|  |
| --- |
| **Zoek maar estafette** De ploegen zitten op een rij tegenover mekaar en zijn genummerd per opgaan. (gelijke nummers zitten tegenover mekaar) De spelleider, op een verhoog op een afstand van de spelers. Hij zegt "Breng mij ... een lepel, een bruine schoen". Dan roept hij een nummer. De spelers met dit nummer brengen het gevraagde voorwerp zo vlug mogelijk op het verhoog. Wie het eerst is heeft een punt. Tip: indien er weinig materiaal in dubio aanwezig is, zal de leiding voor enige voorwerpen in de buurt zorgen. **Pangestafette** Twee ploegen zitten elk op een rij stoelen, die rug aan rug staan opgesteld. Op elke stoel werd een papieren zak neergelegd. Bij het beginsignaal rennen de eerste spelers rond de stoelen. Komt een speler voor zijn stoel, dan blaast hij de papieren zak op en laat hem knallen. Zodra de tweede de knal hoort, en niet vroeger, mag hij starten. De ploeg waarvan de laatste speler het eerst haar papieren zak stukslaat is winnaar.**Vorderingsestafette** De spelers staan in gewone estafetteopstelling. Vooraf spreken de spelers enkele vorderingstechnieken af. Op het fluitsignaal moeten de eerste spelers naar het keerpunt lopen en gewoon terugkeren. Wie is het vlugst rond zonder tweemaal dezelfde vorderingstechniek te gebruiken.**Dronkemansrit** De spelers staan in gewone estafetteopstelling. Op het fluitsignaal lopen twee spelers naar het keerpunt (= emmer op zijn kop), draaien er tienmaal rond en keren terug naar hun groep waar de tweede mag vertrekken. Wie is het vlugst klaar ? **Kelnerrace** De spelers stellen zich op in estafetteopstelling. De twee eerste spelers hebben elk een schenkbord met daarop een beker water. Op het fluitsignaal lopen ze naar het keerpunt en kieperen het resterende water in de maatbeker en keren terug. De tweede vult de beker en zet hem op het schenkbord enz. Wie brengt het meeste water over in het afgesproken tijdsbestek ? **Pingpongbal met lepel** Gewone estafetteopstelling. De nummers één van de rij brengt de pinpongbal op de lepel naar een bepaalde plaats, keert vervolgens terug met de lepel en geeft deze aan nummer twee. Die moet de pingpongbal terughalen en de lepel en de pingpongbal aan de derde geven. Valt de bal van de lepel, dan moet de speler terug naar het uitgangspunt en het opnieuw proberen. Welke rij is het eerst klaar ?**Verkleedestafette** Gewone estafetteopstelling. Voor de rijen ligt er telkens een mannepak dat de nummers één op het beginsignaal aantrekken, ermee naar het keerpunt lopen, het daar uittrekken en de vrouwencombinatie die daar klaarligt aantrekken. Terug bij de rij aangekomen trekken ze de vrouwekleren uit en begint nummer twee aan zijn beurt. Wie is het vlugst in het verkleden ? **Schoendozenrace** Gewone estafetteopstelling. De nummers één gaan op handen en voeten zitten en krijgen op hun rug één of twee schoendozen gestapeld. Op het startsignaal kruipen ze naar het keerpunt alwaar ze de dozen van de rug schudden en terugbrengen naar het beginpunt waar hij ze op de rug van de tweede stapelt. Wanneer een doos eraf valt zal de spelleider ze er terug opzetten op de plaats waar ze eraf tuimelde.**Vang en gooi estafette** De spelers staan met hun ploeg in een rij en tussen de spelers is er onderling een afstand van circa vier meter. De beginnende speler heeft een bal die hij op het beginsignaal naar de volgende werpt. Deze tracht hem op te vangen en door te gooien naar de volgende. Wanneer de bal valt moet die teruggehaald worden en mag de speler verder doen als hij op zijn plaats is. Wie is het vlugst heen en terug met de bal ?