

Hand-out: Parachutespelen

Hieronder staan spelletjes die je kunt spelen met een parachute. De spelletjes zijn geschikt voor ongeveer 10 tot 24 personen. Een parachute kun je kopen bij Legerkledingwinkels, op Marktplaats.nl en via bedrijven die gymmaterialen verkopen.

Windkracht:

De spelers staan verdeeld om de parachute en hebben deze met beide handen vast. Ze maken wind door hun handen in op en neergaande richting te bewegen. Breng de parachute op kniehoogte, op heuphoogte, op schouderhoogte en maak kleine en grote golfbewegingen. Speel het spel door de sterkte van de windkracht duidelijk aan te geven, bijvoorbeeld eerst windkracht 1, 2, dan 8, 9 en tenslotte orkaankracht.

Wave:

Eén persoon steekt zijn handen aan de parachute omhoog. Daarna doet de persoon links van hem dat ook en zo verder, zodat er een wave ontstaat. In plaats van met de klok mee, kan de wave ook tegen de klok in.

Paddenstoel 1:

Breng in één vlotte beweging de parachute zo hoog mogelijk. Ga dicht bij elkaar staan en breng de rand van de parachute tegen de grond (de kinderen gaan niet in de parachute zitten, maar blijven aan de buitenkant). De parachute wordt zo in een beweging gebracht dat hij eerst "hoog" en "bol" staat en dan gaat "hollen" en vervolgens weer "vlak" wordt. De spelers bewegen dus eerst naar het midden "gesloten" en dan snel weer naar buiten "open".

Paddenstoel 2:

Zwaai de parachute enkele malen omhoog en omlaag. Los hem op het hoogste punt. Loop met zijn allen naar het midden. De groep vormt zo de stam en de zwevende parachute de hoed van de paddenstoel. Een andere keer kunnen de kinderen de parachute loslaten in plaats van naar het midden lopen.



Variatie: De spelers pakken vanuit hurkzit de parachute vast. Ze heffen de parachute zo hoog mogelijk op. Hierdoor vult deze zich met lucht. Op het hoogste punt geeft de

spelleider een teken en laten alle spelers de parachute tegelijk los. Het is dan net een wolk die eerst omhoog en dan langzaam naar beneden dwarrelt.

Variatie: De spelers hebben de parachute laag bij de grond vast en brengen hem krachtig omhoog. Op het hoogste punt laat iedereen de parachute los. Heel snel lopen de spelers naar het midden (onder de parachute), tikken een ander aan en lopen terug om de parachute nog net voor hij op de grond valt op te vangen. Zou het lukken?

Iglo:

De spelers brengen de parachute eerst omhoog en houden de parachute vast. Breng dus de parachute in één vlotte beweging omhoog. Vervolgens maken alle spelers één stap naar het midden en trekken de parachute over het hoofd (achter de rug langs). Ga dicht bij elkaar op de grond zitten onder de parachute en breng de rand van de parachute achter je rug op de grond. Daarna op de rand van de parachute gaan zitten. Zo zit iedereen samen in de iglo.

3x hollen: De parachute wordt door de groep hoog in de lucht gebracht en gehouden. Elke derde speler laat de parachute los, loopt snel om de groep heen en pakt de parachute weer vast. Hierna volgt de volgende opzwaai en lopen de volgende nummers een rondje. Lukt dit bij alle nummers?

