



Estafettespelen

Auteur: Marlies Vereecke

Geschikte leeftijd: Alle

Duur activiteit: /

Terrein: Speelveld

Benodigde begeleiders: /

Materiaal:

- Zie spelen!



Beschrijving van de activiteit

Inhoudstafel

1. Ren-je-rot-race
2. Bokkensprongen
3. Kangoeroesprongen
4. Hinkelrace
5. Zakspringen
6. Appeltje-knap
7. Appelbijten
8. Strompelrace
9. Kruiwagenkoers
10. Catwalk
11. Petanke
12. Frisbee
13. Bal onder de kin
14. Bal met de voeten doorgeven
15. Buikballonnen
16. Dweilslingeren
17. Ballonestafette
18. Puzzelestafette
19. Estafette-spaghetti
20. Knikker in de lepel
21. Koffieboontjes zuigen
22. Drunken sailor
23. Brugestafette
24. Vuilniszaklopen
25. Brandweerlopen
26. Rollend tapijt



Speluitleg

1. Ren-je-rot race

Eén persoon start en loopt over, terug bij de startpositie neemt hij een tweede persoon mee. Die twee lopen opnieuw samen over en nemen nadien een derde persoon mee, enz. De winnaar is de ploeg die als eerste volledig bij de eindmeet komt.

2. Bokkensprongen

De laatste in de rij maakt een boksprong over alle bokken van zijn team, met zijn benen gespreid en zijn handen steunend op hun rug. Als hij over iedereen heen gesprongen is, wordt hij ook bok. Dan is het de beurt van de speler die nu achteraan staat. Het team dat het snelst een afstand overbrugd heeft, wint.

Variant: kikkersprongen

Dit kan ook in een kikkerversie gedaan worden, hierbij zitten de kikkers op handen en knieën.

3. Kangoeroespringen

Na het startsein spring je als een kangoeroe met je voeten bij elkaar over alle hindernissen. Als je de eindstreep bereikt hebt, mag de volgende speler van je team starten. De spelleider noteert hoe lang elk team erover doet om de baan af te leggen. Het snelste team wordt kampioen.

4. Hinkelrace

Materiaal:

- evenveel bassins met water en sponzen als teams

Speluitleg:

De deelnemers staan per team achter de kegel klaar. Ze hebben elk een bassin water en een spons. De bedoeling is dat ze hinkelen met een natte spons in hun handen, naar een bassin aan de overkant. Daar mogen ze de spons uitwringen en terug lopen naar hun team. De volgende mag vertrekken als de vorige is aangekomen.

5. Zakspringen

Materiaal:

- vuilniszak of jutezak voor elk team

Speluitleg:

Elk team krijgt een vuilniszak of jutezak. De eerste in de rij neemt alvast plaats in de zak. Ze springen in hun zak naar de overkant, rond een kegel en daarna terug. Het team dat als eerste al zijn leden over de streep heeft, is gewonnen.



6. Appeltje-knap

Materiaal:

- evenveel bassins met een gelijk aantal stukjes appel in als deelnemende teams

Speluitleg:

Elk om beurten lopen ze naar de overkant en proberen ze een appeltje uit de bassin met water te halen. Als dit gelukt is, lopen ze terug en lossen elkaar af. Het team dat als eerste al zijn appeltjes uit het bassin heeft gehaald, is gewonnen.

7. Appelbijten

Materiaal:

- pot choco
- evenveel geschilde appels als er teams zijn
- een appelboor
- een mes
- een stuk touw

Speluitleg:

Vooraf worden de appels geschild, het klokhuis wordt eruit gehaald met de appelboor en ze worden ingesmeerd met choco voordat ze aan het touw worden gehangen.

Het is de bedoeling om zo snel mogelijk met je team de hele appel op te eten. De appel hangt op een bepaalde hoogte, zodat je op een ander zijn rug moet zitten om dat te kunnen doen.

Wie als eerste team zijn appel op heeft, is gewonnen.

8. Strompelrace

De deelnemers worden twee per twee met hun middelste voet aan elkaar verbonden. Ze moeten rond de kegel aan de overkant strompelen en terug. Het team dat als eerste alle duo's over de streep heeft en zit, is gewonnen. Wanneer een team oneven is, gaan er ook trio's naar de overkant en terug.

