

**Activiteit specifiek gedeelte****1. Droge teambuilders**

- a. Uitrusting deelnemers:
  - i. Sportieve kledij, stevig schoeisel. Opletten met eventuele sieraden, horloges,... zodat men de andere deelnemers niet kan bezeren
  - ii.
- b. Voorbereiding door de monitoren
  - i. Klaarzetten:
    - 1. Poort openen
    - 2. Balken losmaken en klaarleggen
    - 3. Visuele controle van de proeven
- c. Deelnemersvoorwaarde:
  - i. Vanaf 10 jaar
- d. Technische doelstelling
  - i. De deelnemers worden uitgedaagd om enkele opdrachten succesvol uit te voeren. De deelnemers doen beroep op hun creativiteit en zullen moeten samenwerken om hierin te slagen. De monitor stuurt bij waar nodig en zorgt dat hij/zij tijdig kan ingrijpen.
- e. Specifieke veiligheid en instructie
  - i. De monitor legt tijdens zijn algemene instructie de nadruk op 'samenwerken' en duidt dat de deelnemers verantwoordelijk zijn voor elkaars veiligheid. Het is noodzakelijk dat de deelnemers zich bewust zijn van eventuele gevaarlijke situaties.
  - ii. De monitor geeft bij elke activiteit een duidelijke briefing van de opdracht en de veiligheid, maar laat ruimte voor creativiteit en eigen inbreng van de groep.
  - iii. De deelnemers worden erop gewezen dat men door samen te werken sneller en efficiënter over het parcours kan raken.
- f. Verloop van de activiteit
  - i. De monitor kiest een aantal opdrachten naargelang het niveau van de groep/bezetting
  - ii. De monitor geeft uitleg en legt nadruk op de veiligheidsaspecten.
  - iii. De monitor geeft een duidelijke briefing van de opdracht en geeft ook steeds enkele veiligheidstips mee

**Proeven****1. Mohawk walk (Samenwerkend koordlopen)****a. Doel**

- i. De deelnemers starten aan het begin van de kabel. Ze lopen over de kabel naar de overkant zonder dat een deelnemer de grond raakt. Om hun evenwicht te

houden kunnen ze gebruik maken van de bomen en elkaar. Wanneer een deelnemer de grond raakt, moet deze deelnemer alsook alle deelnemers die voor deze persoon liepen, opnieuw beginnen. Welke groep bereikt vlot de overkant?

- b. Differentiatie
  - i. Als een deelnemer valt, moet iedereen opnieuw beginnen
  - ii. Als een deelnemer valt, moet enkel deze persoon opnieuw beginnen
  - iii. Je laat een helper vanop de grond toe.
  - iv. 1 deelnemer probeert het parcours geblinddoekt af te leggen
- c. Veiligheidstips:
  - i. Voeten worden best dwars op de kabel gezet.
  - ii. er wordt niet gesprongen op de kabel

## **2. Evenwichtswip**

- a. Doel
  - i. De deelnemers worden in 2 groepen verdeeld en nemen het op tegen elkaar.
  - ii. Elke groep staat aan het begin van een wip. De deelnemers proberen zo snel mogelijk allemaal op de wip te gaan staan, zonder dat de wip kantelt.
  - iii. Alle deelnemers staan op de wip. Ze proberen zo snel mogelijk 5 seconden in evenwicht te staan.
- b. Differentiatie
  - i. De deelnemers proberen de wip 'om ter langst' in evenwicht te houden.
- c. Veiligheidstips
  - i. Let op voor voeten die onder de wip staan
  - ii. Laat de deelnemers nooit van de wip springen
  - iii. Laat de deelnemers gecontroleerd langs 1 kant van de wip stappen (of steek dit in de opdracht)

## **3. Menselijke stoelen**

- a. Doel
  - i. Alle deelnemers gaan op een rij gaan staan. De laatste deelnemer staat net voor de balk. Op een signaal gaan alle deelnemers zitten. Kan de groep blijven zitten zonder dat er iemand valt?
- b. Differentiatie
  - i. Idem maar in een cirkel (Heel dicht bij elkaar gaan staan)
  - ii. Idem maar nu ook rondstappen (moeilijk)
- c. Veiligheidstips
  - i. Maak de deelnemers zich ervan bewust dat ze kunnen vallen

