

# Zabawy ze spadochronem



*Opracowanie Kamil Socha*



Zabawy ze spadochronem są znakomitą dodatkową do praktycznie każdego zajęcia z dziećmi. Uczą pracy zespołowej, współpracy, kształtują siłę, zwinność, zwiększają ruchomość ciała, koordynację i wytrzymałość. Zabawy ze spadochronem dają wiele radości i rozwijają współpracę w grupie. Nawet kiedy dorośli grają przeciw sobie, muszą pracować razem do twórczego końca. Zabawy ze spadochronem pomagają wzmocnić biceps, mięsień trójgłowy, przedramiona, i mm. naramiennie-piersiowe. Ćwiczenia wzmacniają całe ramiona. Czasami możesz nawet włączyć inne części ciała takie jak mięśnie czworogłowe, ścięgna ud i łydek. Można też opracować trening izometryczny czy kształtować poczucie rytmu.

Różnorodność zabaw ze spadochronem jest ogromna, ogranicza ją jedynie nasza wyobraźnia. Możesz bawić się pięć minut czy godzinę w zależności od twoich potrzeb. Zabawy są dostępne dla wszystkich poziomów zdolności. Współgrają z wieloma potrzebami koedukacyjnych zajęć, przemawiają do wyobraźni.

Bawić się ze spadochronem można wszędzie. Pamiętać jednak należy o bezpieczeństwie ćwiczących. Musimy pamiętać, że nie wszystkie zabawy można prowadzić na tym samym podłożu.

W zależności od ćwiczeń uchwytu spadochronu można trzymać oburącz, bądź jednorącz, z ręką utrzymaną powyżej albo skrzyżowanymi dłońmi. Częste zmiany ruchu dłoni pozwalają uatrakcyjnić zabawy.

Unosząc spadochron, najlepiej odliczać do trzech. Należy rozprostować spadochron, ćwiczący powinni przyciągnąć go do siebie. Początek unoszenia powinien rozpocząć się w przysadzistej pozycji na stopach. Unosząc spadochron, ręce należy wyprostować w górę i stanąć w pełnym wyprostie, by spadochron był jak najwyżej. Staraj się dobierać ćwiczących według wzrostu. Uważaj jeśli spadochronu używają ćwiczący w różnym wieku. Różnica siły ćwiczących może być niebezpieczna, zwłaszcza podczas opuszczania spadochronu na ziemię,

Ćwicząc ze spadochronem ważne jest określenie pewnych komend. Pomagają one w sprawnym przebiegu ćwiczeń.

Przykłady komend:

- **Nadymamy:** oznacza podniesienie spadochronu nad głowę
- **Spuszczamy powietrze:** oznacza pozwolić spadochronowi opaść do płaskiej pozycji.
- **Falujemy:** oznacza unoszenie i opuszczanie spadochronu w powietrzu ponad ramiona ćwiczącego i z powrotem.
- **Odwracamy spadochron:** na sygnał prowadzącego ćwiczenia grupa może zmienić strony spadochronu. Oznacza to, że ćwiczący trzymając spadochron w górę, razem idą pod nim odwracając go zmieniając uchwyt.

- **Robimy grzyb:** ćwiczący chwytają krawędź spadochronu z uściskiem dłoni nad spadochronem. Ciągnąc krawędź spadochronu na ziemię, łapiemy w pułpkę powietrze wewnątrz spadochronu i tworzymy grzyb.

Zabawy ze spadochronem powinny być powtórzone by miały szansę, nauczyć się gry. Prowadzący ćwiczenia powinien zwracać uwagę na ćwiczące dzieci, by wiedzieć kiedy dzieci mogą już zmienić ćwiczenie (dzieci potrafią szybko się znudzić ćwiczeniem, które już znają). Trzeba jednak pamiętać, że każda grupa dzieci jest różna i różnie reaguje na pewne zabawy.

Do zabaw ze spadochronem można, a nawet trzeba dodawać inne przybory. Uatrakcyjniamy to zabawy. Powinny to być rzeczy lekkie takie jak piłki czy woreczki z fasolą. Ciężkie piłki takie jak piłki lekarskie nie powinny być używane. Mogą zniszczyć spadochron. Jeśli używasz małego spadochronu, bądź pewny, że przedmioty, których używasz do środka spadochronu są lekkie i małe.

