



beweging



opleiding



belangen

**INSPIRATIEBUNDEL PROEVEN  
HELD VAN 'T VELD**

2019

**Groene  
Kring** 

voor jonge land- en tuinbouwers

# INHOUD

1. Inleiding.....	5
2. Proeven .....	6
Broekhangen.....	6
Doel van het spel.....	6
Spelverloop .....	6
Trekker-trek .....	6
Doel van het spel.....	6
Spelverloop .....	6
Eier-baseball.....	6
Doel van het spel.....	6
Spelverloop .....	7
Boomstammenrace.....	7
Doel van het spel.....	7
Spelverloop .....	7
Kruiwagen race .....	7
Doel van het spel.....	7
Spelverloop .....	7
Aardappelrooirace .....	8
Doel van het spel.....	8
Spelverloop .....	8
Bal Rollen .....	8
Doel van het spel.....	8
Spelverloop .....	8
Banana race.....	8
Doel van het spel.....	8
Spelverloop .....	8
Gymkana proeven .....	9
Doel .....	9
Spelverloop .....	9
Melkproef.....	9
Doel .....	9
Speluitleg.....	9
Vierwielwagen.....	9
Doel .....	9
Speluitleg.....	9
De vloer is lava .....	10
Doel .....	10
Speluitleg.....	10
Reuzeslalom op ski's .....	10

Doel .....	10
Speluitleg.....	10
Ronde strobaal – duwen .....	10
Doel .....	10
Speluitleg.....	10
Groentesoep .....	11
Doel .....	11
Speluitleg.....	11
Baklopen .....	11
Doel .....	11
Speluitleg.....	11
Radijs, wortel of pompoen? .....	11
Doel .....	11
Speluitleg.....	11
Wandelende A.....	12
Doel .....	12
Speluitleg.....	12
Staande apenbrug.....	12
Doel .....	12
Speluitleg.....	12
Hangende apenbrug.....	12
Doel .....	12
Speluitleg.....	12
De swipe-out .....	13
Doel .....	13
Speluitleg.....	13
Waterbuizen.....	13
Doel .....	13
Speluitleg.....	13
Bungee-run .....	13
Doel .....	13
Speluitleg.....	13
Wall of bales.....	14
Doel .....	14
Speluitleg.....	14
De slinger .....	14
Doel .....	14
Speluitleg.....	14
Ladderparcours .....	14
Doel .....	14

Speluitleg.....	14
The big slide .....	14
Doel .....	14
Speluitleg.....	15
Emmertjes water halen.....	15
Doel .....	15
Speluitleg.....	15
Touwtrekken .....	15
Doel .....	15
Speluitleg.....	15
Pluimveetransport .....	15
Doel .....	15
Speluitleg.....	16
Biggenvervoer .....	16
Doel .....	16
Speluitleg.....	16
Zak eens lekker door .....	16
Doel .....	16
Speluitleg.....	16
Bottenwerpen .....	17
Doel .....	17
Speluitleg.....	17

# 1. INLEIDING

Beste organisator,

Jullie hebben je dit jaar geëngageerd om een Held van 't Veldwedstrijd te organiseren.

Om jullie hierbij te ondersteunen en wat inspiratie te geven vinden jullie in deze bundel enkele suggesties van proeven die je kan gebruiken bij het uitdenken van de wedstrijd.

Twee proeven zullen ervanuit Groene Kring nationaal voorzien en uitgewerkt worden.

Aan elk organiserend gewest wordt er gevraagd om 3 proeven toe te voegen zodat elke wedstrijd een eigen touch krijgt.

Gelieve deze drie proeven uitgeschreven, uiterlijk 1,5 maand voor de wedstrijd te bezorgen aan [dorien.dickens@groenekring.be](mailto:dorien.dickens@groenekring.be).

Op deze manier is er voldoende tijd om deze proeven te verwerken in de jurystaat voor jullie wedstrijd, de proevenboekjes en de puntenfiches.

