TEAMBUILDING @ the forest - door Joktan Willem

Een bundeltje vol inspiratie en oefenstof voor een leuke & gezonde groepsactiviteit voor alle doelgroepen, maar altijd met het BOS als context en beperkt gebruik van eigen materiaal

INHOUD

INTRODUCTIE 2

VOORBEREIDING 3

MATERIAAL 3

STARTSPEECH 3

OPWARMING - READY 4 THE FOREST? 4

OPBOUW ADVENTURE FOREST - TEAMBUILDINGOPDRACHT 5

UITLEG ACTIVITEITEN 6

- HEB JE HOOGTEVREES? 6
- BANG VAN HET DONKER? 7
- PLAY @ the forest 9
- THE CHASE 10
- FINISH 11
- KIJKWIJZER KRUISSJORRING 11

INTRODUCTIE

Wie twijfelt aan de verkwikkende effecten van de frisse buitenlucht? Wie denkt er nog dat een goede boswandeling niet kalmerend werkt? Wie twijfelt er aan dat het gezond is om buiten te zijn? Het geloof in de kracht van de natuur wordt steeds vaker omschreven in kranten en tijdschriften. De kreet naar een beetje meer 'buitenleven' wordt steeds groter. Maar waarom houden we dan zo hard vast aan onze vertrouwde indoor hal, sporthal & gym?

Een indoor hal heeft zeker en vast voordelen. Je weet exact op welk materiaal je kan vertrouwen. Alle materiaal ligt mooi gesorteerd te wachten. Dankzij het dak vormt regen geen enkel probleem. Wind of geen wind … in de hal is het altijd windstil.

Het is echter aangenamer om alle opportuniteiten te zien in plaats van te piekeren van de mogelijke nadelen. **Check de website www.howest.be/openluchtrecreatie** - hoofdstuk 'gezonde natuurbeleving' voor meer info omtrent de kracht van de natuur. Aanvullend op deze bundel vind je op de website ook een bundel met meer focus op 'mindfullness', 'bosbaden', 'mental wellbeing', … (training bosbaden – back to nature)

Deze bundel bevat losse oefeningen ingedeeld volgens thema. In het gedeelte 'OPBOUW ADVENTUE FOREST' worden er heel wat van deze oefeningen in een organisatie gegoten waarbij samenwerking tussen teamgenoten gestimuleerd wordt.

VOORBEREIDING

Vooraleer je het bos in trekt, doe je volgende zaken:

- Mag je daar 'spelen' in het bos? Meer info via Agentschap voor Natuur en Bos. Hou rekening met het bos! Zoek speelzones op. Zie tabblad 'wetgeving' op www.howest.be/openluchtrecreatie.
- Vooraleer je een sessie in elkaar steekt, doe je een grondige prospectie van het bos. Neem foto's van alle zones zodat je later optimaal kan voorbereiden.
- Heb respect voor je nieuwe 'sporthal' en pas LEAVE NO TRACE principes toe.
- Hou rekening met het weer. Geen bossessie bij stormweer.
- Zorg voor een correcte briefing naar deelnemers toe.
    - Aangepaste kledij ifv het weer
    - Aangepaste kledij ifv de activiteit. Vuile kledij is geen uitzondering na een sessie fit in het bos. Probeer dit ook positief te bekijken. Dit zorgt voor extra beleving aangezien dit – raar maar waar – iets zeer ongewoon is geworden! Vuile handen, aarde onder de nagels, slijk aan een t-shirt, blaadjes in het haar, … back to nature! Kondig dit best aan zodat ze eventueel reservekledij meenemen ☺

MATERIAAL

Tijdens deze sessies tracht je zoveel mogelijk met natuurlijke elementen uit het bos te werken. Maar een basis aan eigen materiaal is handig. Dit zijn zaken die gebruikt worden bij oefeningen uit deze bundel:

- lange klimtouwen / slacklines
- fluitje
- enkele houtzagen + bijl
- zakmessen
- bollen sjortouw / katoendraad
- fototoestel
- EHBO pakket
- water
- toiletpapier
- shelter / zeil om te schuilen
- kijkwijzers kruissjorring + mastworp
- voetbal
- tennisballen
- mechanisch houtboortje
- 4 afgeprinte boekjes
- Schrijfgerief

Kegels en ander klein materiaal kan je altijd laten zoeken in het bos. Houtblokken, lange takken, … alles is bruikbaar. Een parcours uitlijnen in het bos is altijd een leuke bezigheid voor de deelnemers.

