

## Activiteit Game of Goose (ganzebord)

Opdracht: Het doel van dit spel is om zo snel mogelijk de finish op het ganzenbord te halen.



Foto 1



Foto 2



Foto 3



Foto 4



Foto 5

- Voordat het spel start krijgen de deelnemers de opdracht om een ronde te lopen in precies 1 minuut, dit in het tempo dat ze zo'n 15 minuten zouden kunnen volhouden. Op 25 seconde wordt er geteld tot 30 seconden, zodat de deelnemers weten van welke ronde ze op de helft zijn (zie plaatje arrangement).
- De gekozen ronde blijft gedurende het hele spel de ronde die deze deelnemer loopt
- Alle deelnemers krijgen een spelpion en degene die het hoogst gooit mag beginnen.
- Nadat de deelnemer terug is bij het bord mag deze weer gooien, de beurtvolgorde is steeds de binnenkomst van de deelnemers.

## Organisatie

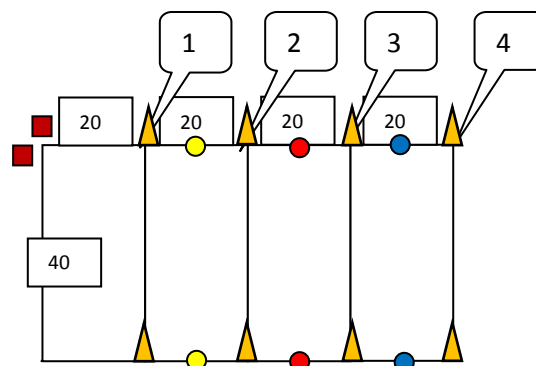
- Elke deelnemer speelt voor zichzelf
- Na het gooien voer je eerst de opdracht uit
- Op volgorde van binnenkomst mag je opnieuw gooien
- Het spel stopt als iemand aan het eind is

Door het aanbrengen van dopjes zijn nog drie tussenvarianten te onderscheiden in baanlengte:

- Geel = 140 meter
- Rood = 180 meter
- Blauw = 220 meter

## Arrangement

- Ganzenbord
- Groot grasveld of parkeerplaats
- 8 spelpionnen
- 10 pillonen om het veld af te zetten
- Eventueel 2 gele, 2 rode en 2 blauwe dopjes.
- Stopwatch
- 2 starttafels (daarop het spel en de regels)
- Rechthoekige baan waarbinnen vier varianten in omtrek zijn te onderscheiden.



Toelichting:

- de 1<sup>e</sup> ronde = 120 meter (7,2 km/h),
- de 2<sup>e</sup> ronde = 160 meter (9,6 km/h),
- de 3<sup>e</sup> ronde = 200 meter (12 km/h) en
- de 4<sup>e</sup> ronde = 240 meter (14,4 km/h).

## Regels

**1** : Je bent nog lekker fris en kan dus rustig aan 1 rondje lopen

**2**: 1 rondje lopen

**3**: 1 rondje lopen

**4**: 1 rondje lopen

**5**: 1 rondje lopen

**6**: 1 rondje lopen

**7**: Oh oh, je veter raakt los, je struikelt en ligt op de grond, snel strik je je veter en zet de achtervolging in op de rest, je moet **2 rondjes** lopen

**8**: 1 rondje lopen

**9**: Je energy gel pakt beter uit dan ooit bedacht. Je mag vrij dobbelen zonder lopen.

**10**: even kijk je niet goed uit en daar ligt plots een steen op de weg, je struikelt hierover, maar krabbelt snel weer overeind, nu moet je de rest wel weer in zien te halen, je moet **2 rondjes** lopen

**11**: 1 rondje lopen

**12**: 1 rondje lopen

**13**: je krijgt dorst en je grijpt naar de plaats waar je altijd je bidon opbergt, maar je komt erachter dat je je bidon vergeten bent, je moet **terug naar start** en om de rest weer in te halen loop je **3 rondjes**

**14**: 1 rondje lopen

**15**: 1 rondje lopen

**16**: onderweg drink je je laatste druppel water uit je bidon, dan zie je dat er langs de weg een waterput staat, komt dat even goed uit, vol goede moed begin je de emmer omhoog te hijsen, maar de emmer is zwaarder dan je dacht, je verliest je evenwicht en kukelt voorover in de put. Nu moet je eerst hieruit komen en dan de rest nog eens inhalen. Je moet **3 rondjes** lopen

**17**: een meevaller, je hebt tegen alle verwachtingen in de wind lange tijd in de rug. Je mag vrij dobbelen zonder lopen

**18**: 1 rondje lopen

**19**: iemand schopt een bal voor je voeten en je besluit een potje mee te voetballen, helaas loop je nu weer achter en moet je weer een inhaalspurt maken. Je moet **2 rondjes** lopen