Elke proef wordt bepaald door het behalen van een hoeveelheid: liter, tijd, afstand, aantal, ...

De ploeg die het minste haalt krijgt 50 punten. Afhankelijk van het aantal teams dat er deelneemt worden de verdere punten verdeeld. Telkens met 10 punten erbij.

Voorbeeld:

Team	Hoeveelheid	Behaalde punten
Ploeg A	2 goede antwoorden	60 punten
Ploeg B	6 goede antwoorden	70 punten
Ploeg C	1 goed antwoord	50 punten

Elk team kan één joker inzetten op één proef bij het begin van de wedstrijd. De punten van deze proef worden verdubbeld voor deze ploeg en kunnen dus invloed hebben op de einduitslag van de proef.

Is er een gelijkstand dan krijgen deze ploegen hetzelfde aantal punten.

Vb ploeg A en ploeg C beide 1 antwoord juist, dus beide 50 punten, ploeg B krijgt hierdoor dan 60 punten.

*Wordt er "vals gespeeld" bijvoorbeeld voeten aan de grond tijdens het afleggen van een parcours, dan kan de jury ter plaatse in overleg met provinciaal consulent beslissen om 1 ronde minder te tellen of 10 seconden extra tijd te tellen.*

Alvast veel succes en veel creativiteit toegewenst.

## 2. PROEVEN

### BROEKHANGEN

#### Doel van het spel

Zo lang mogelijk aan de pijpen van een jeansbroek blijven hangen.

#### Spelverloop

- Er worden 6 spijkerbroeken opgehangen aan een balk (eventueel boven een bad met water)
- Elk teamlid neemt plaats aan één spijkerbroek
- De jury geeft het startsein
- De teamleden nemen vast aan de broekspijpen en trekken zich op
- De jury timed
- Het is de bedoeling om zo lang mogelijk te blijven hangen.
- Alle tijden van de spelers worden opgeteld en dit telt als score

### TREKKER-TREK

#### Doel van het spel

De tractor zo ver mogelijk verplaatsen door hem handmatig verder te trekken.

#### Spelverloop

- De teamleden nemen plaats aan het touw vooraan de tractor
- Zodra het startsein gegeven wordt, mogen de teamleden beginnen trekken.
- De tractor moet over een zo ver mogelijke afstand verplaats worden, zonder stoppen.
- Van zodra de tractor stopt met rijden, stopt de proef. De afstand die op dit moment gereden werd telt mee in het klassement.

### EIER-BASEBALL

#### Doel van het spel

1 ei zo ver mogelijk gooien zodat het gevangen wordt en zonder dat het breekt.

## Spelverloop

- 1 teamlid is werper, de andere vangers.
- De werper zet zich vooraan aan het speelveld
- De vangers stellen zich op in het speelveld.
- Elk team krijgt 10 eieren
- De werper geeft het sein dat hij gaat gooien en de vangers zetten zich klaar om het ei te kunnen vangen.
- Zodra de een speler een ei gevangen heeft zonder het te breken wordt het spel even stopgezet en wordt er een vlaggetje geplaatst.
- Op het einde van het spel wordt de verste afstand gemeten en deze telt in de punten lijst.

## BOOMSTAMMENRACE

### Doel van het spel

De deelnemers leggen **zo snel mogelijk** een hindernissenparcours af met een boomstam/balk/ ...

### Spelverloop

- De spelers nemen plaats aan de het begin van het parcours
- Elke speler moet de balk mee dragen en de balk mag tijdens het afleggen van het parcours de grond niet raken.
- Van zodra de jury het startsein geeft leggen de spelers het parcours af.
- Raakt de balk de grond tijdens het parcours worden er 10 punten bij geteld.

## KRUIWAGEN RACE

### Doel van het spel

Met het hele team **zo snel mogelijk** zonder fouten een parcours afleggen met een kruiwagen.