**werpestafette** Gewone estafetteopstelling. De nummers één hebben elk een bal verschillend van kleur. Op het fluitsignaal gooien ze deze bal zo ver mogelijk weg en rennen daarna achter de bal van de tegenpartij die ze aan de tweede geven. Die gooit op zijn beurt de bal enz. Wie staat er het vlugst terug in de rij ?**huppelestafette** De kinderen worden in twee groepen verdeeld. Ze gaan op een rij staan achter elkaar, de eerste van elke groep krijgt een bal. Voor hen ligt een parcour dat ze al huppelend met de bal tussen hun knieën moeten afleggen. Valt de bal, dan begint de ongelukkige opnieuw. Wanneer hij het einde haalt neemt hij de bal en rent terug zodat de tweede kan beginnen enz. Wie eerst rond is, is gewonnen.**Kussen-estafette** De beide ploegen staan tegenover elkaar, tussen hen, in het midden, liggen 2 kussens. De eerste van elke groep heeft een vulniszak waarmee ze op het startsein naar de kussens lopen, het erin steken, en terugkeren waar ze kussen en zak aan de tweede geven. Deze lopen op hun beurt naar het midden, het kussen eruit halen, neerleggen en terugkeren met de lege zak om hem aan de volgende te geven. het spel gaat zo verder tot ieder zijn beurt gehad heeft, wie eerst klaar is heeft gewonnen.**Wie springt het verst** De beide groepen staan op een rij. Het kind dat eerst staat springt met beide benen tesamen zover mogelijk. Daarna gaat de volgende op die plaats staan en doet juist hetzelfde, enz. Wie het verst staat nadat iedereen gesprongen heeft is gewonnen.**Schoengrabbelrace** Iedereen doet zijn schoen uit en gooit ze op een hoop. De leider husselt de schoenen goed door elkaar terwijl de twee groepen op een rij gaan staan achter de startlijn. Op het startsein vertrekken de eerste twee spelers van elke groep naar de schoenen, zoeken hun schoenen, trekken die goed aan en keren terug waarna de tweede vertrekt enz. tot de eerste groep klaar is. **Wasknijperestafette** Beide ploegen gaan terug per ploeg achter elkaar staan. De eerste van elke groep heeft vijf wasknijpers in z'n handen, voor hem hangt een koord op 5 meter. Op het startsein loopt hij naar de draad en hangt z'n knijpers op en keert zo vlug mogelijk terug, dan vertrekt de tweede die de knijpers eraf haalt, terugkeert en de wasknijpers aan de volgende geeft die het spelletje opnieuw begint enz. tot iedereen aan de beurt was. wie het eerst klaar is is natuurlijk gewonnen.**Estafettekrijger** De spelers verspreiden zich over het speelveld. Eén speler is de jager en één heeft een voorwerp bij dat hij gedurende het spel aan iemand anders kan geven. Diegene die het voorwerp krijgt mag niet weigeren en moet op zijn beurt beginnen lopen en de jager moet hem nu proberen te tikken. De vorige neemt de plaats in. Tikt de jager de loper, dan wisselen de rollen & voorwerp. Het is wel verboden het voorwerp te gooien.**Duizendpoot** De twee ploegen staan op een rij voor een lijn. Op 10 m ligt er voor elke groep een band die het keerpunt aanduidt. Op het fluitsignaal vertrekt de eerste, loopt rond het keerpunt en neemt bij zijn terugkeer een tweede speler met zich mee. Zo altijd verder tot alle spelers ingeschakeld zijn. De ploeg die eerst volledig over de lijn komt is gewonnen. Opmerking : de ploeg die onder de weg de ketting verbreekt moet een strafronde lopen.**Tussen de benen** De ploegen staan achter mekaar in spreidstand. De laatste van elke rij kruipt op het fluitsignaal onder de benen van de spelers voor zich door en neemt plaats vooraan de rij. Daarna vertrekt de volgende. Wie het eerst terug in de oorspronkelijke rij staat is gewonnen.