

Fit-o-meter

Doelstellingen

Cognitief

natuurfenomenen kunnen waarnemen
en met elkaar in verband brengen
inzicht verwerven in bewegingswijzen
van dieren en groeiwijzen van planten

Affectief

zorg dragen voor het bos

psychomotorisch

- recreatieve lichaamsbeweging beoefenen
- Op speelse wijze het bos verkennen

Aantal deelnemers

‘Spel’ : min. 10 , max. 25 per groep

‘Oefening’ : max. 25 per groep



Begeleiding

Deze activiteit kan zonder problemen begeleid worden door de verantwoordelijke begeleiders van de groep zelf. Begeleiding door iemand van Het Leen is mogelijk na afspraak en tegen de gangbare vergoeding.

Richtleeftijd

vanaf 1^{ste} graad BO

Terrein

De route en de stopplaatsen voor deze activiteit zijn op een kaartje aangeduid. De totale lengte is ongeveer 6 km. Het parcours volgt afwisselend verharde en onverharde paden.

Duur

ongeveer 2 uur

Materiaal

Sportkledij voor deelnemers en begeleiders

Werkmethode

De deelnemers volgen de route aan het tempo van de traagste loper die vooraan naast de begeleider loopt. Tussen de stopplaatsen blijft de groep een lichte looppas aanhouden. Er zijn 15 posten voorzien, waar men een oefening of een spelletje kan uitvoeren, terwijl de begeleider vertelt wat voor die plaats van toepassing is. De deelnemers luisteren naar de begeleider en rusten intussen uit van het lopen. De oefening of het spelletje staan in functie van het natuureducatieve onderwerp dat op dit punt aan de orde is. De begeleider motiveert de deelnemers om de oefening of het spel zo goed mogelijk uit te voeren. De begeleider kleedt de oefening of het spel zodanig in dat de activiteit levendiger wordt gemaakt. Elke oefening of elk spel kan enkele keren herhaald worden. Na afloop van een oefening of spel wordt opnieuw geïgnd tot aan de volgende post. Het traject is 6 km en er zijn 15 posten. Het is belangrijk voor de deelnemers dat ze vooraf op de hoogte worden gebracht van de aard en de duur van de activiteit. Vertrek en aankomst zijn voorzien aan het bosinfocentrum.

Post 1: Specht

Een specht hakt doorgaans zijn nest in een stevige boomstam op een hoogte van 4 à 10 meter. Hij hakt jaarlijks verschillende hollen, maar werkt ze niet allemaal tot het einde af. Een volledig afgewerkt hol neemt zowat drie weken hakwerk in beslag. De gang volgend op het ronde vlieggat, loopt eerst wat schuin omhoog zodat het regenwater niet naar binnen kan stromen, en daalt vervolgens zo een 30 cm waar hij eindigt in het nest. De holten worden gebruikt als schuil-, overnachting- en broedplaatsen. Tijdens het hakken zit de specht op de stam. Dit is mogelijk dankzij de korte steungevende staart en de speciaal gebouwde voet, waarbij twee tenen voorwaarts gericht zijn en twee tenen achterwaarts.

Spelvorm - Oefenvorm :

De deelnemers doen de limbo (hierbij wordt de romp naar achter gebracht) onder een tak die door de begeleider op een bepaalde hoogte wordt gehouden. De tak wordt steeds lager en lager gehouden. Wie kan er het langst onder de tak door. Kleed het zo in dat men als het ware een nestholte binnenkomt.

Post 2: De Blauwe reiger

De Blauwe reiger is een trouwe broedvogel in Het Leen. Hij is een kroonbroeder die een nest maakt in boomkronen. Het mannetje kiest de plaats voor het nest. Vaak verbouwt hij daarvoor een nest van een andere grote vogel of gebruikt hij materialen ervan om een nieuw nest te bouwen. Blauwe reigers vormen een koppel voor het leven. Het wijfje legt om de twee dagen een blauwgroen ei. Na het eerste ei begint ze meteen te broeden, zodat in een volledig nest de jongen sterk in grootte variëren. Om aan voedsel te geraken staat de reiger op ondiepe plaatsen in het water. Als een vis, reptiel of amfibie te dicht in zijn buurt komt, spietst hij zijn prooi met een razendsnelle beweging aan zijn scherpe snavel.

