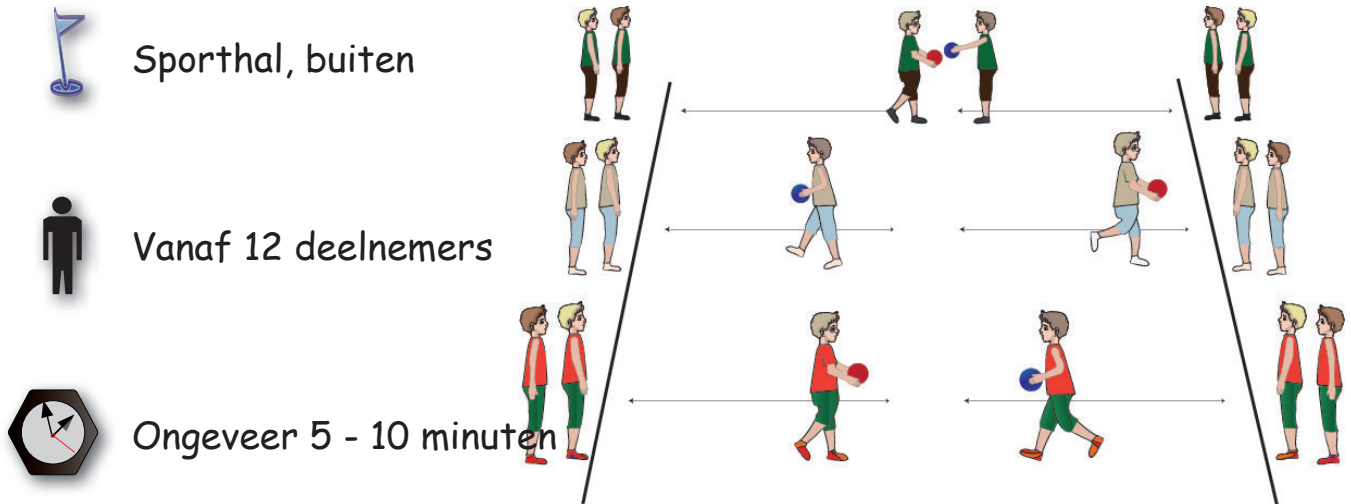


# Ruilhandel



Sporthal, buiten



Vanaf 12 deelnemers



Ongeveer 5 - 10 minuten



Per team, twee verschillende voorwerpen (bijvoorbeeld verschillende ballen)



De af te leggen afstand (ten minste 10 meter) wordt met twee lijnen **gemarkeerd**.

De deelnemers worden in groepen van **ten minste vier** deelnemers verdeeld.

Van elk team gaat de helft naar het andere uiteinde, van de te lopen route, en gaat **in een rij** achter de lijn staan. De voorsten krijgen een voorwerp in hun hand. Als de spelleider het startsein geeft, rennen ze elkaar (hun teamgenoten) aan de andere kant tegemoet, **wisselen van voorwerp** en rennen dan weer zo snel mogelijk terug. **Achter de lijn** wordt het voorwerp **doorgegeven aan de volgende**, die vervolgens weer het voorwerp wisselt. Van te voren moet worden vastgelegd, hoe vaak het voorwerp moet worden geruild. Het snelste team wint.



**Snelheid, uithoudingsvermogen**



Het wisselen van de voorwerpen hoeft niet altijd in het midden plaats te vinden. De snellere speler rent een langere afstand.