STARTSPEECH

Start een sessie in het bos altijd met een korte duiding / inleiding. Gebruik hiervoor de inleiding die je hierboven vindt. Sta zeker kort even stil bij volgende zaken:

- Je bent outdoor en dat is gezond! Laat je smartphone even aan de kant en geniet van de activiteiten.
- Respecteer het bos, gebruik enkel dode takken en laat nooit afval achter
- Afspraken omtrent fluitsignaal van trainer. Dit is belangrijk omdat deelnemers vaak behoorlijk verspreid aan het werken zijn.
    - 1 x fluiten → commando in een oefening, zoals 'op fluitsignaal klim je in een willekeurige boom'.
    - 2 x fluiten → stop oefening en verzamelen of doorschuiven
    - 3 x fluiten → noodgeval (zware blessure, iemand verdwenen, …) → oefening stoppen en snel verzamelen op centraal punt.

OPWARMING - READY 4 THE FOREST?

4 opdrachten om te tonen dat je deel uitmaakt van dit bos.

1. **Forest make-over**.
   Nodig: fototoestel, plaats met veel slijk, bladeren, takken, …

   Dit kan gaan van slijkstrepen in het gezicht en een takje in het haar tot ganse metamorfoses. Eventueel kan je wat competitie toevoegen. Bijvoorbeeld, de persoon met de leukste make-over krijgt korte photoshoot.
   Neem vervolgens enkele leuke (groeps)foto's. Foto's zijn belangrijk voor profilering – marketing - …
2. **Plogging** / Bosschoonmaak
   Nodig: een plastiek zak per 2

   Uit respect voor je 'sporthal' laat je iedereen het bos opkuisen met een plastiek zak in de hand.
   VARIATIE: op een centrale plaats trekt iedere deelnemer een grote cirkel in het zand. Dit is hun afvalverzamelplaats. Laat de leerlingen per gevonden voorwerp teruglopen naar hun cirkel. Voordeel: je ziet de deelnemers meer en ze moeten meer lopen.
3. **Bosvrienden**
   Nodig: /

   Geef de deelnemers een aantal minuten de tijd om 4 soorten kriebelende bosdiertjes (insecten/wormen/spinnen/…) te verzamelen. Eventueel kuiltjes maken in het zand en hard aanstampen om zo 'insectenhuisjes te maken. Je kan ook vragen om ze te presenteren in hun handen.
4. **Shelter**
   Nodig: fototoestel

   Maak met je team zo snel mogelijk een leuke shelter (IN DE BEEK INDIEN NIET TEVEEL WATER) met bosmateriaal.
   Zoek eerst een vooral een geschikte plaats waar je met minimaal werk maximaal resultaat krijgt.

OPBOUW ADVENTURE FOREST - TEAMBUILDINGOPDRACHT

Intro: in dit bos openen we in exact 2 uur een pretpark voor gezinnen, genaamd THE ADVENTURE FOREST. We bieden 3 zones met diverse proeven / challenges aan.

In 1 uur tijd moet alles besproken en opgebouwd worden! Zo hebben we nog 1 uur de tijd om alles te testen!

Ieder team krijgt de opdracht om 3 posten voor 1 bepaalde zone voor te bereiden. De zones liggen verspreid in het bos zodat iedereen in alle rust kan werken.

Organisatie binnen de teams:

- De eerste 10 minuten is er een groepsvergadering waarin iedereen zijn/haar zegje kan doen. Gebruik deze 10 minuten goed, want nadien kruipt iedereen in eigen rol.
- Na 10 minuten moeten er diverse groepsrollen opgenomen worden:
    - **THE BIG BOSS**: hij/zij draagt eindverantwoordelijkheid van de ganse zone en praat enkel met de supervisors. Deze persoon helpt niet actief mee aan de opbouw. Hij/zij moet na de opbouw de andere groepen begeleiden tijdens de 3 activiteiten en is dus verantwoordelijk voor de inkleding tijdens de uitleg, het overbrengen van de safety rules, …
    - **2 SUPERVISORS**: die de werknemers aansturen. Zij mogen als enige met de slaven praten. Ze zijn ook de MATERIAALMEESTER. Ze mogen als enige van de groep gaan praten met de SUPERVISORS van de andere groepen. Let op: er is geen supervisor per activiteit. The Big Boss moet hier oog voor hebben.
    - **THE SLAVES**: De andere groepsleden voeren enkel de commando's uit van de supervisor. Ze praten niet.