oefening	spel
- De deelnemers steunen op 1 been en proberen hun evenwicht te behouden. - De gevorderde deelnemers nemen een waagstand aan. Hierbij steunt men op 1 been, de romp is horizontaal en het andere been wordt in het verlengde van de romp gebracht. De armen worden zijwaarts geheven. - Kleed het geheel zo in dat een reiger eveneens op één poot steunt en sierlijk zijn evenwicht houdt.	De deelnemers staan verspreid, steunen op 1 been en proberen hun evenwicht te behouden. De armen worden gekruist voor de borst gehouden. Ze trachten de anderen uit evenwicht te brengen. Als het 2^e been op de grond komt is men uit. Werk in 2 groepen als de groep te groot is. Baken het terrein af waarin men werkt.

Post 3: Jaarringen

Jaarlijks groeit rondom de stam een nieuwe laag hout. Als een boom wordt omgezaagd, zie je al die lagen als ringen op het zaagvlak. We noemen ze jaarringen. Je kan nagaan hoe oud een boom is geworden als je die jaarringen telt.

Bomen groeien in het voorjaar het meest. Daarom zijn de lichtgekleurde stukken van de jaarringen van het voorjaar breder dan de donkere stukken van de jaarringen van de herfst.

oefening	spel
De deelnemers raden hoe oud de boomstronk is die hier ligt en pompen zoveel keer als het aantal jaarringen. Kleeft het geheel zo in dat men de ouderdom van een boom kan vaststellen aan de hand van het aantal jaarringen.	De deelnemers vormen per leeftijd een kring. De kring met de oudste deelnemers staat centraal, daar rond staat een tweede kring met iets jongere deelnemers,...

Post 4: Rabatten

Het Leen was vroeger een moeras. Het is nog steeds laaggelegen en heel vochtig. Dat zie je trouwens aan de vele grachten in het domein. De parallel gelegen grachten zijn er gekomen omdat men destijds op de moerassige grond bomen wou aanplanten. Dit kon echter niet op de zeer natte grond en daarom heeft men grachten uitgegraven. Het uitgegraven zand werd ernaast opgehoopt. Deze structuur van parallelle grachten en opgehoopte aarde noemt men rabatten. De grachten monden allemaal uit in een grote sloot die het water naar 'Het Leiken' leidt.

oefeningen	spel
Laat de deelnemers zich voorstellen dat de rabatten doorlopen door het pad waarop je loopt. De deelnemers maken dan als het ware telkens grote sprongen van rabat naar rabat over de grachten. Kleeft het zo in dat de deelnemers prooidieren zijn, op de vlucht voor roofdieren.	Verdeel de deelnemers in groepjes van 5 à 6. De deelnemers doen haasje-over. De volgende deelnemer mag pas vertrekken als de vorige deelnemer vooraan plaats heeft genomen. We werken om het snelst. Elke deelnemer moet één keer aan de beurt komen. Kleeft het geheel zo in dat de deelnemers konijnen of hazen zijn die van rabat naar rabat springen over de grachten.

Post 5: Vleermuisbunker

De half ontgraven bunker is nog een overblijfsel van het militaire verleden van Het Leen. Via de opening boven de deur kunnen de vleermuizen naar binnen. De vleermuizen houden er hun winterslaap waarbij ze hun lichaamstemperatuur laten zakken van 36 à 40 ° C tot 4° C en hun hartritme van 600 slagen per minuut tot 1 à 2 slagen per minuut. Tijdens de winterslaap hangen de vleermuizen ondersteboven aan hun klauwen van de achterpoten. Als hun voedsel, bestaande uit insecten, in het voorjaar terug opdrukt ontwaken de vleermuizen. Het zijn typische nachtvliegers die hun weg vinden in het donker dankzij echolocatie. Tijdens het vliegen sturen ze voortdurend signalen uit met hoge frequentie die voor het menselijk gehoor niet hoorbaar zijn. Deze geluidsgolven botsen tegen obstakels en prooidieren. De vleermuis vangt de weerkaatste geluiden op en kan zich op die manier oriënteren.