De Amazone / krokodil

De groep verdeelt zich rond de parachute, pakt de rand beet en gaat op de grond zitten met de benen onder de parachute. Eén persoon gaat op handen en knieën onder de parachute. De persoon onder de parachute is een krokodil die op zoek is naar voedsel. Als hij twee lekkere benen heeft gevonden, pakt hij deze beet en trekt deze persoon onder de parachute. De "oude" krokodil gaat nu bij de groep zitten en de nieuwe begint opnieuw. Let op: De persoon onder de parachute (de krokodil) mag, vanwege de veiligheid, zich alleen op handen en knieën voortbewegen. Maak het nog spannender door vooraf een verhaal te vertellen over bijvoorbeeld een wereldreis die je gaat maken en waardoor je in de Amazone terecht komt. Door de groep te laten wapperen en te zeggen dat zij de golven op de rivier verzorgen (de windkracht), hebben deze kinderen ook een functie. Een variatie op dit spel is dat als je wordt opgegeten de oude krokodil ook onder de parachute blijft, zodat er twee krokodillen onder zitten. Je gaat dan net zolang door, totdat bijna iedereen onder de parachute zit.

Haaien

Iedereen zit met zijn benen onder de parachute. We zijn aan het pootje baden in de zee. Om de golven na te bootsten, moet iedereen de parachute een beetje op en neer bewegen. Eén persoon wordt aangeduid als haai en die gaat onder de parachute. Omdat er veel golven zijn, kun je de haai moeilijk zien bewegen. Als de haai iemand gebeten heeft (tikje op benen), laat het slachtoffer een kreet en gaat ook

onder de parachute. Het spel stopt als er niet genoeg pootjesbaders meer zijn.
Variatie: men kan ook de haai steeds vanonder de parachute laten komen als hij iemand gebeten heeft.

In de zee

Iedereen zit om de parachute. Deze keer niet met de benen onder de parachute. Onder de parachute kruipen twee “haaien” op handen en knieën rond. Op de parachute kruipen twee “vissers” op handen en knieën. de spelleider kan twee bevelen geven: “Vissers vang de haaien” of “haaien vangen de vissers”. In het eerste geval proberen de vissers de haaien te lokaliseren en deze te vangen (vasthouden). In het tweede geval gebeurt het omgekeerde. Vanwege de veiligheid mogen de deelnemers zich alleen maar op handen en voeten voortbewegen. Door de groep te laten wapperen met de parachute (= golven maken), wordt het moeilijker voor de vissers en de haaien om elkaar te zien. Wissel de commando’s vlug na elkaar af, zodat het spel aantrekkelijk blijft. Deze spelen kun je mooi in en thema gieten, bijvoorbeeld “wereldreis”. De kinderen betreft je dan nog meer bij het spel.

Het ruimteschip

Bij dit spel gaat iedereen onder de parachute zitten. De groep verdeelt zich weer over de parachute, pakt de rand beet en trekt deze onder zich. Iedereen zit in de parachute die, als het goed is, strak staat. De spelleider is de gezagvoerder van het ruimteschip en heeft vier commando’s: Stijgen: iedereen trappelt met zijn voeten tegen de parachute aan. Vliegen: iedereen “wiegt” in de parachute. Bocht: iedereen helt naar links of rechts over. Dekking: iedereen kruipt zo dicht mogelijk naar het midden toe met de parachute (om het ruimteschip zo klein mogelijk te maken). Denk aan de veiligheid, iedereen blijft op zijn achterste zitten. Wissel een paar keer af van gezagvoerder. Laat de kinderen een paar nieuwe commando’s verzinnen. Vergeet niet dat als je dit spel speelt het voor de toeschouwers aantrekkelijk is om naar te kijken. Er gebeurt van alles in de parachute, maar niemand weet precies wat.

Variatie: Houd de parachute zo hoog en gespannen mogelijk boven het hoofd. Zo vorm je een plafond. Je kan eventueel proberen de parachute los te laten en hem toch in de lucht te houden.