- **Posten @ ZONE 1**
    - VERTROUWENSVAL incl. de 2 voorbereidende plank oefeningen.
    - KUBB
    - THE CHASE – speerwerpen & pijl en boog
- **Posten @ ZONE 2**
    - KIPPEN OP STOK
    - BLIND BLOTEVOETENPAD
    - BOSSTEEPLE
- **Posten @ ZONE 3**
    - BRANCARD run
    - BOSMINIGOLF
    - BLINDE ZOEKTOCHT + SPELEO IN HET BOS

Nog wat extra info / opdrachten:

- Iedere zone moet de 3 activiteiten in 20 minuten volledig kunnen afronden, want na 20 minuten moeten de deelnemers naar een volgende zone.
- Materiaalbeheer is belangrijk. De supervisors communiceren goed met de andere groepen. Er kan en mag niets verloren gaan.
- Safety first… correct omgaan met messen / bijlen / zagen! De supervisors houden dit goed in de gaten.
- Het is een teambuilding. Daag jezelf uit om volledig in jouw rol te kruipen. Nadien volgt een reflectie. Noteer enkele opmerkingen.
- **MAAK EEN GROEPSFOTO!** Ieder team maakt een passende teamfoto, genomen door de docent.

UITLEG ACTIVITEITEN

HEB JE HOOGTEVREES?

1. **Horizontale ladder**

   Nodig: stevige takken van +/- 1 m

   a. Per 2 een tak vasthouden. Ieder koppel staat zo ver uit elkaar zodat de ladderloper snel naar de overkant kan. De koppels die tak vasthouden mogen niet verplaatsen.

   b. Hetzelfde als oefening a, maar de afstand van start tot finish is nu veel verder. Ze moeten de ladderloper vervoeren naar de volgende trede. Op deze manier leg je zo snel mogelijk bepaalde afstand af.

2. **In de boom:** zoek een boom waar je met jouw team (4 of 5) in kan kruipen.

3. **Kippen op stok**

   Nodig: 1 bol sjortouw per groep + kijkwijzer sjorring

   Doel: kruip met z'n allen op een gesjorde balk (op min. 3 meter hoogte) die ze eerst zelf moeten hangen aan 2 bomen zonder zijtakken.

   Tip:

   a. Eerst balken sjorren op 1 en 2 meter (soort van ladder).
   b. Hou een veiligheidscoördinator op de grond die instructies geeft en veiligheid bewaakt. Na de opbouw moeten uiteraard de eerste trapladders verwijderd worden vooraleer groep erop klimt!

BANG VAN HET DONKER?

Tip: breng bij alle oefeningen met 'blinde sporters' eerst de blinddoek aan, leg nadien pas de opdracht pas uit. Dit verhoogt de spanning.

1. **Blinde trein.**

   Nodig: 1 blinddoek per deelnemer

   1 begeleider plaatst alle mensen met blinddoek in een rij (handen op schouders). De begeleider mag GEEN WOORD zeggen en moet zijn groep tot de bestemming krijgen.

   Je kan dit ook doen terwijl iedereen op handen en knieën zit. Dit is meer beheersbaar voor begeleider (tragere snelheid) maar moeilijker voor de deelnemers.