**20**: 1 rondje lopen

**21**: 1 rondje lopen

**22**: een zware regenbui breekt los en je besluit te gaan schuilen tot de bui voorbij is. Het blijkt een grote bui te zijn en je moet langer wachten dan je dacht. Het is een heel stuk voordat je ze weer hebt ingehaald. Je moet **3 rondjes** lopen

**23**: 1 rondje lopen

**24**: 1 rondje lopen

**25**: 1 rondje lopen

**26**: je bent er bijna, maar er staat een hek op de weg, je kan er verder niet omheen, maar besluit erover heen te springen, omdat je al zo'n lange weg hebt gehad en je zo moe bent zet je verkeerd af en valt aan de andere kant van het hek op de grond. Omdat je even moet bijkomen van de val moet je een heel stuk lopen voordat je de anderen weer hebt ingehaald. Je moet **3 rondjes** lopen

**27**: 1 rondje lopen

**28**: Gefeliciteerd, je bent de eerste die hier aankomt, je hebt gewonnen

### Loopt 't (organisatie, regels en regelingen)

Doel: Als Trainer zorg je er voor dat de regels zorgen voor duidelijkheid en helderheid. Ze staan immers in dienst van het realiseren van de FUN factor en de individuele trainingsdoelen en -resultaten

Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• De regels zijn niet duidelijk</li> <li>• De opdracht is niet duidelijk</li> <li>• De 4 rondes volstaan niet voor alle deelnemers.</li> <li>• Er is maar 1 deelnemer.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nogmaals uitleggen of toelichten. Even de regels doorlopen maar erbij zeggen dat ze dit na kunnen lezen naast het bord.</li> <li>• Nog een keer (rustig) voordoen, een keer zelf dobbelen.</li> <li>• Leg gekleurde hoedjes op de tussenplekken, zie arrangement tekening.</li> <li>• De PT'er doet zelf ook mee (in ieder geval met iedere ronde ook dobbelen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbaal</li> <li>• Plaatje / voorbeeld</li> <li>• Landschappelijk leerhulp. Door het neerleggen van de hoedjes wordt het duidelijker voor de deelnemer.</li> <li>• Vooraf over nadenken en voorbereiden (op papier), zodat het spelelement overeind blijft.</li> </ul>

## Lukt 't bijna (hoe kom je tot succes bij de deelnemer op inhoud en inspanningsfysiologisch gebied)

Doel: als Trainer zorg je er voor dat het spel lukt (je deelnemers moeten het spel snappen en uit kunnen voeren) en dat je deelnemers op de goede intensiteit en omvang trainen, passend bij hun individuele trainingsschema!

Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Een deelnemer heeft het al snel (heel) zwaar</li> <li>Een deelnemer heeft moeite om een constant (rustig) tempo vol te houden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wanneer de Trainer vermoedt dat de ronde boven iemands kunnen is kan er tussendoor nog voor een andere (kleinere) ronde gekozen worden.</li> <li>Laat de deelnemer de ronde mee timen en laat hem proberen deze in exact 1 minuut af te leggen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Verbaal toelichten dat de afstand hiermee verkleind wordt waardoor je het makkelijker volhoudt. Bovendien een betere overeenstemming tussen je trainingsdoel en mate van inspanning.</li> <li>Vooraf bespreken en achteraf terugblikken (ervaringsgericht) met de deelnemer. Het leren inschatten van je eigen mogelijkheden is belangrijk om 'vat' te krijgen op je eigen trainingsdoelen. Wijs de deelnemer op het kijken op de klok op de helft van de tijd.</li> </ul>

## Lukt 't goed (hoe kun je succes bij de deelnemer op inhoud en inspanningsfysiologisch gebied continueren)

Doel: als Trainer zorg je er voor dat het spel uitdagend blijft en dat je deelnemers op de goede intensiteit en omvang trainen, passend bij hun individuele trainingsschema!

Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Een deelnemer die het aardig goed kan volhouden</li> <li>• Een deelnemer die zijn ronde steeds ruim binnen een minuut loopt.</li> <li>• De activiteit wordt te makkelijk</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moedig de deelnemer aan dit vol te houden.</li> <li>• De Trainer kan de deelnemer verplichten een ronde groter te nemen. Probeer dit zo snel mogelijk te zien.</li> <li>• Activiteit aanpassen               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pittigere regels maken (meer ronden of grotere ronden).</li> <li>- Meer vakjes maken op het ganzenbord.</li> <li>- Door naar Later</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Door het vol te houden zorg je voor een goede trainingsprikkel</li> <li>• Verbaal toelichten dat je daarmee de inspanning vergroot (een grotere afstand afleggen in een zelfde tijd).</li> <li>• Aanpassen van de activiteit of regels door meer inspanning te vragen van de betreffende deelnemer(en). Af te leggen afstand neemt toe.</li> </ul>

