

# Teambuilding activiteiten

## Uitleg en instructie



### Uitleg

De Teambuilding activiteiten bestaan uit diverse onderdelen waarbij “fun” de hoofdzaak is maar er vooral ook goed samengewerkt zal moeten worden.

### Vorbereiding en materialen

De Teambuilding activiteiten bestaan uit allemaal losse spelmaterialen.

Onze buitensport medewerkers zorgen er bij de 1e ronde voor dat de activiteiten klaar staan voor gebruik.

**Na afloop van een activiteitenronde vragen we jullie zelf de onderdelen zoveel mogelijk gereed te maken (zie beginopstelling instructiekaarten) voor de volgende groep om het door wisselen te bevorderen.**

### Instructiekaarten

Voor elke activiteit is er een aparte instructiekaart met daarin een uitgebreide omschrijving. Lees deze als spelbegeleider vooraf goed door. De instructiekaarten geven de beginopstelling, spelverloop, spelregels en mogelijke aanpassingen weer.

### Spelverloop

Met alle deelnemers kan je als 1 team aan de verschillende onderdelen deelnemen (het gaat tenslotte ook om samenwerken). Mocht de groep wat groter zijn kan je er ook voor kiezen om 2 teams te maken die afwisselend van elkaar aan de onderdelen deelnemen.

De Teambuilding activiteiten bestaan uit de volgende onderdelen (volgorde maakt niet uit):

- Helium stick
- Het zeil
- Reuze Jenga
- Tangram
- Touwtje blokje
- Wandelende A

### Tijdsduur

Voor de Teambuilding activiteiten hebben jullie 1 uur de tijd waarna er doorgewisseld zal gaan worden. Houd hier dus rekening mee en sla eventueel een onderdeel over als ze met andere onderdelen wat langer bezig zijn.

# Teambuilding activiteiten

## Instructiekaart – Helium stick



### Doel

Probeer met je team de stok naar de grond te brengen zonder dat de vingers los komen van de stok.

### Benodigd materiaal

- Helium stick

### Beginopstelling

De deelnemers gaan in 2 rijen tegen over elkaar staan en steken hun wijsvingers recht naar voren (met de binnenkant van de vingers naar elkaar).



### Spelverloop

- Het team start vanuit de beginopstelling en de spelbegeleider legt de stok op de vingers van de deelnemers.
- De deelnemers proberen gezamenlijk de stok naar de grond te brengen waarbij deze niet los gelaten mag worden (controleer hier als spelbegeleider op).

### Spelregels

- De stok moet in contact blijven met de wijsvingers van alle deelnemers. Zodra iemand de stok los laat of deze valt beginnen ze weer opnieuw.
- De stok mag niet tussen de vingers geklemd worden.

### Rol spelbegeleider

- Toezicht op spelregels.
- Aanpassing spelverloop of spelregels indien te moeilijk.

### Aanpassing spelverloop / spelregels

- Geef tips: dichter bij elkaar of juist verder weg gaan staan, handen van de deelnemers om en om e.d.
- Laat de deelnemers in gehurkte positie beginnen i.p.v. staand.

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

# Teambuilding activiteiten

## Instructiekaart – Het zeil



### Optie 1

#### Doel

Zorg er samen met je team voor dat het zeil zo klein mogelijk wordt opgevouwen waarbij alle deelnemers op het zeil blijven staan.

#### Benodigd materiaal

- Zeil

#### Beginopstelling

Leg het zeil uitgevouwen neer op een vlakke ondergrond. Alle deelnemers gaan op het zeil staan.



#### Spelverloop

- Het team start vanuit de beginopstelling en de spelbegeleider geeft het startsein.
- De deelnemers proberen het zeil op te vouwen waarbij alle deelnemers op het zeil blijven staan.
- Probeer het zeil zo klein mogelijk op te vouwen (dit zou in totaal 7 keer moeten lukken).

#### Spelregels

- Alle deelnemers moeten op het zeil blijven staan (de grond mag niet geraakt worden).
- Het zeil mag niet opgepropt worden.

#### Rol spelbegeleider

- Toezicht op spelregels.
- Aanpassing spelverloop of spelregels indien te moeilijk / makkelijk.

#### Aanpassing spelverloop / spelregels

- Makkelijker: probeer het zeil 5 keer om te vouwen in plaats van 7 keer.
- Makkelijker: buiten de voeten om mogen andere lichaamsdelen wel de grond raken.
- Moeilijker: gebruik een heuvel o.i.d. in plaats van een vlakke ondergrond om het zeil op te leggen.