### Spelverloop

- Afhankelijk van de grootte van het parcours zal het team een bepaald aantal keer het parcours moeten afleggen.
- Het organiserende gewest bepaald de grootte en de moeilijkheidsgraad van het parcours.
- Iedereen van het team zal het parcours minstens 1 keer moeten afleggen.
- Er zullen telkens drie spelers tegelijkertijd het parcours afleggen
  - 1 trekker
  - 1 duwer
  - 1 passagier
- Zodra de jury het startsein geeft mogen de spelers vertrekken.
- Elke ronde worden de spelers doorgeschoven om ervoor te zorgen dat iedereen het parcours minstens 1 maal aflegt.

## AARDAPPELROOIRACE

### Doel van het spel

Zoveel mogelijk frieten maken tegen het einde van de proef.

### Spelverloop

- De spelers zoeken in een aardappelveld naar zoveel mogelijk aardappelen
- De aardappelen moeten geschild, gewassen en gesneden worden tot frieten.
- De spelers mogen starten met zoeken van zodra de jury het startsein geeft.
- De spelers krijgen 10 minuten\* om de aardappelen te verwerken van in het veld tot frieten
- De spelers stoppen met de proef zodra de jury het eindsignaal geeft.

\*tijd kan aangepast worden naargelang het organiserend gewest dit beslist

## BAL ROLLEN

### Doel van het spel

De bal zo vaak mogelijk over een hindernissenparcours rollen

### Spelverloop

Het team zal een zware bal van +/- 1m20 zo vaak mogelijk over een hindernissenparcours moeten rollen binnen de 15min. Het team bepaalt zelf met hoeveel personen ze de bal duwen en wanneer ze wisselen.

## BANANA RACE

### Doel van het spel

Door zoveel mogelijk bananen op te eten, zoveel mogelijk punten verzamelen. Je kan de bananen pas opeten nadat je team een parcours aflegt en ze tot bij de eter(s) brengt.

### Spelverloop

- Het team kiest 1 persoon die geblinddoekt wordt en bana(a)n(en) moet opeten aan de startplaats.
- Opgelet, de eter is geblinddoekt maar mag ook geen handen gebruiken.
- De andere teamleden zullen zo snel als mogelijk een parcours afleggen om aan het einde van het parcours bananen te grijpen en deze naar de startplaats te brengen.
- Er mag slechts 1 banaan per afgelegd parcours overgebracht worden.



- Het parcours bestaat uit kegels en een wiplank die met een kruiwagen overgestoken dienen te worden, een camouflagenet, een bad en een kipkar met 2 repen waarin bananen hangen.

## GYMKANA PROEVEN

### Doel

Met een tractor of verreiker moet elk teamlid **zo snel mogelijk** een proef tot een goed einde brengen.

### Spelverloop

- Elke teamlid neemt om beurt plaats in een verreiker of tractor en legt de proef correct af.
- De tijden van alle spelers worden opgeteld en tellen als score voor de berekening in het klassement.

## MELKPROEF

### Doel

Krijg **zoveel mogelijk** melk in de melkkit door melk te vervoeren via je mond.

### Speluitleg

- Via een estafettesysteem (één speler per keer) moet er een glijparcours afgelegd worden en moet er zoveel mogelijk melk in de melkkit terecht komen.
- Eerst wordt er melk uit een emmer gezogen, vervolgens glijdt de deelnemer over een zeepparcours af waarna hij de melk in de melkkit spuwt. Ten slotte spurt hij terug naar de startmeet waarna zijn teamgenoot aan de beurt is.

## VIERWIELWAGEN

### Doel

Verplaats de vierwielwagen **zo vlug mogelijk** van de ene parkeerplaats naar de andere nadat de wagen eerst geladen werd met strobalen.

### Speluitleg

- Bij het startschot moet er een bepaald aantal strobalen op de wagen geladen worden.
- Daarna moet de wagen handmatig uit de parkeerplaats gereden worden en opnieuw geparkeerd worden in de tweede parkeerplaats.
- Zodra aangekomen op de standplaats moeten weer alle balen stro gelost worden en terug geplaatst zoals ze bij het startsein gestapeld lagen.