oefening	spel
De deelnemers voelen hun hartslag (ofwel aan de pols ofwel aan de hals) en tellen gedurende 30 seconden. Men rust 2 minuten en telt nog eens. Men merkt dat dit daalt. Kleed dit zo in dat vleermuizen hun hartslag en temperatuur sterk laten dalen tijdens de winterslaap	.De deelnemers vormen groepen van 3 à 4. Eén deelnemer per groep spreekt met de andere deelnemers van zijn groep een deuntje af dat hij zal fluiten. De deelnemers die het deuntje fluiten stellen zich verspreid op. De andere deelnemers doen hun ogen dicht. Ze proberen het deuntje van de deelnemer van hun groep te herkennen. Vervolgens plaatsen ze zich achter hem, met de handen op diens schouders. Het is de bedoeling dat de groepjes zo snel mogelijk voltallig zijn. Kleed het zo in dat de fluiter de vleermuis is die signalen verspreid. De andere deelnemers zijn prooien op wie het signaal weerkaatst, waardoor de vleermuis zijn voedsel kan vinden.

Post 6: Roofvogels

Roofvogels spelen een belangrijke rol in het boscossysteem en staan aan de top van de voedselpiramide. Ze houden de populatie van knaagdieren op peil zodat geen al te grote vraatschade zal optreden. Ze doden hun prooi met hun klauwen en verscheuren ze met hun haakvormige snavel. De Torenvalk, Sperwer en Bosuil zijn enkele roofvogels die je hier kan waarnemen.

oefening	spel
De deelnemers buigen door de benen, veren twee maal na, springen omhoog en landen met de armen zijwaarts geheven. Kleed het geheel zo in dat een vogel eveneens afstoot bij het opstijgen en zijn vleugels spreidt bij de landing om zijn snelheid af te remmen.	De deelnemers bewegen zich als vogels door elkaar. Er is 1 roofvogel, 1 vogelkenner (ornitholoog) en de rest is prooidier. De roofvogel probeert de prooidieren met een knipoog te doden. Het is de bedoeling dat de vogelkenner de roofvogel kan ontdekken. Hij mag slechts 2 keer raden wie de roofvogel is. De begeleider duidt de roofvogel, de prooidieren en de vogelkenner aan. Kleed het geheel zo in dat een roofdier prooien zoekt en opeet in deze open ruimte. De vogelkenner kan er tevens naar roofdieren speuren.

Post 7: Naaldbomen

De lariks of lork draagt enkel 's zomers een naaldenkleed en werpt het in de herfst na een prachtig verkleuringspel (van heldergroen tot goudkleurig) af. Andere naaldboomsoorten behouden hun naalden gemiddeld zo'n 3 jaar. De naalden van de lork staan op de éénjarige twijgen elk afzonderlijk. De meerjarige takken dragen groepjes van 20 tot 40 naalden in rozetten. Door de afvallende naalden kan het zonlicht doordringen zodat in een lorkenbestand ondergroei mogelijk is.

De Fijnspar die je ook in het domein aantreft wordt vaak op 8- jarige leeftijd gebruikt als kerstboom. De bodem mag niet te nat en niet te droog zijn voor een optimale groei. De naalden staan elk afzonderlijk op de takken. Je merkt hier tevens de schaarse ondergroei door een tekort aan licht.

Bij de den staan de naalden per 2 ingeplant. Typisch is de harsgeur die in zulke bossen rondhangt.

oefening	spel
De deelnemers molenwieken met de armen: - Beide armen afwisselend, eerst voorwaarts en vervolgens achterwaarts. Verwijs hierbij naar de verspreide stand van de naalden van de spar en de lork (enkel op éénjarige twijgen, nadien trosvormig). - Beide armen gelijktijdig, eerst voorwaarts en vervolgens achterwaarts. Verwijs hierbij naar de naalden van de den die per 2 staan ingeplant.	De deelnemers spelen het spelletje 'ik-zeg'. De begeleider of 1 van de deelnemers geeft de bevelen. Als hij voor zijn bevel de woorden 'ik zeg' uitspreekt, moeten de deelnemers het bevel opvolgen. Indien hij een bevel geeft zonder de woorden 'ik zeg' ervoor, dan mogen de deelnemers niet reageren. Reageren de deelnemers toch, dan zijn ze uit. Wie te laat reageert op een bevel met 'ik zeg' ervoor, is uit. Splits de groep in twee indien het aantal deelnemers hoog is. Kleed het geheel zo in dat men telkens deelnemers verliest als een bevel verkeerd wordt opgevolgd, net zoals de lork (als enige naaldboom) elk jaar haar naalden verliest.