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

# Teambuilding activiteiten

## Instructiekaart – Het zeil



### Optie 2

#### Doel

Leg samen met je team een parcours af met het zeil waarbij alle deelnemers op het zeil blijven staan.

#### Benodigd materiaal

- Zeil
- Pionnen

#### Beginopstelling

De pionnen staan uit elkaar en vormen het start- en eindpunt van het parcours. Het zeil ligt uitgevouwen bij de 1e pion (startpunt). Alle deelnemers gaan op het zeil staan.

#### Spelverloop

- Het team start vanuit de beginopstelling en de spelbegeleider geeft het startsein.
- 1 deelnemer mag het zeil aan een zijkant vastpakken maar blijft ook op het zeil staan.
- Probeer het zeil voort te bewegen door op hetzelfde moment te springen en het zeil iets vooruit te trekken.

#### Spelregels

- Alle deelnemers moeten op het zeil blijven staan (de grond mag niet geraakt worden).
- Het zeil mag niet al lopend vooruit worden gebracht.
- Voorzichtig met springen en niet tegen elkaar op springen.

#### Rol spelbegeleider

- Toezicht op spelregels.
- Aanpassing spelverloop of spelregels indien te moeilijk / makkelijk.

#### Aanpassing spelverloop / spelregels

- Makkelijker: het parcours kleiner maken door de pionnen dichter bij elkaar te zetten.
- Makkelijker: de spelbegeleider af laten tellen waarbij iedereen tegelijk gaat springen.
- Moeilijker: er mag niet afgeteld of geroepen worden om te springen.

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

# Teambuilding activiteiten

## Instructiekaart – Reuze Jenga



### Doel

Zorg er samen met je team voor dat de toren niet omvalt door de blokken er voorzichtig uit te halen.

### Benodigd materiaal

- Kist met reuze jenga blokken

### Beginopstelling

De jenga toren staat opgebouwd klaar - lagen van 5 blokken, om en om horizontaal en verticaal per laag. De deelnemers staan allemaal om de jenga toren heen.

1. Er kan besloten worden om als één team te spelen en de toren zo hoog mogelijk proberen te krijgen.
2. Ook kunnen twee teams tegen elkaar strijden waarbij het team die de toren laat omvallen heeft verloren.

### Spelverloop

- Het team start vanuit de beginopstelling en de spelbegeleider geeft het startsein.
- De deelnemers pakken om de beurt een blokje uit de toren met één hand.
- Als ze het blokje eruit gehaald hebben wordt deze vervolgens bovenop de toren gelegd (verder bouwen).
- Daarna is een deelnemer (van het andere team) aan de beurt (indien je met twee teams tegen elkaar speelt).

### Spelregels

- Er mogen géén blokjes uit de bovenste 2 lagen van de toren worden gepakt.
- De deelnemers mogen maar één hand gebruiken om het blokje te pakken en bovenop te leggen.
- Elke beurt moet er een blokje gepakt worden.
- De deelnemers die niet aan de beurt zijn staan 1 meter van de toren af.

### Rol spelbegeleider

- Toezicht op spelregels.
- Aanpassing spelverloop of spelregels indien te moeilijk / makkelijk.

### Aanpassing spelverloop / spelregels

- Makkelijker: geef elk team een blokje welke ze kunnen gebruiken om een blokje uit de toren te duwen.
- Moeilijker: het eerste blokje dat door een deelnemer wordt geraakt moet eruit gehaald worden.

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



# Teambuilding activiteiten

## Instructiekaart – Tangram Oldebroek



### Doel

Los samen met het team de puzzel op door in totaal 2 vierkanten te maken.

### Benodigd materiaal

- 2x tangram puzzel.

### Beginopstelling

De puzzelstukken liggen allemaal door elkaar heen op een stapel. De deelnemers staan om de puzzelstukken heen.

### Spelverloop

- Het team start vanuit de beginopstelling en de spelbegeleider geeft het startsein.
- De deelnemers proberen de puzzel op te lossen door in totaal 2 vierkanten te maken.
- Eventueel kunnen de deelnemers zich splitsen in kleine teams die elk een vierkant proberen te maken.

### Spelregels

- Alle puzzelstukken moeten worden gebruikt.

