

# Kruiwagenwedstrijd



Sporthal, buiten, grote ruimte



Vanaf 8 deelnemers



Ongeveer 5 - 10 minuten



Pionnen



Er worden groepen van minstens vier spelers gecreëerd en voor elke groep wordt er een **even lang** circuit (6 - 10 meter) voorzien van pionnen gemarkeerd.

De deelnemers verzamelen zich in groepen in een rij achter de startlijn. De spelleider geeft het startsein. De voorste van elke groep gaat met gespreide handen op de grond liggen. De volgende van de groep tilt de benen van de voorste man/vrouw tot ongeveer heuphoogte op (zie afbeelding).

Zij leggen het circuit af. De voorste man/vrouw loopt op zijn/haar handen, de achterste man/vrouw houdt zijn/haar benen vast en leidt hem/haar. Hebben zij het circuit voltooid en zijn achter de startlijn, mag de volgende „kruiwagen“ van dit team starten en het circuit afleggen.

Winnaar is de groep, die als eerste bijvoorbeeld 4 ronden heeft afgelegd.



Om een holle rug te voorkomen, dient men de „kruiwagen“ indien mogelijk bij de **bovenbenen** vast te pakken!

De **snelheid** wordt door de „kruiwagen“ bepaald, de **achterste** persoon mag dus niet duwen!



**Snelheid, kracht**