## **4. giraffepoten**

- a. Doel

- i. De deelnemers worden in 2 groepen verdeeld en nemen het op tegen elkaar. Elke groep start aan het uiteinde van de giraffepoten en moet met behulp van 4 balken naar het midden komen. Dit zonder de grond te raken. De balken mogen niet op de grond liggen. Wanneer een deelnemer de grond raakt, begint de volledige groep opnieuw en worden ook de balken terug naar het begin gebracht. Welke groep bereikt als eerste het midden?
- b. Differentiatie
  - i. De deelnemers krijgen slechts 3 balken
  - ii. De tijd wordt opgenomen
- c. Veiligheidstips
  - i. Er wordt niet van paal naar paal gesprongen
  - ii. Zorg dat de eerste balk zodanig ligt, dat er nog voldoende plaats is om de volgende balk ernaast te leggen
  - iii. Hou bij het plaatsen van de balken de stabiliteit ervan in het oog. Wijs de deelnemers hierop indien nodig

## **5. Spinnenweb**

- a. Doel
  - i. De deelnemers werken als groep samen of worden in 2 groepen verdeeld (2<sup>de</sup> spinnenweb gebruiken). De monitor geeft aan welke gaten van het spinnenweb mogen/moeten gebruikt worden. Welke groep kan aan de overkant geraken zonder de touwen te raken.
- b. Differentiatie
  - i. Elke opening moet minstens 1 keer gebruikt worden
  - ii. Idem maar 1 leerling mag terugkeren om de laatste te helpen
  - iii. De onderste opening van het net mag ook gebruikt worden
  - iv. 1 deelnemer wordt geblinddoekt
- c. Veiligheidstips
  - i. De 'gedragen' deelnemer mag pas losgelaten worden als deze terug op de grond is.
  - ii. Wijs de deelnemers erop dat ze verantwoordelijk zijn voor de veiligheid van elkaar
  - iii. Zorg ervoor dat je klaar staat om in te grijpen indien nodig

## **6. Menselijke ladder**

- a. Doel
  - i. De deelnemers starten beneden aan de schuine/gladde helling. De volledige groep moet boven zien te geraken. Er mag niet naar omhoog gelopen worden, schoenen blijven aan en ook de

zijanten mogen niet gebruikt worden. Welke groep slaagt erin de top te bereiken?

- b. Differentiatie
  - i. 1 deelnemer komt langs de trap naar beneden om de laatste een handje te helpen
- c. Veiligheidstips
  - i. Wijs de deelnemers erop dat er niet naar beneden gegleden mag worden
  - ii. Laat de deelnemers zo dicht mogelijk tegen de schuine helling naar boven klimmen.
  - iii. Zorg ervoor dat je klaar staat om in te grijpen indien nodig

## **7. The wall**

- a. Doel
  - i. De deelnemers starten aan de voet van 'the wall'. De volledige groep moet boven zien te geraken. Er mag niet naar omhoog gelopen worden, schoenen blijven aan en ook de zijanten mogen niet gebruikt worden. Welke groep slaagt erin de top te bereiken?
- b. Differentiatie
  - i. 1 deelnemer komt langs de trap naar beneden om de laatste een handje te helpen
- c. Veiligheidstips
  - i. Wijs de deelnemers erop dat ze verantwoordelijk zijn voor de veiligheid van elkaar
  - ii. Laat de deelnemers de 'omhoog gestoken' deelnemer begeleiden tot hij boven veilig over de reling is. Soms gebeurt het dat deze terug naar beneden glijdt.
  - iii. Laat de wachtende deelnemers helpen om de anderen te beveiligen
  - iv. Zorg ervoor dat je klaar staat om in te grijpen indien nodig

## **2. Natte teambuilders**

- a. Uitrusting deelnemers:
  - i. Sportieve kledij die nat en vuil mag worden, stevig schoeisel dat nat mag worden. Opletten met eventuele sieraden, horloges,... zodat men de andere deelnemers niet kan bezeren
- b. Voorbereiding door de monitoren
  - i. Klaarzetten:
    - 1. Poort openen
    - 2. Balken losmaken en klaarleggen

3. Visuele controle van de proeven
- 4.
- c. Deelnemersvoorwaarde:
  - i. vanaf 12 jaar
- d. Technische doelstelling
  - i. De deelnemers worden uitgedaagd om enkele opdrachten succesvol uit te voeren alsook droog te blijven. De deelnemers doen beroep op hun creativiteit en zullen moeten samenwerken om hierin te slagen. De monitor stuurt bij waar nodig en zorgt dat hij/zij tijdig kan ingrijpen.
- e. Specifieke veiligheid en instructie
  - i. Niet duwen
  - ii. Niet lopen op de hindernissen
- f. Verloop van de activiteit
  - i. De monitor kiest een aantal opdrachten naargelang het niveau van de groep/bezetting
  - ii. De monitor geeft uitleg en legt nadruk op de veiligheidsaspecten. (zie specifieke veiligheid)
  - iii. De monitor geeft een duidelijke briefing van de opdracht en geeft ook steeds enkele veiligheidstips mee

**Proeven:****1. knuffelbalken****a. Doel**

- i. De deelnemers worden in 2 groepen verdeeld en nemen het op tegen elkaar. Elke groep stapt over een balk naar de vaste balk in het moeras. Eenmaal daar haalt de monitor de losse balk weg. De deelnemers moeten nu zo snel mogelijk op de juiste plaats gaan staan (van klein naar groot, op schoenmaat, op alfabet,...) zonder van de balk te vallen. Welke groep staat als eerste op de juiste plaats?