2. **Blind Blotevoetenpad**

   Nodig: blinddoek per deelnemer – lange touwen (+/- 40m)

   Hang een lang touw op heuphoogte langs een uitdagend parcours (water, struiken, … eventueel zelfs brandnetels). De deelnemers worden er geblinddoekt naar toe gebracht. Ze moeten vervolgens het touw volgen tot het einde.
   Tip:
   a. Laat de groepen zelf een parcours maken voor een andere groep
   b. Het is leuk als deze elementen in het parcours zitten: onder – over – tussen - diverse ondergronden (water, slijk, steentjes, …)
   c. Extra begeleiders bij gevaarlijke plaatsen

3. **Blindenzoektocht – al dan niet op blote voeten**

   Nodig: 1 fluitje + blinddoek per deelnemer

   Iedereen staat geblinddoekt bij een boom. De begeleider loopt ver weg naar een vaste plaats en blaast (kort) om de 10 sec op een fluitje. De groep tracht zo snel mogelijk de begeleider te tikken zonder blinddoek af te nemen. Zorg ervoor dat de weg bezaaid ligt met haalbare hindernissen (dichte struiken, boomstammen, …). Alles gebeurt op de tast.

4. **Speleo in het bos.** Laat ze door duikers kruipen. Indien de duikers te groot zijn, kan je er altijd een stammetje insteken zodat het meer uitdagende wordt. Voor sommige deelnemers is deze opdracht makkelijker wanneer ze een blinddoek aan hebben en niet weten wat ze precies aan het doen zijn.

5. **De plank:** 3 leuke opbouwende oefeningen ifv vormspanning & vertrouwen

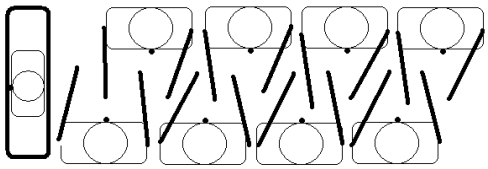
Nodig: 1 blinddoek per persoon – verhoog (boomstam, …) van +/- 1 meter hoog

a. Per 3: **Omgekeerde pendulum**
b. Per 9: **Flipperkast**
c. Per 9: **Vertrouwensval** (blinddoek en handen (en voeten) vastgebonden, eventueel armen boven hoofd gestrekt)

a b c

Indien je de vertrouwensval zo spannend mogelijk probeert te maken (maar toch veilig), doe het dan in deze volgorde:

- Maak een trapladder tussen 2 bomen waar de valler later op kan klimmen om achterover te vallen.
- Laat een vrijwilliger blinddoeken en bind de handen vast (niemand kent de opdracht op dit moment). De handen moeten vastgebonden worden aan de voorkant van het lichaam zodat de valler niet zijwaarts kan slaan tijdens het vallen.
- Ga met de groep een beetje verder staan & leg de opdracht uit: de valler zal straks opgehaald worden en op verhoog geplaatst worden. Hij/zij moet dan als een plank achteruit vallen zonder te weten wie of wat hem/haar zal opvangen.
- 2 begeleiders halen de valler op (en naar valpunt brengen) en mogen niets tegen hem/haar zeggen.
- De anderen gaan beetje verder - in complete stilte - aan het valpunt staan (ze mogen niet meer praten tot na de val zodat de valler nooit te weten komt dat hij zal vallen in de armen van de mededeelnemers)
- De groep stelt zich op deze manier klaar:



Let op: als vanger mag je nooit de armen kruisen over elkaar, want bij een val kan je zo druk geven op de andere arm waardoor je lost. Zorg er ook voor dat de sterkste personen op de plaats staan waar het bekken van de valler zal landen.

- Van zodra de volledige groep klaar staan, moeten ze te allen tijde kijken naar de valler (want deze persoon heeft geen richtingsbesef meer en kan een beetje schuin vallen)
- De begeleider mag enkel praten tegen deelnemer om dit te zeggen: “Je mag straks, enkel op mijn signaal, recht achteruit vallen als een plank. Het is belangrijk dat je geen zittende beweging maakt, maar echt tot op het einde een plank blijft.”

PLAY @ the forest

6. **FOREST minigolf**

Nodig: stokken die als golfstick kunnen dienen + 1 tennisbal per 2 deelnemers + scoreblaadjes (dit kan ook vervangen worden door strepen in het zand)

Creëer je eigen minigolfbaan en probeer ze allemaal in zo weinig mogelijk slagen te doen. Gebruik hiervoor een scoreformulier.

a. Analyseer de omgeving. Maak eigen parcours met een hole. Gebruik zoveel mogelijk natuurlijke obstakels. Tunnels – heuvels – afbakening parcours
b. Zoek / maak eigen golfstick
c. Speel alle holes in zo weinig mogelijk slagen

Om de beleving te verhogen kan je dit op blote voeten laten doen indien het niet te koud is.