Planując zabawy ze spadochronem polegające na podrzucaniu przedmiotów, powinniśmy przewidywać, że przedmioty mogą spadać w różnych kierunkach. Dlatego można wyznaczyć współćwiczących odpowiedzialnych za zbieranie zrzuconego sprzętu.

Gdy zabawa potrzebuje lidera grupy, można go wybierać poprzez nadanie numerów ćwiczącym i podawanie prowadzącego numeru w trakcie danego ćwiczenia, czy też wybór poprzez datę, urodzin.

Podczas zabaw ważne jest zachowanie dyscypliny. Musisz być pewny, że dzieci dobrze znają zasady danej zabawy i wiedzą czego w niej nie wolno robić.

Ze spadochronem można robić wiele innych rzeczy. Skakać, galopować, ślizgać, albo biegać dookoła spadochronu. Dzieci lubią też zabawę z potrząsaniem spadochronem i robieniem fal. Kładąc na spadochron miękkie piłki można zrobić wymyśloną maszynę do prażonej kukurydzy. Miłym dodatkiem do zabaw ze spadochronem jest też muzyka.

Proszę zapamiętać, że dzieci szybko się męczą i potrzebują odpoczynku po takim trzęsieniu albo pociąganiu spadochronu. Dzieci lubią wtedy położyć się i przykryć spadochronem.

Spadochrony są wspaniałym dodatkiem do programu szkoleniowego. To znakomite i nowatorskie narzędzie, które powinno być na wyposażeniu przedszkoli, szkół i klubów sportowych .

# Przykładowe zabawy ze spadochronem:



## Rozgrzewka

Początkowo, zwłaszcza w grupach, które dopiero zaczynają poznawać zabawy ze spadochronem ważne jest wprowadzenie. Kilka przykładów ćwiczeń prowadzących:

### Góra - dół

Dzieci łapią w prawą rękę uchwyty spadochronu. Na sygnał unoszą spadochron wysoko w górę (można się wspiąć na palce) i zamieniają płynnie chwyt dłoni prawej na dłoń lewą i opuszczają spadochron. Taką zamianę mogą robić np. 5 razy. Można do tego ćwiczenia wprowadzić element rywalizacji, jeśli ćwiczymy na dwa spadochrony. Która grupa szybciej dokona zamiany.

### Zmieniamy skórę

Dzieci trzymają oburącz uchwyty spadochronu na wysokości bioder. Na sygnał unoszą spadochron wysoko w górę. Lider grupy przebiega pod spadochronem ciągnąc za sobą uchwyty i kolejne dzieci, aż do pełnego odwrócenia stron spadochronu. To samo ćwiczenie można zrobić trzymając spadochron będąc odroczonym do niego tyłem i biegnąc pod spadochronem tyłem.

### Grzyb

To proste ćwiczenie, wprowadzające dzieci do zabaw ze spadochronem. Wszystkie dzieci muszą się schylić i złapać za uchwyty spadochronu. Na sygnał "dzieci podnoszą spadochron tak wysoko jak mogą, tworząc kształt grzyba. Ściąganie spadochronu w dół tworzy orzeźwiający wiatr i umożliwia powtórzenie ćwiczenia.

### Igloo

W innej wersji ćwiczenia grzyba, można poprosić dzieci o podniesienie spadochronu wysoko w powietrze i wejście do środka tworząc igloo.

## Zabawy siłowo-szybkościowe

### Wyścig spadochronowy

Dzieci podnoszą spadochron prawą ręką za uchwyty. Lider stoi przy znaczniku. Na sygnał wszyscy biegną bardzo szybko trzy razy wokoło, tak by lider trzy razy przebiegał obok znacznika. Po przebiegnięciu trzy razy wokoło następuje szybka zmiana prawej na lewą rękę i dzieci znów powtarzają trzy obroty.

## Wirnik

Na środku spadochronu kładziemy np. 4 piłki. Dzieci podnoszą spadochron prawą ręką za uchwyty, tak by piłki były w dole. Lider stoi przy znaczniku. Na sygnał biegą bardzo szybko trzy razy w koło, tak by lider trzy razy przebiegał obok znacznika i robiąc wir wokół piłek starają się ich nie zgubić. Po przebiegnięciu trzy razy wokół następuje zmiana prawej na lewą rękę i dzieci znów powtarzają trzy obroty.

