



DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFST SPELEN

KAMP 1: Kastanjeslingeren



Al meer dan 50 jaar verzamelen echte kampioenen zich de tweede zondag van oktober in het dorpje Ashton (Engeland). Daar strijden ze om de felbegeerde titel van 'Wereldkampioen Conker' (paardenkastanje). Snelheid, dieptezicht en trefzekerheid: wereldkampioen Conker word je niet zomaar!

Verzamel voldoende paardenkastanjes en daag elkaar uit in een toernooi.

JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET

- + (Paarden)kastanjes
- + Touw
- + Priem, (hand)boortje of een dikke naald om een gaatje te maken in een kastanje

CHRONO

- + 10 min om drie conkers te maken.
- + 5 min per wedstrijd, zorg voor zoveel ronden dat iedereen minstens een drietal keer kan spelen.



DE OPWARMING

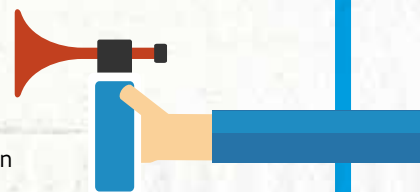
Iedereen zoekt een kastanje. Maak in elke kastanje een gat. Daar steek je een touw van ongeveer 50 cm lang door. Op het einde van het touw leg je voldoende knopen, zodat de kastanje er niet meer af kan. Nog niet helemaal warm? [Dit filmpje](#) laat je alvast meegenieten van het WK 2015.

OP JE PLAATSEN ... START

Gooi een muntje op om te beslissen wie als eerste mag aanvallen.

De aanvaller krijgt als eerste drie pogingen om de paardenkastanje van de verdediger te raken. De afstand tussen de noot en je hand moet minstens 20 cm zijn. Je probeert met een zwiepbeweging met jouw noot die van de tegenstander te doen barsten. De verdediger houdt het touw met gestrekte arm stil. Na drie pogingen wisselen de rollen.

Wie als eerste een kapotte noot heeft, is verloren. Als beide noten op hetzelfde moment kapot barsten, dan moet de wedstrijd opnieuw gespeeld worden.



OPGELET!

Je richt de noot altijd op de conker van de tegenstander. Wie iets anders probeert te raken wordt gediskwalificeerd.



DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFSTPELEN

KAMP 2: Houthakker



Al honderden jaren vinden er wedstrijden 'houthakken' plaats. En sinds 1891 is er zelfs een wereldkampioenschap 'boom omhakken'. Sterke mannen hakken daarbij zo snel mogelijk door een blok hout. Soms dicht bij de grond, soms hoog op een paal. Maar in elk geval doorheen een dikke stam. Wie als eerste klaar is, is de winnaar.

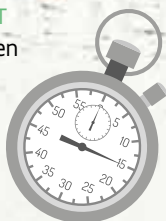
Om deze wedstrijd te winnen moet je niet alleen sterk, maar ook slim zijn.



JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET
Voor dit kamp heb je enkel lijf en leden nodig. En sterke bomen!

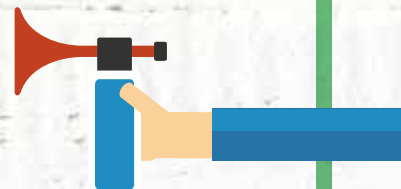
CHRONO
Ongeveer 5 minuten per wedstrijd.

DE OPWARMING
De spelers kiezen eerst een houthakker uit hun midden. Deze krijgt een kleine voorsprong en rent naar een boom naar keuze. Hij pakt de boom met handen en voeten zo stevig mogelijk beet.



OP JE PLAATSEN ... START

Alle andere kinderen rennen achter de houthakker aan. De eerste die de houthakker te pakken heeft, slaat zijn armen om de middel van de houthakker. De tweede speler slaat zijn armen om de eerste speler enzovoort, tot je een rijtje hebt van alle spelers. Vanaf dat moment begint iedereen in het hele rijtje uit alle macht 'de boom om te trekken'. De speler die het eerst loslaat, is verloren. De anderen gaan vervolgens weer in de rij staan en beginnen weer te trekken. Telkens als er iemand loslaat, moet hij uit de rij. Het spel is afgelopen als de houthakker van de boom is getrokken of als de laatste overgebleven spelers niet meer van elkaar kunnen winnen.



OPGELET!

Het is de bedoeling dat de gekozen boom zo stevig is dat deze NIET buigt of breekt. En je trekt uiteraard ook niet aan elkaars kleren!



DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFST SPELEN

KAMP 3: Ontwijk het spinnenweb

Al eens door een pad vol spinnenwebben moeten lopen? Beikes! Of ben je niet bang van wat kleverige draden? Hoe dan ook, deze wedstrijd is voor de lenige bosatleten onder jullie.

Maar er is meer dan enkel soepelheid, je zal ook kracht en inzicht nodig hebben en bovenal, vertrouwen in elkaar! Échte kampioenen kennen elkaars sterke en zwakke punten en weten dat ze samen sterker staan.

JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET

- + Touw (de dikte is onbelangrijk, zorg enkel dat het zichtbaar is)
- + Chronometer (bijvoorbeeld van je gsm)

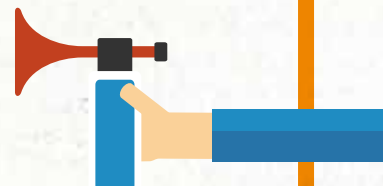
CHRONO

- + De duur is afhankelijk van het niveau van het spinnenweb en de grootte van de groep. Reken op ongeveer 2 minuten per leerling.



OP JE PLAATSEN ... START

De teams mogen vanaf het start-signaal samen zoeken hoe ze het best iedereen doorheen het spinnenweb zeulen. Een jury houdt in de gaten dat het web niet wordt aangeraakt.



Raakt er toch iemand het spinnenweb? Dan kiest de jury een 'straf': de hele groep laten herbeginnen, iedereen verplichten om op één been verder te doen, één teamlid blinddoeken ...

DE OPWARMING

Span een touw – of touwen – tussen enkele bomen, op zo'n manier dat er 'doorgangen' ontstaan. De leerlingen moeten door dit spinnenweb heen geraken zónder de touwen aan te raken. Je kan ze bijvoorbeeld 'verplichten' om ergens onder te sluipen of elkaar ergens over te heffen door een tapijt te weven van touwen met slechts 15 cm tussen. Zo zijn ze verplicht om onder het onderste, of boven het bovenste touw te gaan.

Als de groep groter is dan 10 leerlingen maak je beter twee teams. Voorzie dan twee spinnenwebben of wissel deze activiteit af met een ander kamp van de Olympische Herfstspelen.





DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFST SPELEN

KAMP 4: Wild forest gym

Laat het behendige beest of de taaie Tarzan in je los en ga helemaal wild tijdens een Wild Forest Gym. Hangen, slingeren, evenwicht bewaren: zoveel toffer in het bos dan in een maffe gymzaal.

JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET

- 1. Obstakelpad – reis rond de wereld**
 - + Stevige takken of stronken, grote stenen, eventueel emmers ...
 - + Houten omheining/slagboom/fietsenrek, stevig genoeg om op te lopen
- 2. Bosbalans**
 - + Stronken, grote stenen, takken waarop je kan balanceren ...
- 3. Tarzan, de koning van het bos**
 - + Dikke touwen waar je aan kan hangen
- 4. Luiards**
 - + Bomen met stevige takken die laag genoeg hangen

CHRONO

Reken voor het uitvoeren van alle oefeningen op ongeveer een half uur (afhankelijk van de grootte van de groep). Je hoeft ze natuurlijk niet alle vier uit te voeren.



DE OPWARMING

Het obstakelpad kan je zelf bouwen. Maak zoveel mogelijk gebruik van 'hoogten' die al aanwezig zijn en verbind deze met elkaar door enkele extra takken/stronken of stenen toe te voegen.

Voor Tarzan gooi je dikke touwen over een hoge (stevige!) tak in een boom. Zorg ervoor dat het touw daarna aan beide kanten even lang is.



OP JE PLAATSEN ... START

- 1. Obstakelpad – reis rond de wereld**

Bij een reis rond de wereld zijn de regels simpel: wie de grond raakt is verloren! Wil je de afvallers toch nog een kans geven? Laat ze dan bijvoorbeeld eerst 10 keer rond hun as draaien alvorens te herbeginnen. Deze regel kan je overigens ook aan alle deelnemers opleggen.

