



## buikschuiven

### **Materiaal:**

- Plasticzeilen
- Groene zeep
- Water

**Aantal teams:** 1-2

**Aantal spelers per team:** 4-6

**Tijdsduur:** +/- 10 min

**Doel:** zo ver mogelijk komen

### **Vorbereiding:**

Leg de plasticzeilen achter elkaar op de grond zodat je een baan van +/- 10m lang hebt. Het fijnst is om een lang zeil te gebruiken. Als je meerdere zeilen gebruikt zorg er dan voor dat je niet onder het zeil terecht kan komen. Let er ook goed op dat je geen haringen of andere scherpe delen laat uitsteken op punten waar de deelnemers over heen kunnen glijden. Smeer de zeilen in met groene zeep en maak ze goed nat. Buikschuifbanen zijn eventueel ook te huur.

### **Omschrijving:**

De deelnemers nemen een aanloop van +/- 5M, duiken het zijl op en proberen zo ver mogelijk op hun buik te schuiven. Wie er het verst komt wint. Je kan eventueel pionnen gebruiken om aan te geven wat het record is.

### **Variatie:**

- Speel team vs team de gene die het minst ver komt valt af wie blijft er over?
- Doe een afval race.
- Leg een zwembadje aan het eind van de baan.
- Gebruik opblaasbare ringen om op te schuiven
- Speel levend bowlen