

Technische fiche estafettes in Oudenaarde

1. estafettes

- 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 van alle activiteiten
 - 1. Bierbakkenrace
 - 2. Skilatten
 - 3. A-lopen
 - 4. Helmenloop
 - 5. Aardbal
 - 6. Jutezakspringen + 4 op een rij
 - 7. Doolhof
 - 8. Blinde puzzel
- c. Deelnemersvoorwaarden
 - i. Vanaf 6 jaar
- d. Specifiek materiaal
 - i. Blinddoeken voor bij de blinde puzzel
- e. Technische doelstelling
 - i. De deelnemers uitdagen in verschillende groepen tegen elkaar. Indien de deelnemers goed samenwerken komen ze tot het beste resultaat
- f. Specifieke veiligheid en instructies
 - i. Draag vast schoeisel
 - ii. 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.
 - iii. De monitor geeft bij elke activiteit een duidelijke briefing van de opdracht en de veiligheid
 - iv. De deelnemers worden erop gewezen dat men door samen te werken sneller en efficiënter doorheen de opdracht kan raken.
- g. Verloop van de activiteit
 - i. Bierbakkenrace
 - 1. De deelnemers moeten adhv bierbakken een afstand afleggen zonder de grond te raken. Voorzie volgende aantal bierbakken.
Aantal deelnemers/2 +1
Indien een deelnemer de grond raakt moet de ganse groep opnieuw beginnen vanaf de start

- ii. Skilattenrace
 - 1. De deelnemers moeten max per 4 op 2 skilatten staan. Daarmee moeten ze samen stappen zonder dat er iemand de grond raakt.
 - 2. Indien iemand de grond raakt moeten ze terug vanaf de start beginnen.
- iii. A-lopen
 - 1. De deelnemers moeten ervoor zorgen dat de persoon die in de A staat 'loopt' met de A naar de overkant.
 - 2. Aan de overkant wordt er telkens gewisseld van persoon die in de A staat.
 - 3. Aan de A hangen 4 touwen zodat vanuit elke hoek kan getrokken worden.
- iv. Helmenloop
 - 1. De deelnemers moeten per 4 de constructie op het hoofd zetten.
 - 2. In het midden van de constructie wordt een kegel geplaatst.
 - 3. De bedoeling is om het parcours af te leggen zonder dat de kegel valt
- v. Aardbal
 - 1. De deelnemers maken een dubbele cirkel waartussen de bal kan rollen. 1 iemand loopt tussen de 2 cirkels door en moet ervoor zorgen dat hij/zij niet geraakt wordt door de bal
 - 2. De deelnemers worden in 2 groepen verdeeld. Elke groep staat aan 1 kant en zorgt ervoor dat iedereen een nummer geeft van 1 tot (...) De bal wordt in het midden gelegd bij de monitor. Deze roept een nummer. De beide personen met dit nummer moeten zo snel mogelijk proberen om de bal naar hun eigen kant te rollen.
- vi. Jutezakspringen + 4 op een rij
 - 1. De deelnemers starten op een afstand met alle schijfjes van de 4 op een rij en 1 jutezak. Elke keer springt iemand met de jutezak naar de 4 op een rij op een schijf in te steken. Bij het terugkeren mag er gelopen worden. Wie maakt als eerste 4 op een rij?
- vii. Doolhof
 - 1. De deelnemers moeten een reuzendoolhof allemaal met 1 hand vastnemen en ervoor zorgen dat de bal het einde bereikt zonder in de gaten tussendoor te vallen
- viii. Blinde puzzel
 - 1. De deelnemers kiezen 2 personen uit elke groepje (2 groepen)
 - 2. Deze worden geblinddoekt en moeten de puzzel maken door mondelinge tips van zijn ploeggenoten