**Krabbegang** De groepen staan terug op twee rijen. Op het fluitsignaal loopt de eerste van elke rij omgekeerd op handen en voeten om het keerpunt. De tweede vertrekt als de eerste terug is.**Tunnelbal** De spelers van elke ploeg staan achter elkaar in spreidstand en de eerste in de rij heeft een bal. op het startsein geeft hij de bal door onder de benen naar de tweede die hem op dezelfde manier doorgeeft aan de derde enz. De ploeg die eerst terug op zijn plaats staat is gewonnen. Opmerking : een speler die de bal laat vallen, gaat er zelf om en geeft hem terug door vanop zijn plaats.**Tunnels** De groepen staan achter elkaar en de spelers staan in spreidstand. Op het fluitsignaal vertrekt de laatste met een bal onder de benen van de spelers voor hem. Daarna neemt hij plaats voor de eerste en geeft de bal door naar de laatste over de hoofden. Dit wordt herhaalt tot iedereen aan de beurt was.**Balwerpen** De groepen staan op een rij en 5 meter ervoor staat een speler met het aangezicht naar zijn groep. Die speler heeft een bal die hij naar de eerste speler van zijn groep gooit. Als hij de bal kan vangen mag ie gaan zitten en wordt het zelfde herhaalt bij de tweede speler. Wordt de bal niet gevangen moet er opnieuw geprobeerd worden. De ploeg die eerst gehurkt zit is gewonnen. **Knalaflossing** De spelers staan in een gewone estafetteoplossing. Op het sein vertrekt de eerste van elke groep naar het keerpunt. Alvorens ze mogen terugkeren moeten ze een ballon stukblazen en een ballon meenemen voor de volgende. Wie eerst rond is, is natuurlijk gewonnen.**Drakenrace** Zelfde opstelling. De eerste van elke groep heeft twee dozen waarmee hij de drakenrivier moet oversteken. Hij kan dit door telkens in een doos te gaan staan en zijn andere doos voor hem te plaatsen. De draak (=leider) kan de speler tikken wanneer hij niet in zijn doos staat. (tikken is terugkeren naar begin- of keerpunt)**Klapperen** Elke groep staat in een grote cirkel of vierkant. Tussen de kinderen van iedere groep staat 1 kind van de tegenpartij, dat met papieren stok zoveel mogelijk kinderen probeert te tikken. Een kind dat getikt wordt gaat buiten het speelveld staan zodat het aantal kinderen in het speelveld steeds kleiner wordt. Het kind dat het eerst het aantal kinderen binnen de uitgezette ruimte op één kan terugbrengen heeft een punt voor zijn ploeg. De kinderen nemen terug plaats in de kring (of vierkant) en duiden een nieuwe tikker aan voor hun ploeg. De ploeg die na een bepaalde tijd het meeste punten heeft, heeft gewonnen. **Paardrij-estafette** De kinderen staan voor dit spel achter elkaar achter de startlijn. Het eerste kind van iedere groep neemt het tweede kind op de rug en als de spelleider een startsignaal geeft, rent het naar het einde van de baan. Zodra ze aangekomen zijn, moeten de kinderen wisselen. Zo lopen ze weer terug naar de startlijn om het tweede koppel af te tikken, dat dan de baan op een neer rent. Zo gaat het spel door tot een groep klaar is. Bij oneven de laatste of allen of met de eerste. **Koffer-estafette** Gewone estafetteopstelling. Op afstand (10 meter) staat voor elke groep op een aangeduide plaats een zak of koffer, waarin voor elke partij dezelfde kledingsstukken zitten (bv. sjaal, hoed, jasje, ...). Op het startsein loopt het eerste kind van elke groep naar de zak of koffer, opent het en trekt de kleren aan en loopt met het koffertje of de zak naar de plaats op 10 meter en herhaalt de handeling. Wie het eerst alles terug op zijn plaats heeft gewonnen. **Breng