Leeft 't (waar zit de kick, de uitdaging of waar is het om te doen voor de deelnemer)		
Doel: als Trainer zorg je er voor dat het spel blijvend de FUN factor houdt!		
Wat zie je?	Wat doe je?	Hoe doe je dat?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Het spel is eentonig.</li> <li>Het spel is te snel afgelopen.</li> <li>Een deelnemer raakt verveeld</li> <li>Een deelnemer vindt het geen leuke (en uitdagende) activiteit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voeg op een x aantal vakjes nieuwe opdrachten toe. Bijvoorbeeld: Je wijst een medespeler de verkeerde weg. Je mag een medespeler 1 rondje extra laten lopen. Ook kan je een paar vakjes maken waar de deelnemers bijvoorbeeld 20 sit-ups moeten maken.</li> <li>Het spel kan twee keer gespeeld worden of je kan spelen om 2 rondes, dus wanneer de finish gepasseerd wordt begin je weer bij 1.</li> <li>Variatie in de oefening brengen               <ul style="list-style-type: none"> <li>Zelf een variatie in het spel bedenken (regels)</li> <li>Wedstrijdelement vergroten door een competitie op te starten of met 'prijzen' te gaan werken.</li> <li>Tips geven aan mede-deelnemers</li> <li>De deelnemers zelf 2 vakjes en dus opdrachten laten bedenken.</li> </ul> </li> <li>Andere loopactiviteit gaan doen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Door goed te KIJKEN naar de deelnemers (ogen, gezichtsuitdrukking, lichaamshouding) en te bevragen naar hun uitdaging en plezier.</li> <li>Verbaal toelichten dat je op die manier de duur vergroot en daarmee de trainingsprikkel.</li> <li>Vooraf een lijstje maken met extra moeilijke, makkelijke en ludieke opdrachten.</li> <li>In overleg met de deelnemers een andere activiteit gaan doen. Neem dit in je voorbereiding mee (welke ga je dan doen en heb je alle materialen bij je?)!</li> </ul>

**Later** (op welke wijze zou je methodische stappen kunnen maken)

- Afstand van de ronde vergroten (een ronde van 1,5 minuut) of aantal ronden bij de regels aanpassen
- Andere (complexere) activiteit gaan spelen



- 1: Je bent nog lekker fris en kan dus rustig aan 1 rondje lopen
- 2: 1 rondje lopen
- 3: 1 rondje lopen
- 4: 1 rondje lopen
- 5: 1 rondje lopen
- 6: 1 rondje lopen
- 7: Oh oh, je veter raakt los, je struikelt en ligt op de grond, snel strik je je veter en zet de achtervolgving in op de rest, je moet 2 rondjes lopen
- 8: 1 rondje lopen
- 9: Je energy gel pakt beter uit dat ooit bedacht. Je mag **vrij dobbelen zonder lopen**
- 10: even kijk je niet goed uit en daar ligt plots een steen op de weg, je struikelt hierover, maar krabbelt snel weer overeind, nu moet je de rest wel weer in zien te halen, je moet 2 rondjes lopen
- 11: 1 rondje lopen
- 12: 1 rondje lopen
- 13: je krijgt dorst en je grijpt naar de plaats waar je altijd je bidon opbergt, maar je komt erachter dat je je bidon vergeten bent, je moet terug naar start en om de rest weer in te halen loop je 3 rondjes
- 14: 1 rondje lopen
- 15: 1 rondje lopen
- 16: onderweg drink je je laatste druppel water uit je bidon, dan zie je dat er langs de weg een waterput staat, komt dat even goed uit, vol goede moed begin je de emmer omhoog te hijsen, maar de emmer is zwaarder dan je dacht, je verliest je evenwicht en kukelt voorover in de put. Nu moet je eerst hieruit komen en dan de rest nog eens inhalen. Je moet 3 rondjes lopen
- 17: Een meevaller, je hebt tegen alle verwachtingen in de wind lange tijd in de rug. Je mag **vrij dobbelen zonder lopen**
- 18: 1 rondje lopen
- 19: iemand schopt een bal voor je voeten en je besluit een potje mee te voetballen, helaas loop je nu weer achter en moet je weer een inhaalspurt maken. Je moet 2 rondjes lopen
- 20: 1 rondje lopen
- 21: 1 rondje lopen
- 22: een zware regenbui breekt los en je besluit te gaan schuilen tot de bui voorbij is. Het blijkt een grote bui te zijn en je moet langer wachten dan je dacht. Het is een heel stuk voordat je ze weer hebt ingehaald. Je moet 3 rondjes lopen
- 23: 1 rondje lopen
- 24: 1 rondje lopen
- 25: 1 rondje lopen
- 26: je bent er bijna, maar er staat een hek op de weg, je kan er verder niet omheen, maar besluit erover heen te springen, omdat je al zo'n lange weg hebt gehad en je zo moe bent zet je verkeerd af en valt aan de andere kant van het hek op de grond. Omdat je even moet bijkomen van de val moet je een heel stuk lopen voordat je de anderen weer hebt ingehaald. Je moet 3 rondjes lopen
- 27: 1 rondje lopen
- 28: Gefeliciteerd, je bent de eerste die hier aankomt, je hebt gewonnen