Post 8: Oude Zoutweg

In de Middeleeuwen liep een transportweg tussen Gent en Brugge : de Oude Zoutweg. In Het Leen vinden we er een stukje van terug. In die periode werd zout gewonnen in het binnenland dat vroeger door de zee werd overstroomd. Zout diende toen als bewaarmiddel voor het voedsel. De steden werden langs de Oude Zoutweg bevoorraad met zout, vandaar de naam. Later deed de weg dienst als houtexploitatieweg bij het kappen van hooghout en hakhout. Verder was de weg ook een transportweg voor turf. De bossen waardoor de weg loopt vormden tevens een goede schuilplaats voor rovers en vogelvrije bosgeuzen.

oefening	spel
De deelnemers vormen één rij, brengen één hand tussen de benen langs de voorzijde van het lichaam en nemen één hand van de volgende deelnemer vast. Deze doet hetzelfde. De romp is naar voor gebogen. Op deze manier overbruggen de deelnemers een afstand van +/- 50 meter. Kleed het zo in dat zo'n 150 meter verder de Oude Zoutweg loopt die vroeger dienst deed als houtexploitatieweg bij het kappen van het hooghout en het hakhout.	De deelnemers spelen paard en ruiter. De ruiter zit op de rug van het paard. Eén koppel begint als tikker en probeert een ander koppel aan te tikken. Wie getikt is, wordt tikker. Baken een terrein af dat paard en ruiter niet mogen verlaten en wissel regelmatig van paard en ruiter om het paard niet teveel te belasten. Kleed het zo in dat de paarden die instonden voor het vervoer van zout, hout en turf, worden overvallen door rovers in het bos.

Post 9: Wild konijn

De zandkleurige, grijsbruine vacht van het Wild konijn doet dienst als schutkleur tegen roofdieren. Voor zijn biotoop heeft het konijn een bijzondere voorkeur voor droge, zandige en halfopen gebieden. Ze mijden zoveel mogelijk vochtige gebieden en zijn daarom slechts sporadisch waar te nemen in de moerassige gedeeltes van Het Leen. Ze zijn vooral actief in de schemering en 's nachts. Ze blijven steeds in de omgeving van het hol. Het hol bestaat uit verschillende gangen zodat er meerdere vluchtmogelijkheden zijn. De konijnen kunnen zich snel verplaatsen door de Z-vormige achterpoten die grote sprongen mogelijk maken.

oefening	spel
De deelnemers stellen zich op in handen- en voetenstand. De voeten worden tussen de handen geplaatst, de benen zijn gebogen. Strek de benen achterwaarts uit en brengt ze vervolgens terug tussen de handen. Herhaal dit 15 keer. Kleed het zo in dat men de benen telkens in Z-vorm buigt zoals de vorm van de achterpoten van het konijn.	De deelnemers stellen zich op achter een lijn die door de begeleider wordt aangeduid. Vervolgens buigen ze de benen en springen vanuit stilstand zo ver mogelijk. Welke deelnemer kan het verst springen? Kleed het zo in dat een konijn grote sprongen kan maken.

Post 10: Wilde kamperfoelie

De wilde kamperfoelie slingert zich rond planten en bomen met een stevige stengel of stam naar boven toe. Op deze manier groeit hij naar het licht toe. Het is een klimplant die net zoals de meeste planten haar wortels in de bodem heeft om er water en mineralen uit te halen. Zijn stengels snoeren zich soms zo sterk rond de steunplant, dat de sapstroom tegengehouden wordt en de steunplant afsterft. Toch is de Wilde kamperfoelie geen parasiet. Hij neemt immers geen voedingsstoffen van de steunplant. Wilde kamperfoelie wordt ook wel 'Geiteblad' genoemd.

oefening	spel
De deelnemers lopen of stappen in 1 of 2 rijen (afhankelijk van het aantal deelnemers) achter elkaar met een tussenafstand van 1,5 meter. De laatste slalomt tussen de voorliggende deelnemers. Als deze vooraan komt, vertrekt de volgende. Kleed het zo in dat de deelnemers zich net als de Wilde kamperfoelie rond de bomen slingeren.	De deelnemers lopen of stappen in 1 of 2 rijen (afhankelijk van het aantal deelnemers) achter elkaar met een tussenafstand van 1,5 meter. De laatste slalomt tussen de voorliggende deelnemers. Als deze deelnemer bij de 3 ^e laatste deelnemer komt, vertrekt de volgende. Als deze op zijn beurt bij de 3 ^e laatste deelnemer komt, vertrekt een 3 ^e deelnemer,...De deelnemers proberen hun voorganger te tikken. Als begeleider is het aan te raden om de deelnemers op jouw signaal te laten vertrekken om misverstanden te vermijden. Kleed het zo in dat de deelnemers zich net als de Wilde kamperfoelie rond de bomen slingeren.