9. Kruiwagenkoers

Materiaal:

- vijf voorwerpen per team

Speluitleg:

Elk team krijgt vijf voorwerpen. Ze moeten die naar de andere kant brengen door de voorwerpen één voor één op de rug van hun kruiwagen (persoon die op zijn handen steunt) te leggen. Valt het voorwerp er onderweg af, dan moeten ze herbeginnen. Wie als eerste team als zijn voorwerpen aan de overkant heeft, is gewonnen.

10. Catwalk



Materiaal:

- een telefoonboek voor elk team

Speluitleg:

Elk team krijgt een boek (telefoonboek gaat het best). Dit boek leggen ze op hun hoofd (zonder met de handen aan te raken). Zo lopen ze naar de overkant. Op een stoel zal een blad met bolletjes op getekend liggen. Eens ze daar zijn mogen ze een bolletje kleuren en al lopend terug keren. Het team dat als eerste de 10 bolletjes gekleurd heeft, is gewonnen

11. Petanke

Materiaal:

- twee petankeballen per team

Speluitleg:

Per team komt één iemand naar voor. Hij vertegenwoordigt zijn team in het petankespel. Elke speler krijgt twee ballen van een bepaald kleur en gooit zo dicht mogelijk bij het witte balletje. Het team dat er het dichtst bij ligt, is gewonnen.

We houden ook een tweede en derde ronde, zodanig de anderen van de ploeg ook nog aan bod komen.

12. Frisbee

Materiaal:

- touw
- twee frisbees

Speluitleg:

De spelleider spant vooraf twee horizontale touwen (met een tussenruimte van 40 cm) tussen twee bomen. Elk team krijgt drie pogingen om een frisbee tussen de touwen door te werpen. Bij elke geslaagde poging krijgt het team een punt.

13. Bal onder de kin

Materiaal:

- een tennisbal voor elk team

Speluitleg:

De leden van elk team gaan op een rij staan, dicht tegen elkaar. De eerste in de rij klemt een tennisbal onder zijn kin. Zonder handen te gebruiken neemt een andere speler de bal over, op dezelfde manier. Eenmaal je de bal hebt doorgegeven, loop je naar het begin van de rij en sluit je aan. Het is de bedoeling dat de bal zo snel mogelijk aan de overkant raakt. Je mag geen stappen zetten wanneer je de bal vast hebt.



Variant: wasknijper

Hetzelfde kan gedaan worden met het doorgeven van een wasknijper.

14. Bal met de voeten doorgeven

Materiaal:

- een zachte of lichte bal per team

Speluitleg:

De leden van elk team gaan op een rij achter elkaar zitten met hun benen open (de een komt tussen de ander zijn benen zitten). Ze moet nog wat ruimte tussen zijn. De eerste krijgt een bal. De bal wordt doorgegeven met de voeten. Valt de bal, dan begin je waar dat hij gevallen is. Heb je de bal doorgegeven, dan sluit je achteraan de rij aan. Dit doe je totdat de bal over de lijn is. Het team dat als eerste de bal over de lijn krijgt, is gewonnen.

15. Buikballonnen

Materiaal:

- twee ballonnen per team.

Speluitleg:

Elk team krijgt twee ballonnen. Hiervan mogen ze al één ballon opblazen. Er worden duo's gevormd in het team. Van zodra het startschot is gegeven, klemmen ze de ballon tussen hun buik en lopen ze naar de overkant. De handen moeten op de rug!

Als je aan het eindpunt zijn gekomen, neemt één van de twee de ballon vast en ze lopen samen terug. De volgende mag starten. Het team waarvan alle leden zijn geweest, is gewonnen.

16. Dweilslingeren

Materiaal:

- een dweil voor elk team
- een bassin met water en één zonder water voor elk team.

Speluitleg:

Ze vormen per team een lange rij. De eerste dompelt de dweil in het water en slingert hem door naar zijn buur. Op het einde van de rij gekomen, wordt de dweil uitgewrongen in het bassin. De laatste neemt dan de dweil, loopt naar het begin van de rij en de dweil wordt opnieuw nat gemaakt. Het team dat als eerste al het water van de ene in de andere bassin heeft verplaatst, is gewonnen.