7. **Kabouterdorp**

Nodig: enkel het beschikbare bosmateriaal

Maak per 4 een compleet Olympisch kabouterdorp met bosmateriaal.
Dit is een opdracht waarbij het proces belangrijk is. Nadien is het werk enkel materiaal voor een 'bostentoonstelling'. Hier wordt NIET actief mee gesport of gebruikt voor bepaalde opdrachten.

8. **Bosbowling**

Nodig: handbal, zaag een stronken

Maak een bowlingbaan (afgewerkt met boarding) met zelf gezaagde kegels. Gebruik een handbal als bowlingbal.

9. **BosKUBB**

Nodig: scherpe zakmessen + aantal zagen

Maak een eigen KUBBspel met mes en zaag.

10. **Circus**

Nodig: 1 stammetje per 2

1 persoon staat op het stammetje en moet een bepaalde afstand 'rollen'. De andere persoon zorgt voor stabiliteit (vastnemen aan polsen). Dit kan ook in groep indien je een grote stam vindt.

THE CHASE

Deze oefeningen kunnen gezien worden als voorbereiding op de 'jacht': speer maken om te jagen, hindernislopen trainen tijdens achtervolging van je prooi, brancard om gewonde te vervoeren, …

11. **Bosspeerwerpen**:

    Nodig: zakmes – sjortouw – ideaal: takken van vers gesnoeide knotwilg

    Dit is een oefening waarbij de deelnemers zelfstandig met een mes moeten werken. Bewaak de veiligheid en geef sowieso de tip om ALTIJD weg van het lichaam te snijden. En mag ook geen enkel mes op de grond achter gelaten worden.

    a. zoek een eigen stok, maak een eigen speer met je mes. De speer moet sowieso langer zijn dan het lichaam. Het is een rechte stok zijn zonder zijtakjes. Gebruik sjortouw voor het handvat.
    b. maak een aanloopstrook en landingsstrook in de aarde en doe nadien een testfase & veiligheidscheck van speren
    c. Laat iedereen werpen naar zelf gemaakte / gesjorde prooien (poppen of voorwerpen die ze in bomen gehangen hebben).

12. **Pijl & boog**

    Zelfde als vorige oefening, maar met pijl en boog.

    Youtube filmpje Natuurpunt ('je eigen pijl en boog): https://www.youtube.com/watch?v=3UqzEbcnEV4

13. **Bos steeple**

    Nodig: sjortouw – bijlen/zagen/messen

    Creëer een omloop met obstakels. Dit wordt gelopen tegen de tijd en in kleine goepjes.

    a. Iedereen sjort een eigen horde die vervolgens in zachte ondergrond / gras recht gezet kan worden. (zie foto) (zie kijkwijzer kruissjorring). Deze hordens zijn op 'spring'hoogte.
    b. Creëer daarnaast ook een hordenbos met horizontaal gesjorde balken op borsthoogte. Iedere groep moet bijvoorbeeld 2 takken / balken sjorren tussen 2 bomen en dit verbind je vervolgens tot 1 parcours. Gebruik hierbij ook zitbanken, natuurlijke hindernissen waar je over kan springen, … Sjor de hordes liever te hoog dan te laag. Indien het mogelijk lijkt om er over te springen, zullen ze dit soms in vermoeide toestand proberen. Wanneer ze er niet in slagen, is een harde val onvermijdelijk aangezien de hindernis vastgesjord werd. Daarom laat je alles hoog sjorren en laat ze nadien altijd per 2 lopen zodat ze elkaar kunnen helpen waar nodig.