Post 11: Zomereik

De Zomereik wordt beschouwd als de 'koning van het bos'. Eeklo dankt haar naam aan deze boom (Eiken-lo) en betekent bos met veel eiken. De in Het Leen talrijk voorkomende Zomereik is de belangrijkste loofboomsoort van Vlaanderen. De Zomereik wordt gemakkelijk zo'n 600 jaar oud.

Let op deze plaats ook op de horizontale gelaagdheid in het bos. De beuk (die hier en daar duidelijk de eik probeert te verdringen) en de eik vormen hier de kroonlaag. Daaronder vinden we de struiken en daaronder de kruiden. Het spreekt vanzelf dat het zonlicht zeer moeilijk de struiken en kruiden kan bereiken door de hoge bomen. Nochtans hebben zij nood aan het licht voor de fotosynthese. Bij gebrek aan licht komen bepaalde struiken en kruiden hier niet voor of sterven af.

oefening	spel
De deelnemers gaan voor een zomereik staan, rekken zich uit op de tippen van de tenen. Breng de handen vervolgens naar de voeten terwijl de benen gestrekt worden gehouden. Hou dit 10 seconden aan en herhaal dit nogmaals. Kleed het geheel zo in dat de eik de koning van het bos is en dat de deelnemers als het ware buigen voor hem.	De deelnemers vormen een kring met de armen in elkaar gehaakt. Eén deelnemer komt in het midden van de kring staan en krijgt 10 seconden de tijd om uit de kring te geraken. Kleedt het zo in dat de deelnemer in de kring na 10 seconden dood is als hij er niet uit geraakt. Breng dit in verband met de horizontale gelaagdheid in het bos waarbij eveneens bepaalde planten sterven of niet aan bod komen door een gebrek aan licht en voeding. Splits de groep in twee indien het aantal deelnemers zeer groot is.

Post 12: Zwammen

Zwammen zijn de best gekende organismen die instaan voor de afbraak van plantaardig en dierlijk materiaal. Zwammen bezitten geen bladgroen en kunnen dus zelf geen energierijke verbindingen opbouwen zoals de groene planten dat wel kunnen. Ze zijn dus op andere voedselbronnen aangewezen en ze doen dat op verschillende manieren. We kunnen ze in drie categorieën opsplitsen :

- De parasieten zijn zwammen die leven ten koste van andere levende organismen.
- De saprofieten zijn zwammen die uitsluitend leven op dood materiaal.
- Wanneer de zwammen in positieve samenwerking leven met andere levende organismen, waarbij beide voordeel hebben, dan spreekt men van symbiose.

oefening	spel
De deelnemers stappen lang uitgerekt op de tenen. De armen worden eveneens omhoog gebracht. Laat ze dit 10 seconden doen, vervolgens even rusten en dan nogmaals 10 à 15 seconden. Kleed het zo in dat paddestoelen broos zijn en dat we voorzichtig moeten zijn om ze niet te beschadigen. Of je kan het ook inkleden dat we elfjes zijn die voorzichtig op elfenbankjes lopen.	De deelnemers stappen door elkaar. Eén deelnemer is tikker of bevelhebber. Na bepaalde tijd roept de begeleider "saprofiet", "symbiose" of "parasiet". Afhankelijk van hetgeen de begeleider roept, voert men volgende opdracht uit : - Saprofiet : De deelnemers bootsen zo snel mogelijk het standbeeld ('dood beeld') van de tikker of bevelhebber na. De laatste neemt de rol van de tikker of bevelhebber over. - Symbiose : De deelnemers komen zo snel mogelijk bij de tikker staan en raken hem met 1 hand aan. De laatste neemt de rol van de tikker of bevelhebber over. - Parasiet : De tikker probeert één van de deelnemers te tikken. Diegene die eerst wordt aangetikt neemt de rol van tikker of bevelhebber over. Kleed het geheel zo in dat saprofiet staat voor zwammen die leven op dood materiaal, symbiose voor zwammen die leven in positieve samenwerking met bomen, struiken en kruidachtige planten en parasiet voor zwammen die leven ten koste van andere levende organismen. Indien het aantal deelnemers groot is, kan men de groep opsplitsen.

