

Bootcamp

Een hindernisbaan over boomstammen, slootje springen, planking, tijgeren door de bladeren. Het bos heeft alles wat je nodig hebt voor een bootcamp.

Materialen

Bos.

Verken vooraf het terrein en bedenk welke opdrachten je waar wilt laten uitvoeren.

Inleiding

De term bootcamp komt oorspronkelijk uit het Amerikaanse leger. Het was een trainingsmethode om soldaten in bezette gebieden in korte tijd intensief te laten trainen. Daarvoor werden materialen gebruikt die op dat moment ter plekke aanwezig waren.

Een bootcamp is bedoeld om te werken aan conditie, kracht, lenigheid en uithoudingsvermogen.



Naar buiten

1. Begin om op te warmen met rekoefeningen en laat de kinderen dan een rondje rennen.
2. Doe dan een aantal korte gemakkelijke opdrachten die veel inspanning vragen zoals:
 - gewichtheffen met stevige takken
 - slootje springen
 - tijgeren door de bladeren
 - planking
 - lopen over omgevallen boomstammen
 - rennend zigzaggen tussen een rij bomen
 - aan een dikke tak hangen
3. Laat elk kind tot slot een lekker plekje zoeken om even heerlijk uit te puffen.



Afsluiting

De kinderen maken zelf een hindernisbaan, waarbij ze gebruik maken van elementen die in het bos aanwezig zijn. Als de hindernisbaan af is, lopen ze hem om de beurt.