OPGELET: Je mag elkaar niet aanraken (dus niet duwen of trekken) maar je mag elkaar wel afleiden door bijvoorbeeld heel luid te zingen, rare dansbewegingen te doen ...
- 2. Bosbalans**

Indien mogelijk staat iedereen tegelijk op een object. De bedoeling is om er niet af te vallen. Als er na twee minuten nog te veel mensen rechtstaan, dan moet iedereen op 1 been staan. Laat nog een minuut verstrijken. Staan er nog steeds veel deelnemers rechtop? Laat ze een lied zingen, met hun hoofd schudden, op de buik wrijven en tegelijk op het hoofd slaan ... Wees maar creatief met extra uitdagingen.

OPGELET: Zorg dat de deelnemers niet van hoog kunnen vallen!
- 3. Tarzan, de koning van het bos**

Wie het langst aan het touw kan hangen wint. Hij of zij mag zich Tarzan, de koning van het bos noemen. Als er genoeg touwen zijn, kan je deze wedstrijd samen spelen. Anders heb je een chronometer nodig.

Tip: Er bestaan vele manieren waardoor het makkelijker wordt om te blijven hangen. Misschien slaan de deelnemers vanzelf aan het experimenteren. Zo kun je bijvoorbeeld een soort stoel creëren rond je zitvlak, of een lus draaien rond je voet, of ...
- 4. Luiards**

Dit spel volgt hetzelfde principe als Tarzan maar dan al hangend aan takken in plaats van aan een touw. Wie het langst blijft hangen is de winnaar. Indien niet iedereen tegelijk kan hangen moet je werken met een chronometer.





DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFSTPELEN

KAMP 5: Zwerkbal

Zwerkbal: nog nooit van gehoord? Hoog tijd om je in te leven in de wereld van Harry Potter! De belangrijkste sport uit de tovenaarswereld heeft intussen ook onze bosfilialen veroverd. Kruip op je bezem en ga ervoor!

JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET

- + Minstens 2 hoepels (die dienst doen als goal)
- + Een bezem voor alle deelnemers
- + Beukers: 2 zachte ballen (die je tegen tegenstanders mag gooien)
- + De slurk: een gewone bal
- + Een hoofdband/cape/make-up/... om de teams duidelijk op te delen
- + Een fluohesje (de gouden snaai)

CHRONO

Reken op ongeveer een half uur.



DE OPWARMING

Elk team heeft een goal: officieel bestaat elke goal uit drie hoepels, maar één hoepel is ook voldoende. Je kan deze op de grond leggen maar het is fijner als je ze aan een tak kan bevestigen zodat ze rechtop staan. Indien mogelijk speel je met 15 personen (7 per team en één onafhankelijke speler die de gouden snaai voorstelt). Ben je met meer of minder, breng dan variatie in het aantal jagers en drijvers. Normaal is er per team:

- + **1 wachter:** deze mag op alle mogelijke manieren zijn goal verdedigen.
- + **3 jagers:** deze moeten punten scoren voor het team. Dat doen ze door de gewone bal door te spelen naar elkaar en hem in de goal van het andere team te krijgen.
- + **2 drijvers:** de drijvers doen er alles aan om het andere team te dwarsbomen en hun eigen team te beschermen. Ze gooien daarvoor de beukers naar het vijandige team om hen af te leiden. Ze beschermen ook hun team tegen aankomende beukers.
- + **De zoeker:** de zoeker heeft als taak om de gouden snaai te vangen.

OP JE PLAATSEN ... START

Scoren in een hoepel levert 10 punten op voor je team. De gouden snaai vangen levert 150 punten op. Het spel eindigt wanneer een team 150 punten heeft. Met andere woorden: wanneer een team 15 keer scoort of de gouden snaai gevangen wordt.

De snaai wordt door een andere speler gespeeld. Deze krijgt voor de wedstrijd wat tijd om zich in het bos te verstoppen. Kies voor de snaai zeker een snel teamlid. De snaai 'vang' je door hem volledig vast te grijpen. Een tik is niet genoeg!



OPGELET!

In tegenstelling tot de competitie in Zweinstein is het bij ons niet de bedoeling om elkaar pijn te doen!

Je mag nooit je bezem laten vallen. Gebeurt dit toch, dan ben je out (je bent immers uit de lucht gedonderd).

Je mag enkel de functie uitvoeren die je kreeg of zelf koos.





DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFSTPELEN

KAMP 6: So you think you can forest?

Ben je een geboren danser of een stijve hark? Tijdens een bosdans maakt het niet uit. Vooral overtuiging is belangrijk. Trek jij je stoute schoenen aan? Of ga je net voor een blote voeten dans? Als je je maar eens goed laat gaan!

JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET:

Je hebt niet meer nodig dan een dosis lef en creativiteit. Gevoel voor ritme en beweging is niet vereist.