Post 13: Braam

Bramen zijn ofwel overblijvende kruiden ofwel struiken die vaak stekelig zijn. De vrucht, die eetbaar is, is een samengestelde bes. De bramen die we hier vinden kruipen over de grond en maken dit gebied geschikt als schuilplaats voor talrijke diersoorten omwille van de moeilijke toegankelijkheid.

oefening	spel
De deelnemers gaan met gespreide benen op 1 rij staan (of 2 rijen, afhankelijk van het aantal deelnemers). De laatste kruipt onder de benen van de voorganger en sluit vooraan aan. De volgende doet hetzelfde. Zorg ervoor dat iedereen minstens één keer aan de beurt komt. Kleed het zo in dat de bramen hier over de grond kruipen en dit gebied aldus geschikt maken als schuilplaats.	De deelnemers spelen vos en muis. Eén deelnemer is vos en één deelnemer is muis. De anderen stellen zich op in rijen van drie à vier en geven elkaar een hand. Op het signaal van de begeleider maken de deelnemers een kwartdraai en nemen de handen vast van hun respectievelijke voor- en achterbuur. Intussen probeert de vos de muis te pakken door in de loopgangen te lopen. Kleed het zo in dat de vos in de braamstruiken op jacht is naar muizen.

Post 14: Watervogels

Op de vijvers, die destijds door de militairen werden uitgegraven om aan grond te geraken voor de merloenen of veiligheidsdijken, zwemmen talrijke watervogels rond. De watervogels zijn qua bouw aangepast aan hun leefwijze. Ze hebben zwemvliezen tussen de tenen en hun poten staan achteraan op de romp ingeplant. Hierdoor kunnen ze zich in het water goed voortbewegen. Op het land gaat dit echter zeer moeilijk. Bij de Wilde eend merk je duidelijk de waggelende voortbeweging op. Dit wordt veroorzaakt door de ver naar achter geplaatste poten waardoor het zwaartepunt telkens over het steunpunt dient gebracht te worden om vooruit te komen.

oefening	spel
De deelnemers overbruggen een afstand van 10 meter in eendenpas. Zorg hierbij dat de romp rechtop wordt gehouden, wat het stappen eenvoudiger maakt. Kleed het zo in dat de deelnemers zich als watervogels voelen die zich eveneens moeilijk op het land kunnen voortbewegen.	De deelnemers vormen groepjes van 3 à 4. De begeleider stippelt een kleine route uit die de deelnemers moeten afleggen in eendenpas. De eerste van elk groepje vertrekt op het signaal van de begeleider. De volgende vertrekt als de eerste is aangekomen. Het is een estafette-vorm waarbij men om het eerst moet aankomen als groep. Kleed het zo in dat de deelnemers zich als watervogels voelen die zich eveneens moeilijk op het land kunnen voortbewegen.

Post 15: Merels

Merels zijn van nature uit bosvogels. Toch komen ze ook talrijk voor in tuinen en grote steden. De Merel heeft zich zeer goed aangepast aan de mens. Een Merel kan gemakkelijk 2 à 3 keer broeden per jaar. Vaak gebruikt hij daarvoor hetzelfde nest. Merels zijn tevens specialisten in het zoeken naar voedsel op de grond. Ze zoeken liefst in korte vegetatie naar regenwormen, die ze door trippelen uit de grond jagen. Als in de zomer en de herfst de bessen rijpen, maken ze daarvan rijkelijk gebruik.

<i>oefening</i>	<i>spel</i>
De deelnemers heffen ter plaatse 15 keer de knieën. Kleed het zo in dat de deelnemers net zoals de merels op de grond trippelen om wormen uit de grond te halen.	De deelnemers proberen in groepjes van 4 à 6 zo snel mogelijk 1 worm uit de grond te halen door op de grond te trippelen. Kleed het zo in dat ook de merels op de grond trippelen om wormen uit de grond te halen. De deelnemers staan per groepje verspreid op het grasveld.

