



VERTROUWEN

Trust Run



Tijd
20-30 min



Deelnemers
8 of meer



Buiten



Actief



Deze activiteit bevordert:

Vertrouwen • Zelfvertrouwen • Teambuilding • Afspraken

Uitvoering:

1. De groep bedenkt hoe ze een renner zonder praten stopt.
2. Vorm een fuik: vangers in paren, steeds dichter bij elkaar.
3. De renner kiest een startpunt en sluit de ogen.
4. 'Zijn jullie klaar om mij op te vangen?' – 'Ja, wij vangen je op!'
5. De renner rent; de voorste paren tikken aan, de laatste vanger brengt de renner rustig tot stilstand.

Tip:

Laat de renner zelf het tempo kiezen. Wandelen is ook een prima start.

Varianten:

- Renner met blinddoek voor extra spanning
- Langere aanloop naarmate vertrouwen groeit
- Groep bepaalt zelf het stopsignaal



Materiaal:

Niets; eventueel blinddoek



Opstelling:

Ruim grasveld, groep
binnen gehooraafstand



Nabespreking:

- Wat voelde je vlak voordat je begon te rennen?
- Hoe hard durfde je te gaan, en waarom?
- Wat maakte dat je de groep vertrouwde?



Veiligheid:

Nooit op harde
ondergrond. Pas op bij nat
gras.

