

## DRINKBUS ESTAFETTE



- 2 drinkbussen
- Tafel/paaltje/houten blok
- 4 kegels



- Drinkbus nemen
- Evenwicht

### Omschrijving

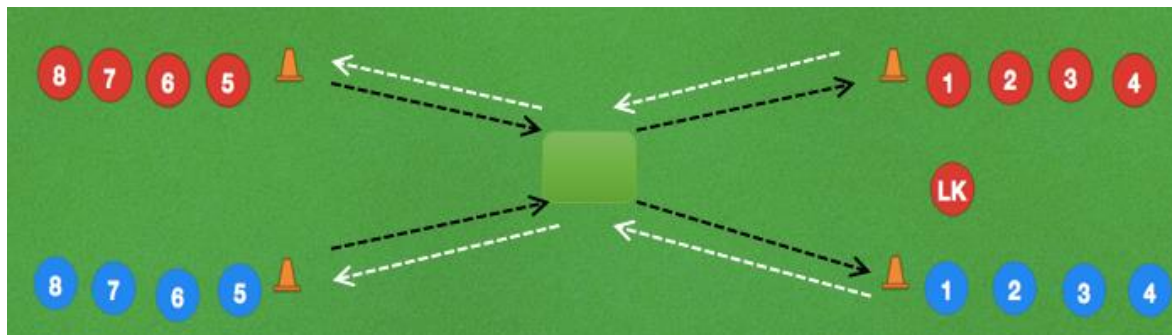
De groep wordt opgesplitst in twee teams. De helft van elk team gaat aan zijn startkegel staan, de andere helft aan de overkant. In het midden tussen beide kegels staat een tafel of een ander voorwerp met een drinkbus erop. Bij fluitsignaal van de begeleider (LK) start de eerste renner van beide teams, plaatst de drinkbus op tafel, rijdt door en tikt de volgende aan. De volgende vertrekt, neemt de drinkbus opnieuw vast en geeft deze door aan de derde van de groep. De ploeg van wie het eerst iedereen 2x is overgestoken wint de estafette.



*De bidon van de andere ploeg doen vallen levert een strafpunt op.*

*De bidon van het eigen team laten vallen levert eveneens een strafpunt op.*

### Opstelling



### Makkelijker

- Bidon vullen met water (blijft beter staan)
- Bidon vervangen door makkelijker voorwerp

### Moeilijker

- Lage tafel/klein tafelloppervlak gebruiken
- Begeleider geeft of neemt bidon aan
- Ondergrond met obstakels gebruiken
- Slalom aanleggen onderweg

**Discipline:** MTB – Weg- Veld – Trial - BMX

**Vorbereiding op onderdeel PROEF:** Handsfree (U8 – U12 – U15 – U17)