CHRONO:

De voorbereiding loopt snel op tot een kwartier. Reken vervolgens op één minuut per 'dansoptreden'.



OP JE PLAATSEN ... START:

Er zijn heel wat variaties te verzinnen op het thema 'danswedstrijd'. We geven alvast wat inspiratie:

1. Dansen op natuurgeluiden

Laat deelnemers in groepjes van twee of drie een dans ontwikkelen op de muziek die ze horen in het bos: het ritselen van blaadjes, fluiten van vogels, ruisen van de wind ... Uiteraard kunnen ze ook zelf muziek maken met natuurlijke elementen. Met bladeren of takken slaan, wrijven, schuren, of ze versnipperen: het bos zit boordevol muziek. Benadruk wel dat er genoeg beweging in de dans hoort.



2. Dancing with the Trees

Alle leerlingen krijgen een verschillende dansstijl aangewezen. Verzin er zelf één of kies uit volgende opties:

- + Salsa
- + Moderne dans
- + Tango
- + Hip hop
- + Street dance
- + Ballet
- + Ballroom
- + Buikdans
- + Disco
- + Dubstep
- + Wals
- + Hakken
- + Headbanging
- + Macarena
- + Moonwalk
- + Vogeltdans

Deze stijl moet je uitvoeren met als danspartner ... een boom! En jij die dacht dat je zelf een stijve plank was?!

3. Indianendans

Verdeel de deelnemers in 3 groepen. Elke groep wordt een indianenstam: de Nukak Maku, Yawalapiti of Waikino. Deze drie stammen hebben dringend nood aan regen, maar het blijft enorm droog. Je kan met takjes eventueel een 'kampvuur' namaken (zonder echt vuur) waar je rond kan dansen. De stam die de beste regendans uitvoert heeft de grootste overlevingskans en wint!



TIP

Je kan de beste dansbewegingen laten verkiezen door een jury en/of een publieksprijs uitreiken.



DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFST SPELEN

KAMP 7: Hou het hoog!

'Balletje hoog houden' en 'tienbal' zijn bekend. Maar er zijn natuurlijk heel wat andere voorwerpen die je in de lucht kan houden. Een dennenappel, een beukenootje of een bolster ... De uitdaging wordt telkens anders.

JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET

Laat de deelnemers eerst voorwerpen zoeken in het bos. Alles wat je naar elkaar kan gooien komt in aanmerking. Denk bijvoorbeeld aan dennenappels, eikels, kastanjes, een stukje tak ...
Verdeel de groep vervolgens in twee evenwichtige teams.

CHRONO

Dit spel duurt ongeveer 10 minuten.

OP JE PLAATSEN ... START

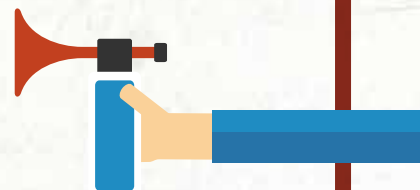
De teams verspreiden zich door elkaar. De jongste speler krijgt als eerste de 'bal'.



Het doel is om deze bal 10 keer (zonder onderbreking) naar de eigen teamleden te passen, zonder dat de bal valt of in de handen van de tegenpartij komt. Teruggooien naar dezelfde persoon van wie je de bal kreeg, is verboden. Er mag ook niet gelopen worden met de bal in de hand. Doorgeven en uit de handen slaan is verboden.

Als de bal valt, dan moet je opnieuw beginnen tellen. Je kan er ook voor kiezen om dan telkens met een ander voorwerp als bal te starten. Ook als de bal in de handen van de tegenpartij terecht komt, herbegint het tellen vanaf nul. De ploeg die als eerste de bal 10 keer binnen het eigen team kan passen, wint.

Je kan het iets moeilijker maken door in elke ploeg een joker aan te duiden. Bij "10" moet de bal door de joker opgevangen worden, anders herbegint het tellen vanaf nul.





DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFST SPELEN

KAMP 8: Bosketbal



Iedereen kent basketbal. Maar wist je dat je ook in een bos kan basketten? Dribbelen op zachte bosgrond is moeilijk, maar je kan wel bomen gebruiken om je bal tegen te laten veren. Word jij een echte bosketter?

JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET

- + 1 basketbal
- + Een bos waar je tussen de bomen kan lopen
- + Touw voor de goals, eventueel een hoepel

CHRONO

Reken voor één spelletje op ongeveer 25 minuten.