## DE VLOER IS LAVA

### Doel

Het team moet proberen **zo snel mogelijk** aan de overkant van het afgebakende terrein te geraken, zonder de grond te raken! Het krijgt hiervoor enkele attributen ter beschikking (kisten, kleine stobalen, balken ...) maar op zo een manier dat ze goed moeten samenwerken (bv. 4 stobalen voor 5 deelnemers). Indien het weer het toelaat, staat op het einde van het parcours een betonpomp opgesteld waarvan ze van de ene strobaal naar de andere moeten slingeren om de finish te behalen.

### Speluitleg

- Startschot wordt gegeven
- Het team probeert zo snel mogelijk de overkant te bereiken met de gegeven attributen
- Het team met de snelste tijd krijgt de meeste punten

## REUZESLALOM OP SKI'S

### Doel

Het is de bedoeling om met het hele team op ski's **zo snel mogelijk** een reuzeslalom-parcours af te leggen. Addertje onder het gras: er is maar één paar ski's waar het hele team moet opstaan. Het vraagt dus een goede coördinatie en samenwerking om dit tot een goed einde te brengen.

### Speluitleg

- Het team zet zich klaar op de ski's
- Na het startschot moeten ze proberen zo snel mogelijk de slalom of het parcours af te leggen
- Hoe beter de tijd, hoe meer punten

## RONDE STROBAAL – DUWEN

### Doel

Ieder team moet **zo snel mogelijk** een ronde strobaal voortduwen. OF, indien ter plaatse mogelijk, kan ervoor gekozen worden om het team een zo ver mogelijke afstand te afleggen met de strobaal binnen een bepaalde tijd.

### Speluitleg

- Startsein wordt gegeven
- Het team moet proberen om ofwel zo snel mogelijk de ronde strobaal voort te duwen over een bepaalde afstand, ofwel van het zo ver mogelijk te duwen binnen een bepaalde tijd. (moeten we ter plaatse bekijken hoe goed het gaat).

## GROENTESOEP

### Doel

Het team moet **zo snel mogelijk** de ingrediënten voor een heerlijke groentesoep zien te oogsten.

### Speluitleg

- Per team wordt er een speelveld voorzien (grootte wordt bepaald door het organiserende gewest)
- Elk team krijgt een recept voor de bereiding van Groentesoep.
- Alle ingrediënten zitten verstop in het veld
- Twee spelers gaan geblinddoekt op zoek naar de groenten
- De andere twee spelers zijn co-piloot en moeten hun geblinddoekte teamgenoten zo goed mogelijk coördineren.
- De groeten moeten vooraan in de 'soepketel' verzameld worden.
- De groeten mogen paar één voor één naar de 'ketel' gebracht worden.

## BAKLOPEN

### Doel

**Zoveel mogelijk** veiling bakken aan het einde van het parcours verzamelen.

### Speluitleg

- Het spel wordt gespeeld op een U-vormig hindernissenparcours
- Bij de start staan er ongeveer 60 veilingbakken klaar
- Elk teamlid neemt een aantal bakken naar keuze en legt elk apart het parcours af.
- Als er onderweg bakken gevallen zijn, mag er niet teruggedaan worden. De bakken blijven op het parcours liggen.
- Het aantal bakken dat de teamleden over de eindmeet dragen wordt opgeteld.

## RADIJS, WORTEL OF POMPOEN?

### Doel

Binnen en bepaalde tijd **zoveel mogelijk** vergeten groenten herkennen.

### Speluitleg

- 20 soorten groenten worden er verdoken tentoongesteld onder veilingbakken
- Voor de tijd loopt krijgt het team een genummerd blad en balpen.
- De groep krijgt 7 minuten om bij zoveel mogelijk nummer de juiste groetennaam te noteren.

- De groente moet genoemd worden met de correcte Nederlandstalige naam

## WANDELENDE A

### Doel

Wandel met 1 persoon op de 'A' **zo snel mogelijk** van punt A naar punt B, zonder dat die de grond raakt.