**b. Differentiatie**

- i. Idem maar andere opdrachten

**c. Veiligheidstips en extra instructies**

- i. Zorg dat de losse balk stabiel ligt.

**2. Balkenloop met slinger****a. Doel**

- i. De deelnemers starten aan het begin van de balk. Ze lopen over de balken naar het eiland zonder dat een deelnemer in het water valt. Welke groep bereikt vlot de overkant?
- ii. Enkele deelnemers posteren zich op de kruisingen waardoor er efficiënt geholpen kan worden.

- iii. Via de slinger gaan de deelnemers terug naar het startpunt
- b. Differentiatie
  - i. X-aantal deelnemers geblinddoekt
- c. Veiligheidstips en extra instructies
  - i. Via polsgreep of door handen vast te houden kan er veilig over de balken gegaan worden
  - ii. De voeten steeds dwars op de balk plaatsen zodat er gemakkelijk van de balk gestapt kan worden bij verlies van evenwicht.
  - iii. Er wordt één voet of één knie in de slinger geplaatst en de handen houden zo hoog mogelijk het slingertouw vast
  - iv. De monitor of de andere deelnemers plaatsen zich in de landingszone en remmen de persoon in de slinger af met de handen

### **3. Apenbrug**

- a. Doel
  - i. De deelnemers moeten het water overbruggen doormiddel van een touwenbrug. Teamgenoten helpen door het bovenste touw op te spannen.
- b. Differentiatie
  - i. Geblinddoekt over de touwenbrug verplaatsen.
  - ii. Op tijd
- c. Veiligheidstips en extra instructies
  - i. Wijs de deelnemers erop dat men door samen te werken sneller en efficiënter over de touwenbrug kunnen verplaatsen.
  - ii. Eens de eerste deelnemers aan de overkant zijn kunnen zij ook aan die kant het bovenste touw opspannen

### **4. Eilandenswitch**

- a. Doel
  - i. De deelnemers worden in 2 groepen verdeeld. Elke groep krijgt 4 balken. Het doel is om via het eerste eiland het 2<sup>de</sup> eiland te bereiken. Hiervoor moet één balk op het eerste eiland gelegd worden en op zijn plaats gehouden worden door het gewicht van de deelnemers op het eiland. Daarna kan de tweede balk op de eerste balk en het volgende eiland geplaatst worden. De deelnemers kunnen nu oversteken. Om de laatsten ook te laten oversteken, worden de balken verwisseld.
  - ii. De deelnemers mogen enkel oversteken als er een aaneengesloten brug ligt.
  - iii. De balken mogen niet nat worden.
- b. Differentiatie

- i. Als alle eilanden gevuld zijn moeten de deelnemers van eiland wisselen in de lengte, hiervoor moeten op beide eilanden de balken gelegd worden zoals hiervoor, met de derde balk ertussenin.
  - ii. 2 ploegen tegen elkaar, om ter snelste. (wees alert en grijp in wanneer nodig!)
  - iii. Geblinddoekt over de eilanden verplaatsen.
- c. Veiligheidstips en extra instructies
  - i. De balken moeten ver genoeg op de eilanden liggen en er moeten genoeg personen (min. 2) op de balken staan ter ondersteuning.

## **5. Twinwalk (schuine balken)**

- a. Doel
  - i. De deelnemers werken per 2 samen. Beide deelnemers staan op een balk tegenover elkaar. Ze starten aan het smalle stuk. De deelnemers nemen elkaar vast aan de schouders of zetten de handen tegen elkaar boven het hoofd. Ze proberen hun lichaamsgewicht naar voor te brengen zodat ze tegen elkaar steunen en een stevige brug vormen. Welk duo kan zonder vallen de overkant bereiken?
- b. Differentiatie
  - i. Idem op de lange balken
- c. Veiligheidstips
  - i. Laat de deelnemers eerst op de grond oefenen (plank vormen, bekken naar voor, poep zeker niet naar achter steken)
  - ii. Maak duidelijk dat de deelnemers halverwege niet mogen stoppen (valpartij). Laat ze liever terugkeren