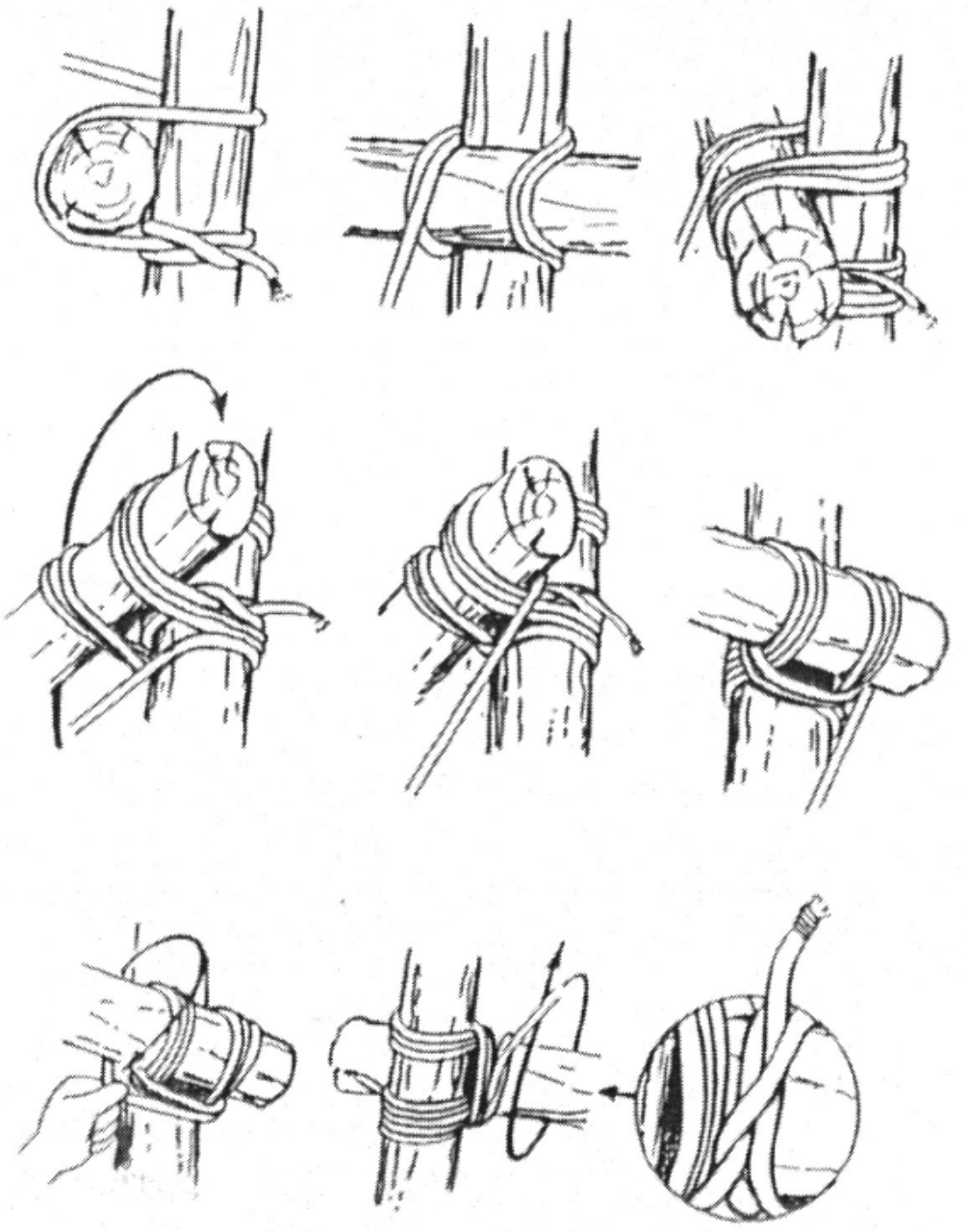
    Je kan zowel over als onder de hordens laten gaan. Of eventueel afwisselend. De wedstrijdjes kan je organiseren met aflossing, maar dit kan ook in groep gedaan worden waarbij men pas een volgende hindernis mag nemen wanneer het volledige team over of onder de vorige hindernis is.

14. **The Brancard Run**

    Nodig: sjortouw, kijkwijzers kruissjorring, stevige takken, een zaag om takken om maat te zagen

    sjor per 5 een goede brancard. 1 persoon (slachtoffer) zal op de brancard liggen, vastgebonden worden en de 4 andere personen dragen de brancard. De bedoeling is om foutloos en parcours met veel natuurlijke obstakels af te leggen.

FINISH

15. **Afsluitende groepsfoto's** zodat we na de sessie leuke herinneringen kunnen oprakelen!

KIJKWIJZER KRUISSJORRING