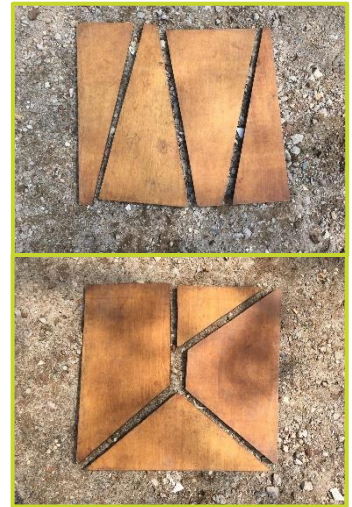
### Rol spelbegeleider

- Toezicht op spelregels.
- Aanpassing spelverloop of spelregels indien te moeilijk.

### Aanpassing spelverloop / spelregels

- Tip geven: leg één of meer puzzelstukken op de juiste plek (zie foto's).
- Leg de puzzelstukken per vierkant bij elkaar en niet door elkaar heen (zie foto's).
- Laat de groep 1 vierkant maken i.p.v. 2 vierkanten.

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



**Let op: foto's niet laten zien aan deelnemers!**

# Teambuilding activiteiten

## Instructiekaart – Touwtje blokje



### Doel

Bouw samen met het team een toren van blokken door deze op te pakken met een houten schijf voorzien van allerlei touwtjes met aan de onderkant een haak.

### Benodigd materiaal

- Tas met touwtje blokje.

### Beginopstelling

De houten schijf met haak ligt op een centraal punt met de touwtjes uit elkaar gespreid (middelpunt). De houten blokken staan verspreid over een aantal meter van elkaar in een rondje om het middelpunt heen. De deelnemers staan in een rondje bij de blokken.



### Spelverloop

- Het team start vanuit de beginopstelling en de spelbegeleider geeft het startsein.
- De deelnemers pakken allemaal één of meerdere touwtjes van de houten schijf aan het uiteinde vast.
- De deelnemers proberen met de haak aan de houten schijf een houtblokje (gleuf) op te pakken en deze in het middelpunt neer te zetten.
- Zo gaan de deelnemers verder met het oppakken van de houtblokken en deze vervolgens in het middelpunt op elkaar te stapelen.

### Spelregels

- Alle deelnemers hebben een touwtje aan het uiteinde vast.
- De houten schijf met haak mag niet vastgepakt worden door de deelnemers.
- Er mogen géén knopen in de touwtjes worden gemaakt.

### Rol spelbegeleider

- Toezicht op spelregels.
- Aanpassing spelverloop of spelregels indien te moeilijk / makkelijk.

### Aanpassing spelverloop / spelregels

- Makkelijker: het touw dicht bij de haak vasthouden.
- Moeilijker: houten blokken verder van het middelpunt zetten.

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

# Teambuilding activiteiten

## Instructiekaart – Wandelende A



### Doel

Leg samen met je het team het parcours af met de wandelende A zonder dat de persoon die in het midden van de A staat op de grond valt.

### Benodigd materiaal

- Wandelende A (voorzien van touwen).
- Pionnen.

### Beginopstelling

Met de pionnen wordt een parcours gemaakt door deze in een lijn uit elkaar neer te zetten. De wandelende A ligt op de grond voor de eerste pion. De deelnemers starten vanaf de eerste pion.



### Spelverloop

- Het team start vanuit de beginopstelling en de spelbegeleider geeft het startsein.
- De deelnemers pakken de 4 touwen vast en zetten de wandelende A overeind zodat deze blijft staan (in een kruis blijven staan).
- Eén van de deelnemers gaat in de wandelende A staan.
- De overige deelnemers proberen de wandelende A te laten lopen door voorzichtig aan het touw te trekken (stap voor stap – goed samenwerken).
- Bij het bereiken van een pion kan er gewisseld worden van deelnemer die in de wandelende A gaat staan.
- Leg het hele parcours af door de laatste pion te bereiken.

### Spelregels

- Indien de deelnemer die in de wandelende A staat op de grond valt begin je weer bij de laatste pion die je gepasseerd bent.
- Indien je de wandelende A op de grond gaat leggen, zorg dat de deelnemer er af is en leg deze rustig neer.

### Rol spelbegeleider

- Toezicht op spelregels en veiligheid.
- Aanpassing spelverloop of spelregels indien te moeilijk / makkelijk.

### Aanpassing spelverloop / spelregels

- Makkelijker: indien de deelnemer van de A af valt dan op dat punt weer verder gaat (niet terug naar pion).
- Makkelijker: parcours korter maken door pionnen dichter bij elkaar te zetten.
- Moeilijker: indien de deelnemer van de A af valt bij het startpunt beginnen (1e pion).
- Moeilijker: parcours heen en terug afleggen.

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