me over** Gewone estafetteopstelling. Op een afstand van +/- 10 m is weer een streep aangebracht. Op het startsein pakt het eerste kind het tweede bij de hand en met z'n tweeën rennen ze tot achter de eindstreep. Het eerste kind blijft daar, het tweede rent terug om het derde te halen en opnieuw terug te rennen. Als dit tweede paar de eindstreep heeft bereikt, dan blijft het tweede kind en loopt de derde terug enz. De laatste hoeft niet terug te lopen. Wie eerst allemaal over is is natuurlijk gewonnen. **De puzzelkrant** Elk groepje zit bij elkaar en krijgt een dubbel blad uit de krant. Dit blad wordt op een grillige wijze in 8 stukken vn ongeveer dezelfde grootte gescheurd, waarbij de vouwlijn van de krant niet mag worden gebruikt als scheurlijn. Elk groepje krijgt een stuk krant van de andere groep, de rest wordt in het midden gelegd. Op een teken halen de nummers 1 een stuk krant uit het midden. Past dit stuk bij het stuk dat het groepje al heeft, dan haalt nummer 2 een nieuw stuk; past het niet dan wordt het door nummer 3 teruggebracht en nummer 4 haalt een nieuw enz... Er mag slechts één stuk per keer gehaald worden. Wie heeft de krant het eerst compleet ?**Leegloop** Gewone estafetteopstelling. Bij iedere groep staat een leider met een grote waterton en emmer. De eerste van elke groep heeft een diepvrieszakje waarin een gatje is. Op het signaal vullen ze hun zakje in de emmer, lopen naar de overkant waar ze hun resterende water in een emmer doen en dan terugkeren. Ondertussen heeft de leider de emmers aangevuld. De eerste geeft het zakje aan de tweede enz... . Wie het meest water heeft is de winnaar.**Vuile sok** De ploegjes stellen zich op in gewone estafetteopstelling, voor elke ploeg staat op een tiental meter een wasemmer. De eerste speler van elke ploeg krijgt een stok en een sok. Op het startsignaal lopen die met de sok op de stok naar de wasemmer en gooien ze erin en keert met de stok terug. Indien de sok onderweg eraf tuimelt mag ze niet aangeraakt worden met de handen, ze mag enkel opgeraapt worden met de stok. De stok wordt dan aan de nummers twee gegeven die de sok dan op hun beurt gaan halen, enz... . Wie is er het eerst klaar met de vuile sok ?**Overzetboot** De ploegjes staan in gewone estafetteopstelling. De eerste twee van elke ploeg krijgen twee grote stukken karton. De bedoeling is dat de duos tesamen de rivier oversteken door op het karton te gaan staan, het tweede eindje verder te leggen enz... tot aan het keerpunt waar nummers 1 blijven staan en de nummers met de stukken karton terugkeren en hetzelfde opnieuw proberen met de nummers 3. Welke ploeg is er het eerst aan de overkant ? **ABC-race** De ploegjes staan terug in gewone estafetteopstelling. Onder de spelers van elk ploegje wordt een volledig alfabet op zelfklevende etiketten uitgedeeld. Op het startsignaal loopt de speler met het a-etiket naar het eindpunt waar een strook karton ligt. Op dit karton kleven ze hun letter en keren terug. De speler met de b mag nu vertreken enz... . Wie heeft er het eerst zijn alfabet volledig en juist ? Bij een fout kan men een corrigerende letter krijgen bij de spelleider die een reserve alfabet bij heeft. **Cijferkoers** Opnieuw staan de spelers in estafetteopstellin. Onder elk ploegje worden 10 kaartjes verdeeld met daarop de cijfers van 0 tot 9. Voor de ploegjes op een drietal meter staat de spelleider achter een lijn. De spelleider roept een getal, de ploegjes moeten dan de spelers met de cijfers erop uitsturen om het getal te vormen aan de lijn voor de spelleider. Voorbeeld : de spelleider roept "negen!", dan lopen de spelers van elk ploegje met het cijfer 0 en 9 naar de lijn en gaan zo staan dat 09 gevormd wordt. Wie het eerst zijn getal vormt heeft een punt. Het spreekt vanzelf dat getallen met dubbele cijfers niet kunnen voorkomen. (vb. 11, 22, 33)**Zuigen maar** Gewone estafetteopstelling. Elke speler krijgt een rietje en een halve erwt. Op het beginsignaal brengen de nummers 1 de halve erwt aan het rietje en beginnen te zuigen. Zolang de erwt aan het rietje blijft mogen de spelers zich voortbewegen, valt de erwt moet de speler onmiddellijk stoppen en komt de nummer 2 naast hem staan en doet net hetzelfde enz... Wie staat het verst als iedereen aan de beurt was?**Kopstoot** Gewone estafetteopstelling. De eerste speler van elke groep heeft een bal die hij op het startsignaal met het hoofd moet voortbewegen tot aan het eindpunt, daar neemt ie hem vast en komt terug, geeft de bal door aan de tweede enz... . Het is zeker niet toegestaan de bal met de handen te beroeren. Welke ploeg heeft de beste kopstoot ? **Neuzeneuze-race** Gewone estafetteopstelling. Elke speler heeft een rietje. Op het startsignaal neemt de eerste speler van elke ploeg het rietje tussen zijn neus en lip en loopt zo naar het eindpunt. Als het onderweg valt of breekt zal de speler een nieuwe poging moeten wagen, dus achteraan terug aanschuiven. De spelers die lukken blijven aan het eindpunt. Welke ploeg neust het best en is bijgevolg het vlugst over ?**Ballonklop** Gewone estafetteopstelling. Voor elke ploeg liggen er telkens twee ballonnen. (bij wind ter plaatse houden door met touw onder steen te leggen). De eerste van elke ploeg heeft een stok ter zijnen beschikking. Op het fluitsignaal lopen ze met hun stok naar hun ballonnen en meppen die stuk. Wanneer dat gelukt is keren ze terug en geven de stok aan de volgende die op zijn beurt zijn ballonnen gaat stuk meppen want ondertussen heeft de leiding de ballonnen al vervangen. **Verzamelestafette met natuurelementen** De groep wordt verdeeld in 4 ploegjes die elk vier gelijke voorwerpen in de natuur gaat zoeken bv. 4 stenen, 4 denneappels, 4 takken, ... Op voorhand wordt natuurlijk afgesproken wie wat gaat zoeken. Op een tra vormen de ploegjes dan een vierkant met bij hen telkens vier elementen (verschillend). Op het startsignaal vertrekt de eerste van elke ploeg en gaat bij een andere ploeg iets weghalen waarvan de ploeg heeft besloten er vier te verzamelen. Als de eerste speler terug is mag de volgende vertrekken om het derde voorwerp te halen. Onderweg mag er ook getikt worden, dan moet de getikte zijn voorwerp afgeven, zo kan een speler met twee elementen terugkeren. De ploeg moet zeer aandachtig het spel volgen opdat ze niet hetzelfde voorwerp zouden verzamelen van een andere ploeg of om te verhinderen dat een ploeg vier gelijke binnenhaalt. Dan kan een speler bijvoorbeeld bij zijn beurt één van de drie gaan weghalen. Wie het eerst vier gelijke elementen heeft is gewonnen. **In de sok duiken** De spelers gaan per ploeg in de rij staan en een speler per ploeg staat op 10 meter tegenover zijn ploeg. Deze laatste heeft een sok (of een zak met een nauwe opening) met daarin een aantal verschillende voorwerpen van gelijke grootte. De spelleider zegt nu welk voorwerp het eerst uit de sok moet gehaald worden. Direct daarna lopen de eerste van elke groep naar hun sok en steken hun hand erin. De speler voelt naar het voorwerp in kwestie en haalt hij het eruit. Als hij een verkeerd voorwerp te pakken heeft gooit hij het terug. Als hij het goede te