### Speluitleg

- Een teamlid neemt plaats op de 'A'.
- De andere 4 teamleden houden elk een touw vast.
- Wandel met behulp van de touwen zo snel mogelijk van punt A naar punt B.
- Het teamlid op de 'A' mag de grond niet raken.

## STAANDE APENBRUG

### Doel

Elk teamlid moet zich **zo snel mogelijk**, al lopend over het touw, verplaatsen van de ene kant van het zwembad naar de andere kant en dit zonder het wateroppervlak te raken.

### Speluitleg

- Alle spelers verplaatsen zich een voor een over het touw naar de overzijde.
- Je mag gebruik maken van het tweede touw om je vast te houden.
- Een speler mag pas vertrekken wanneer de vorig terug met zijn twee voeten op de grond staat.
- Wanneer een teamlid het wateroppervlak raakt, moet deze herbeginnen aan de start van de proef.
- Wacht aan de overzijde op je teamleden.

## HANGENDE APENBRUG

### Doel

Elk teamlid moet zich **zo snel mogelijk**, al hangend aan het touw, verplaatsen naar de andere kant van het zwembad en dit zonder in het water te vallen.

### Speluitleg

- Alle spelers verplaatsen zich, al hangend aan het touw, een voor een naar de overzijde. Handen en voeten moeten aan het touw blijven.
- Een speler mag pas vertrekken wanneer de vorig terug met zijn twee voeten op de grond staat.
- Wanneer een teamlid in het zwembad valt, moet deze herbeginnen aan de start van de proef. Je mag het water wel raken, zolang handen en voeten in contact zijn met het touw.

## DE SWIPE-OUT

### Doel

Elk teamlid moet via de banden **zo snel mogelijk** de overzijde trachten te bereiken.

### Speluitleg

De spelers verplaatsen zich over de banden naar de overzijde.

Extra moeilijkheidsfactor is de draaiende molen, let op want deze bezorgt je graag een frisse duik. Hou je niet vast aan de molen wanneer deze je raakt.

Als iemand valt, mag je gewoon verder gaan met de proef. Je moet niet terug naar de start.

## WATERBUIZEN

### Doel

Probeer via de buizen **zoveel mogelijk** water in de maatbeker te krijgen.

### Speluitleg

- Het water moet in één keer in de eerste buis gegoten worden.
- Probeer met een ketting aan buizen zoveel mogelijk water in de maatbeker te krijgen.
- Het water mag niet met het lichaam gestopt of aangeraakt worden!
- Wanneer de eerste buis leeg is, kan deze achteraan de ketting gaan verlengen.

## BUNGEE-RUN

### Doel

Elk teamlid loopt **zo ver hij/zij kan** en legt dan het ei neer zonder het te breken.

### Speluitleg

Je hangt vast aan een elastiek en krijgt één ei.

Loop zo ver je kunt en leg dan het ei neer zonder het te breken.

Je krijgt slechts één poging per teamlid.

## WALL OF BALES

### Doel

Het volledige team moet **zo snel mogelijk** over de muur van stro geraken.

### Speluitleg

- Alle teamleden moeten over de muur van stro geraken.
- Samenwerken als een team is belangrijk.
- Je mag geen gebruik maken van de balen stro en het plastic.

## DE SLINGER

### Doel

Slinger naar de overzijde en neem **zoveel mogelijk** flessen mee.

### Speluitleg

- Elk teamlid slingert naar de overzijde.
- Probeer zoveel mogelijk flessen mee te nemen.
- Opgelet! Afval hoort niet thuis in het water, laat dus geen flessen vallen!

## LADDERPARCOURS

### Doel

Het volledige team verplaatst zich **zo snel mogelijk** al hangend aan de ladder naar de overzijde, en dit zonder de grond te raken.

### Speluitleg

- Elk teamlid verplaatst zich al hangend aan de ladder naar de overzijde.
- Je mag de grond niet raken.
- Bij het aantikken van de baal stro aan de overzijde mag je de ladder loslaten.