De lancering

De groep houdt de parachute op heughoogte vast. In het midden van de parachute ligt een bal. Iedereen zakt door de knieën en houdt de parachute op de grond. Op het teken van de spelleider komt iedereen overeind en slaat de parachute uit (dezelfde beweging als bij het uitslaan van bijvoorbeeld dekens). Door de kracht die in het midden van de parachute ontstaat, wordt de bal nu gelanceerd. Voor het slagen van dit spel is het belangrijk dat iedereen de slaande beweging op dezelfde tijd maakt, op het teken van de spelleider dus. Om het spel nog wat moeilijker te maken, kun je een aantal mensen om de parachute (ongeveer op vijf meter afstand)

plaats aten nemen. Zij moeten de gelanceerde bal opvangen. Lukt dat dan kun je die mensen laten zitten, zodat het moeilijker wordt om de val te vangen. De bal kan, doordat de kinderen hun armen op en neer bewegen, alle kanten op, maar ook gericht rollen.

Langs het randje

De groep heeft de parachute op heughoogte vast. De bedoeling is dat een bal langs de rand van de parachute voortbewogen wordt. Dit gebeurt door het zogenaamde “wave effect”. Iemand rolt bij de start de bal op de parachute. Op het moment dat de bal jouw kant op komt, zak je door je knieën en op het moment dat de bal je net voorbij is, doe je de parachute omhoog. De parachute maakt dus een spiraalvormige golfbeweging Bij dit spel is de samenwerkingsfactor heel hoog. Alleen door goede samenwerking gaat de bal goed rond.

De centrifuge

Een licht persoon gaat in het midden van de parachute liggen. Hij ligt op zijn rug met zijn benen opgetrokken en met zijn armen om zijn knieën geslagen. De groep houdt de parachute op heughoogte vast en loopt in een rondje om de persoon in het midden heen. De parachute wikkelt zich nu langzaam maar zeker om die persoon heen. Als de persoon in het midden helemaal ingekapseld is, trekt de groep de parachute naar achteren. De persoon in het midden zal als in een centrifuge ronddraaien. Veiligheid si hierbij heel belangrijk. Leg van te voren duidelijk uit dat de parachute altijd strak moet worden gehouden, zodat de persoon in het midden niet op de grond valt.

De luchtbel

De parachute wordt op de grond uitgespreid. De deelnemers gaan eromheen staan en pakken de rand vast. Op het teken van de spelleider wordt de parachute zo hoog mogelijk in de lucht getild en daarna weer naar de grond gebracht. Op deze manier ontstaat er een luchtbel. Moedig de deelnemers aan om steeds grotere luchtballen te maken.

Variatie Ballon: Breng in één vlotte beweging de parachute zo hoog mogelijk en laat hem volledig met lucht opvullen. Breng de handen dicht bij elkaar, zodat de lucht wat langer in de parachute blijft.

De luchtballon

De groep staat verspreid om de parachute heen en houdt de rand van de parachute vast. Op het teken van de spelleider tilt iedereen de parachute zo hoog mogelijk op en loopt naar het midden. Boven de deelnemers vormt zich een luchtballon. Schreeuw om het nog leuker te maken met de hele groep als je naar het midden loopt: “Luchtballon!”.

Variatie: In het midden aangekomen laat iedereen de parachute los, zodat hij in de lucht zweeft.

Variatie: Eén van de spelers gaat in het midden onder de parachute staan en pakt met 2 handen de lussen in de opening van de parachute vast. De spelers brengen (voorzichtig, eerst gewennen) de parachute hoog en laag. De speler onder de parachute veert door de knieën en komt omhoog als de parachute stijgt. Als het open en neer bewegen goed op elkaar afgestemd is, probeert de rest de speler in het midden omhoog te krijgen, dus los van de grond.

De grote oversteek

De groep staat verspreid om de parachute heen en houdt de rand vast. De spelleider geeft een opdracht, bijvoorbeeld: "Iedereen met witte sokken loopt naar de overkant". Hierna zakt iedereen door de knieën en op het teken van de spelleider komt iedereen overeind en tilt de parachute zo hoog mogelijk op. Degene die aan de gegeven opdracht voldoen. Laten de parachute los en lopen naar de overkant. Het is de bedoeling dat degenen die naar de overkant lopen daar de parachute weer oppakken, voordat ze door de parachute gevangen worden. Laat de deelnemers zelf ook een aantal opdrachten verzinnen. Je kunt ook eventueel nog een extra opdracht toevoegen: "Geef elkaar een hand in het midden van de parachute".