pakken heeft, geeft hij het aan de spelleider en deze vertelt het volgende voorwerp waarnaar "gedoken" moet worden. De speler loopt naar zijn ploeg, vertelt aan de tweede wat hij moet zoeken en gaat zelf achteraan staan in de rij. De volgende speler probeert nu zijn voorwerp uit de sok te halen. Het spel gaat zo verder tot alles uit de sok is gehaald. Het team dat hiermee het eerst klaar is, is gewonnen. Men kan ook afspreken dat niet alles uit de sok moet zijn maar dat de teams een bepaald aantal voorwerpen in een bepaalde volgorde moeten afwerken. De voorwerpen kunnen bijvoorbeeld knopen, bonen, pitten, erwten, kiezelsteentjes, munten van diverse grootte zijn. **Blokjes kleuren** De spelers stellen zich op in gewone estafetteopstelling. De eerste speler van elke groep krijgt een doos met kleurpotloden. Op een bepaalde afstand voor de groepen liggen drie stukken karton met daarop per speler een vierkant en daarboven een bepaalde kleur. Op het startsein lopen de eerste spelers met hun kleurpotloden naar hun karton en kleuren een blokje in het kleur dat er boven staat. Als een speler hiermee klaar is keert hij terug en geeft de potloden aan de volgende die hetzelfde doet als de eerste. Als er een potlood valt moet de speler met de potloden terugkeren en het oprapen. Het team dat als eerste alle blokken gekleurd heeft, is gewonnen.**Ober breng mijn ontbijt eens gauw !** De groepjes gaan in een rij staan, maar laten voldoende ruimte tussen de speler voor en achter hen. De spelers die eerst staan krijgen elk een bord met daarop een pingpongbal. Op het startsignaal vertrekken ze naar het einde van de hun rij al zigzaggend tussen zijn teamgenoten, zonder het balletje van het bord te laten vallen. Als hij aan het einde van de rij komt, rent hij direct naar het begin en overhandigt het bord en de bal aan de volgende speler met de volgende woorden: "hier is uw ontbijt meneer" Zo gaat het spel verder tot iedereen dezelfde tocht heeft afgelegd. Van zodra een speler het ontbijt heeft afgegeven gaat hij terug op zijn plaats staan. Als het balletje van het bord tuimelt moet de speler die het verloren heeft het oprapen en terug van voren af aan beginnen. Welk team is er het eerst klaar en beschikt dus over de beste kelners ?**Torenbouwen** Gewone estafetteopstelling. Bij de eerste van elke rij liggen er een aantal filmpotjes klaar. Op het startsignaal neemt de eerste van elke rij een filmpotje en loopt ermee naar het keerpunt waar hij het neerzet. Daarna keert hij terug en is het aan de volgende om een filmpotje te nemen, ermee naar het keerpunt te lopen en het op het vorige potje te plaatsen. Het spel gaat zo verder. Er zijn verschillende mogelijkheden om het spel te eindigen: Het spel gedurende een bepaalde tijd spelen en na afloop kijken wie er de hoogste toren heeft, kijken wie de hoogste toren heeft als iedereen eens aan de beurt was, wie heeft er de hoogste toren voor hij omvalt. Wie kan er goed torens bouwen met filmpotjes ?**Vorderingsestafette** De spelers van elk groepje worden met de benen aan elkaar gebonden. De drie teams nemen plaats achter de startlijn en op het startteken vertrekken ze om zo vlug mogelijk een klein hindernisparcours af te leggen. Het hindernisparcourtje bestaat uit : onder een koord kruipen, autobandtrappen, enkele meters achteruitlopen, enkele meters op handen en voeten lopen. **Kelnerhinderrace** Gewone estafetteopstelling. Voor de groepjes is een klein hindernisparcours aangebracht. Dit bestaat uit een kartonnen doos waar men kan door kruipen, een grote band waar men door