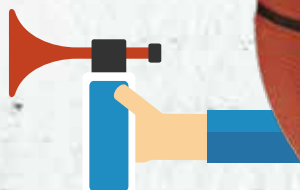


DE OPWARMING

Maak twee evenwichtige teams. Kies voor elk team een goede goal. Maak met wat takken en touw een ring (die mag gerust hoekig zijn, zolang de bal er maar door kan) en hang deze aan een tak omhoog. Je kan hiervoor ook een hoepel gebruiken.

OP JE PLAATSEN ... START

Je mag de bal naar elkaar gooien of laten botsen tegen een stam. Wie een bal vangt, mag nog maar één stap zetten. Lopen met de bal in je handen is dus verboden. Bij een fout gaat de bal naar de tegenpartij. Kan je de bal door de ring van de andere ploeg gooien, dan verdien je een punt. De ploeg die het eerst 15 punten scoort, wint.





DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFST SPELEN

KAMP 9: Verspringen en fierljeppen



Fierljeppen is naast schaatsen de belangrijkste Nederlandse sport en is vooral in Friesland erg populair. Het Fries is verwant met het Engels. Fier-ljeppen is dus verwant met far-leaping, ofwel verspringen. Behalve fierljeppen zijn er nog heel wat verspring-varianten mogelijk in het bos.

JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET

- + Een hele lange stok (minimaal 2 meter) die zeker niet kan breken
- + Een beekje, sloot of kloof in het bos
- + Meetlint
- + Keien
- + Alcoholstift

CHRONO

Reken op ongeveer een minuut per deelnemer en per sprong.

DE OPWARMING

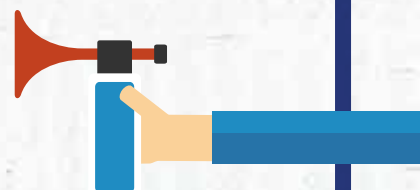
Elke deelnemer maakt zijn persoonlijke kei. Dat kan door er met alcoholstift naam, initialen of een symbool op te schrijven. Maak met enkele fijne takjes een startlijn. Vanaf daar moet er gesprongen worden. Je kan deze plek zo kiezen dat er daarvoor een lange aanloopstrook is om te rennen.



OP JE PLAATSEN ... START

Wil je echt gaan fierljeppen, dan heb je ook een beekje nodig. De deelnemers planten tijdens hun sprong de stok in de beek en landen op deze manier zo ver mogelijk op de andere oever.

Op de plaats waar de deelnemer na de sprong landt, mag die zijn persoonlijke kei achterlaten. Op het einde zie je zo makkelijk de eindscore. Met het meetlint kan je de afstanden ook meten.





DE TIENKAMP VAN DE OLYMPISCHE HERFST SPELEN

KAMP 10: Boshockey



Geen ijspistes of bevroren meren nodig voor deze variant van hockey. Met een stick en een puk uit natuurlijke materialen wordt het spel een tikkeltje onvoorspelbaarder ... en daardoor nog spannender!

JE NEEMT HET TEGEN ELKAAR OP MET

- + Zelfgemaakte hockeysticks
- + Genoeg dennenappels als puk
- + 2 goals

CHRONO

Een match duurt ongeveer een half uur. De timing kan makkelijk aangepast worden door het aantal nodige doelpunten (normaal 12) te variëren.

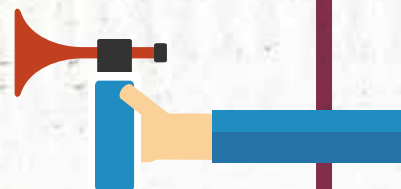


VOORBEREIDING

Verdeel de groep in twee evenwichtige teams. Elk team bakent met takken een even grote goal af. Iedereen gaat op zoek naar een goede 'stick'. Ideaal is een tak met een krom uiteinde. Verzamel per team ook enkele dennenappels die als puk kunnen dienen. Een kastanje is steviger, maar ook heel wat kleiner.

OP JE PLAATSEN ... START

Hockey speel je door met je stick de puk naar elkaar te passen en hem in het doel van de tegenpartij te slaan. Elke ploeg kiest een doelman die de goal zo goed mogelijk bewaakt. Het team dat als eerste 12 doelpunten haalt, wint de match.



OPGELET!

Elkaar slaan met de stokken is ten strengste verboden. Wie hierop wordt betrapt, wordt onmiddellijk gediskwalificeerd!