## THE BIG SLIDE

### Doel

Het volledige team verplaatst zich **zo snel mogelijk** al hangend aan de ladder naar de overzijde, en dit zonder de grond te raken.

## Speluitleg

- Elk teamlid verplaatst zich al hangend aan de ladder naar de overzijde.
- Je mag de grond niet raken.
- Bij het aantikken van de baal stro aan de overzijde mag je de ladder loslaten.

## EMMERTJES WATER HALEN

### Doel

Het team moet op 5 minuten tijd **zoveel mogelijk** water transporteren van de ene kant van het parcours naar de andere. De persoon die het water bij zich heeft wordt vervoerd met een steekkarretje en mag de grond niet raken.

### Speluitleg

- Per twee nemen de personen plaats aan een steekkarretje
- De persoon die op het karretje zal plaatsnemen vult de emmer met water en zet zich op het karretje.
- De tweede persoon neemt achter het karretje plaats en vervoert de andere over het parcours.
- In de ton aan de andere kant moet het water worden uitgegoten.
- Dan mag het tweede groepje vertrekken.
- Het eerste groepje loopt terug langs het parcours.
- De persoon blijft ten allen tijde op het steekkarretje staan.

## TOUWTREKKEN

### Doel

Ieder team moet **zo ver mogelijk** een tractor verder trekken.

### Speluitleg

- Het team zet zich in positie
- Startsein wordt gegeven en het team mag trekken
- De proef loopt zolang de wielen van de tractor blijven draaien.
- Stopt de tractor met rijden, wordt de proef stop gezet en wordt deze afstand gemeten als resultaat.

## PLUIMVEETRANSPORT

### Doel

Breng met je team **zoveel mogelijk** eendjes over naar de andere kant van het parcours.

## Speluitleg

- Aan de ene kant van het terrein bevindt zich een poel met eendjes. Een teamlid moet geblinddoekt de eendjes vangen met een riek. Het vangen is enkel geldig als deze gevestigd worden via het voorziene oog (scheppen is niet toegelaten).
- Naast de poel staat een kruiwagen klaar. Een teamlid neemt plaats in de kruiwagen en mag 1 eend per keer overbrengen naar de poel aan de overkant van het parcours.

## BIGGENVERVOER

### Doel

Via een bigbag **zoveel mogelijk** water in een emmer aan de overkant van het parcours krijgen.

### Speluitleg

- Een teamlid vult een emmer water en neemt plaats in een bigbag met deze emmer.
- De overige teamleden verplaatsen deze bigbag naar de overkant van het terrein, hiervoor mogen ze een volle buis of weidepaal gebruiken.
- De inhoud van de emmer wordt overgebracht in een bassin aan de overkant van het terrein
- Ze mogen dit meerdere malen doen

## ZAK EENS LEKKER DOOR

### Doel

**Zo snel mogelijk** met behulp van 3 bakken bier en zonder de grond te raken, de overkant van het parcours bereiken

### Speluitleg

- Het team krijgt 3 lege bierbakken ter beschikking aan het begin van het parcours. Verder krijgen ze ook een stoffen zak mee.
- Het is de bedoeling dat het team zo snel als mogelijk aan de overkant van het parcours geraakt. Hiervoor mogen ze de 3 bierbakken gebruiken. Geen enkel teamlid mag de grond aanraken. Indien dit wel het geval is, moeten ze terug van aan de startlijn herbeginnen.
- Ieder teamlid moet de overkant bereiken vooraleer de tijd gestopt wordt.
- Tijdens het parcours kunnen ze extra punten verdienen door aardappel of wortelen te rooien die over het parcours verspreid liggen. Ook hierbij mag de grond niet aangeraakt worden.
- Wanneer het team de grond aanraakt moeten ook alle gerooide producten terug ingeleverd worden.



## BOTTENWERPEN

### Doel

Werp de bot zo ver mogelijk

### Speluitleg

Ieder teamlid mag 3 maal de bot werpen, zo ver als mogelijk

De verste afstand, over het volledige team telt