17. Ballonestafette



Materiaal:

- een ballon per team

Speluitleg:

De eerste speler van ieder team heeft een ballon. Na het startsein loopt hij met zijn ballon naar de overkant, keert terug, geeft de ballon aan de volgende speler en gaat zitten. Maar opgelet: de ballon mag niet worden vastgehouden met de handen. De bedoeling is hem met korte tikjes van handen, voeten, knieën of wat dan ook in de lucht voort te duwen. De ploeg die als eerste zit, wint.

18. Puzzelestafette

Materiaal:

- een verknipte papieren puzzel voor elk team

Speluitleg:

De teams staan klaar achter de startlijn. Na het startsein lopen ze om beurten naar de overkant, waar puzzelstukjes liggen. Ze nemen één puzzelstukje mee en lopen terug naar hun kegel, dan mag de volgende vertrekken. Het team dat als eerste de volledige puzzel heeft gemaakt, is gewonnen.

19. Estafette-spaghetti

Materiaal:

- een pak spaghetti

Speluitleg:

Per team worden er duo's gevormd. Elk duo neemt een stokje (ongekookte) spaghetti in de mond (elk aan één kant). Zo lopen ze naar de kegel, er rond en dan terug. Het volgende duo mag dan vertrekken. Wanneer het stokje onderweg breekt, moeten ze terugkeren en een nieuw stokje nemen.

De ploeg van wie als eerste iedereen terug is, is gewonnen.

20. Knikker in lepel

Materiaal:

- een lepel en knikker per team
- best wat reserveknikkers voorzien

Speluitleg:



Elk team krijgt een knikker en een lepel. Elk lid van het team moet een parcours afleggen met de lepel met de knikker erop in de mond. Valt de knikker onderweg, dan moet je terugkeren. Het team waarvan als eerste alle leden over de eindmeet zijn, is gewonnen.

21. Koffieboontjes zuigen

Materiaal:

- een zak koffieboontjes
- een pak rietjes
- evenveel potjes als teams

Speluitleg:

Elk team krijgt een aantal rietjes en een vooraf geteld aantal koffieboontjes. Ze zuigen de boontjes aan het rietje en lopen heel snel naar de overkant (de loopafstand klein houden), waar ze het boontje mogen loslaten in het potje. Koffieboontjes die onderweg sneuvelen, moeten ze laten liggen. Wie het meeste boontje in zijn potje heeft, is gewonnen.

22. Drunken Sailor

Materiaal:

- een bezem voor elk team

Speluitleg:

Elk team krijgt een bezem. Voor ze mogen lopen, moeten ze met 10 toertjes rond de bezem lopen (met één punt op de grond). Ze lopen zo snel mogelijk heen en weer. Het best wordt dit gespeeld op een grasveld.

23. Brugestafette

Elk team gaat in een rij na elkaar staan. Ze kijken in dezelfde richting, nemen elkaar vast bij de heupen en buigen voorover. Zo vormen ze een brug. De laatste persoon uit de rij moet proberen over de brug van rugge naar de overkant te raken. Als hij ervan valt, sluit hij aan in de rij en mag de volgende proberen. Het volstaat dat één iemand van de ploeg de overkant haalt om een punt te scoren.

24. Vuilniszak lopen

Materiaal:

- 2 of 3 vuilniszakken per team

Speluitleg:

Elk team krijgt twee of drie vuilniszakken (afhankelijk van het aantal deelnemers per team). Het is de bedoeling dat ze met de vuilniszakken aan de overkant raken. De voorwaarde is dat ze steeds allemaal op de vuilniszak moeten staan. Bv. er worden 3 vuilniszakken na elkaar gelegd. Het team staat op 2 vuilniszakken, neemt de



derde vuilniszak en legt die weer vooraan. Ze schuiven door. Wie het eerst met zijn team de eindmeet haalt, is gewonnen.

25. Brandweerlopen

Elk team kiest één vrijwilliger (liefst de lichtste). Hij zal door zijn teamgenoten worden rondgedragen over een hindernissenparcours. Hij mag niet vallen en geen voorwerpen raken. Om het moeilijker te maken kan de persoon die gedragen moet worden een beker water tussen zijn tanden dragen ofzo.

26. Rollend tapijt

De leden liggen naast elkaar op hun buik, zo dicht mogelijk tegen elkaar. De achterste rolt over alle ruggen heen tot helemaal vooraan en legt zich naast de eerste. Zo gaat het door tot een bepaalde afstand is afgelegd.