moet, een eindje achteruit lopen, twee stoelen waar men moet over kruipen, een kegel waar men eens rond draait. Naast elk team staat er ook een schenkbord, beker en emmer met water. Op het startsignaal neemt de eerste speler de beker vult die en plaatst hem op het schenkbord. Met het schenkbord in de handen legt de speler het traject af. Het water dat hij overhoudt op het einde giet hij in de emmer die daar klaa r staat. Daarna keert hij terug en geeft het schenkbord en beker aan de volgende die alles opnieuw doet. Na bepaalde tijd wordt er af gefloten en kijken we wie er het meest water heeft overgebracht. **Ballenvangen** Aan het begin van het spelterrein staat ploeg A opgesteld in een cirkel. In het speelveld staat ploeg B verspreid opgesteld. Eén speler van A heeft de bal die hij in het veld B gooit, vervolgens loopt hij rondjes rond zijn eigen ploeg. De speler stopt hiermee als de spelers van B de bal hebben en iedereen in een rij achter de ballenvanger staat. Het aantal rondjes is het puntenaantal. Als iedere speler van A een keer gelopen heeft wisselen we. Wie scoort het meest punten ?**Dobbelsteenspel** De spelers worden opgedeeld in twee groepen. Aan beide zijden van het spelterrein staat een stoel met een dobbelsteen erop. Bij het begin van het spel wordt de bal in het midden opgegooid. De bedoeling is nu om met de bal de stoel van de tegenspeler om te gooien. De speler die in balbezit is mag echter maar drie passen zetten met de bal. De ploeg die de stoel omgooit mag het aantal ogen dat de dobbelsteen aangeeft bij zijn score tellen.**Krantenrace** De spelers staan in gewone estafetteopstelling. De eerste van elke ploeg heeft een krantenpagina die hij klaarhoudt op zijn buik. Op het startsignaal vertrekken de eerste spelers met de krant op de buik zonder ze nog vast te houden. Als ze eraf valt voor het keerpunt moet men opnieuw beginnen. Eenmaal aan het keerpunt mag men de krant vastnemen, terug keren en de krant aan de volgende geven enz.**Touwtrekestafette** De spelers krijgen elk een nummer en wel zo dat in elke ploeg een nummer eenmaal voorkomt en de spelers van 3 niet tegen elkaar uitkomen. De 2 ploegen gaan tegenover elkaar staan met in het midden en touw. In het midden van het touw is een herkenningsteken aangebracht. Twee kegels aan beide zijden bakenen het terrein af. De spelleider roept een nummer. De spelers die hun nummer horen sprinten naar het touw en beginnen te trekken. Ze proberen hun tegenstrever voorbij de kegels te krijgen. Lukt dit, dan krijgt men een punt voor z'n ploeg.**Buikbalrace** Gewone estafetteopstelling. De 2 eerste spelers van elke ploeg nemen een bal tussen hun buikjes. Op het startsignaal proberen ze naar het keerpunt te lopen met de bal tussen de buikjes. Valt de bal ervan tussen dan begint het koppel opnieuw vanop de plaats waar de bal viel. Aan het keerpunt nemen ze de bal en geven deze aan het volgende koppel. Wie kan er het best buikballen ?**Australische Achtervolging** Materiaal: geen Terrein: afgebakend, rechthoekig terrein Spelverloop:Aan elke hoek van de rechthoek kan een ploegje staan (minimum 2 ploegjes, maximum 4). Op een teken van de leiding begint van elk ploegje iemand te lopen. Die persoon loopt helemaal rond. Als hij terug bij zijn ploegje is, lost iemand hem af. Als hij iemand van een ander ploegje kan tikken, die hij ingehaald heeft, wordt het spel stilgelegd. De getikte speler gaat naar het ploegje van degene die hem tikte, en het spel gaat verder. Als er slechts een ploegje meer is, is het spel ten einde. Wie heeft de beste fysiek? |