Variatie: de parachute wordt door de armen van laag naar hoog te bewegen tot een koepel gebold. De kringspelers zijn genummerd: 1-2-3. Op het teken van de spelleider lopend e nummers 1 onder de parachute door. Wel even van tevoren afspreken welk nummer. Kijk uit voor botsingen, want je komt anderen onder de parachute tegen.

Variatie: de kinderen doen samen de parachute omhoog en omlaag bewegen. Enkele aangewezen kinderen proberen om onder de parachute door te lopen. Wie getikt is door de kwal, is af.

Kat en muis

Eén kind is de kat, een ander is de muis. De rest staat rond de parachute verspreid en houden hem goed vast. Het midden van de parachute mag de grond raken. De "muis" gaat onder de parachute en de "kat" loopt (zonder schoenen) bovenop de parachute. De kat probeer de muis te vangen. De muis mag lopen waar ze wil, zolang ze maar onder de parachute blijft. Als de kat de muis heeft gevangen, worden er nieuwe spelers gekozen.

Parachutebal 1

De kinderen worden in twee ploegen verdeeld. De ene ploeg zijn de verdedigers en de andere ploeg zijn de aanvallers. Beide ploegen staan verdeeld rond de parachute. De aanvallers proberen om de bal door de opening in het midden te krijgen. De verdedigers moeten dit verhinderen. Het enige wat ze mogen doen is de

parachute omhoog en omlaag bewegen. Op een bepaald moment worden de rollen omgewisseld. De tijd wordt bijgehouden en zo kan men bepalen wie er gewonnen heeft.

Variatie Wegkapen: Een aantal ballen liggen in het midden onder de parachute. Telkens loopt één persoon, als de parachute omhoog is, eronder en grijpt een bal en loopt er snel mee weg.

Parachutebal 2

Nu spelen we het spel met meerdere ballen. Er worden twee of meer teams gevormd die elk één bal (of meerdere ballen) krijgen toegewezen. Een team staat deze keer allemaal naast elkaar. De bedoeling is dat de ballen naar de andere kant van de parachute gaan. Ook mogen er geen ballen van andere teams aan de eigen kant worden doorgelaten.

Parachutebal 3

Ditmaal is het de bedoeling om de bal langs de rand van de parachute te laten rollen. Dit kan door de parachute een spiraalvormige beweging te laten maken. Om dit effect te bekomen, rolt iemand de bal op de parachute. Als de bal naar jou komt, moet je zakken met de parachute. Als eenmaal de bal gepasseerd is, kom je terug omhoog.

Parachute loop:

De parachute wordt omhoog gebracht en dan meteen weer snel omlaag getrokken. Hierdoor schept de parachute snel veel lucht en gaat bol staan. De spelers drukken de rand zo goed mogelijk tegen de grond en houden "lucht" erin. 3 spelers krijgen de opdracht over de parachute heen te lopen.

Variatie: Enkele kinderen lopen (zonder schoenen) over de parachute. De andere kinderen maken nog steeds golfbewegingen van de zee. Wie kan er lang op het water blijven lopen zonder te vallen?

Parachute volleybal:

Span een toverkoord om twee bomen. De hoogte is niet zo belangrijk. De groepen proberen de bal over de lijn te spelen door gebruik te maken van een parachute. Een bal wordt door op en neerwaartse bewegingen van de parachute omhoog gebracht, gevangen en weer omhoog gezwiept. Je trekt de parachute strak, op borsthoogte en probeert de bal zoveel mogelijk langs de buitenkant van de parachute rond te spelen. Aan het eind van de baan probeer je de bal naar de overkant te schieten. De tegenpartij probeert de bal te onderscheppen.

Rick Barnaart van Bergen – regio NHN