## Trampolina

Na środku spadochronu kładziemy np. piłeczki do tenisa. Dzieci podnoszą spadochron oburącz za uchwyty, tak by piłki były w dole. Na sygnał, dzieci ciągną spadochron do siebie naprężając go i wybijając piłki w grę. Starają się przy tym utrzymać piłeczki na spadochronie.

## Wysokie fale

Na środku spadochronu kładziemy np. piłkę nożną. Dzieci podnoszą spadochron oburącz za uchwyty, tak by piłka była w dole. Na sygnał, dzieci ciągną spadochron do siebie naprężając go i falując nim, tak by piłka krążyła po całym spadochronie.



## Zamykamy pułapkę

Dzieci trzymają oburącz uchwyty spadochronu na wysokości bioder. Na sygnał unoszą spadochron wysoko w górę, tworząc grzyba. W tym czasie dzieci wybrane przez prowadzącego zajęcia muszą przebiec pod spadochronem. Pozostałe dzieci starają się złapać je w pułapkę opuszczając spadochron.

Można typować dzieci, które będą przebiegać np. numerując je i wykrzykiwać numer, który musi przebiec, lub poprzez wybranie i przydzielenie dzieciom kolorów. Lu też każąc biec tym które:

- Te, które lubią smerfy
- Te, które są chłopcami/dziewczynkami
- Te, które mają długie włosy
- itd..

## Pułapka na piłki

Dzieci trzymają oburącz uchwyty spadochronu na wysokości bioder. Na sygnał unoszą spadochron wysoko w górę, tworząc grzyba, a prowadzący zajęcia liczy do trzech. W tym czasie dwójka dzieci stojących na zewnątrz musi przebiec, kozłując, lub prowadząc nogą piłkę, pod spadochronem. Po doliczeniu do trzech dzieci opuszczają szybko spadochron starając się złapać przebiegających partnerów w pułapkę.

## **Żółw**

Dzieci muszą sobie wyobrazić, że spadochron jest muszlą żółwia morskiego. Ćwiczący muszą unieść spadochron nad głowę i stanąć tyłem do jego środka. Na sygnał robią krok do tyłu i opuszczają krawędź spadochronu łapiąc do środka powietrze i tworząc żółwia.

Lider grupy kieruje w którą stronę żółw się porusza, do określonego celu, bądź do opadnięcia czaszy spadochronu. Wyjaśnij dzieciom, że muszą pracować razem.

Prowadzący zajęcia musi obserwować dzieci z boku. Trzeba wyznaczyć dzieciom jeden kierunek marszu, co pozwoli nie zgubić jego kształtu. Można też spróbować położyć małe przeszkody na drodze.

## **Bagno Aligatora**

Dzieci siadają dookoła spadochronu ze stopami schowanymi pod spadochronem. Jedno z dzieci wchodzi pod spadochron, podczas gdy pozostałe dzieci ciągną spadochron do klatki piersiowej i zaczynają robić fale. Osoba pod spadochronem chodzi dookoła, chwytając kogoś za nogi i delikatnie pociąga pod spadochron. Wtedy następuje zmiana miejsc i nowy rekin odszukuje kolejną ofiarę.

## **Uwaga Rekin**

Wybieramy jednego rekina i dwóch ratowników. Rekin idzie pod spadochron, a dwaj ratownicy krążą wokół spadochronu, gotów w każdej chwili pomóc zaatakowanemu. Pozostałe dzieci siedząc ze stopami pod spadochronem robią fale.

W zabawie z większym spadochronem. Jeśli rekin wciągnie swą ofiarę, dołącza ona do niego i dwa rekiny szukają więcej ofiar.

## **Slalom**

Dzieci trzymają oburącz uchwyty spadochronu na wysokości bioder. Na sygnał unoszą spadochron wysoko w górę. Jedno z dzieci puszcza uchwyt i slalomem biegnie pomiędzy innymi trzymającymi spadochron, gdy wraca na swoje miejsce łapie uchwyt, a swój slalom zaczyna partner przed nim.

To samo można zrobić z piłkami.

## **Popcorn**

Do tej gry możesz użyć woreczków z fasolą jednak najlepsze są małe kolorowe piłki. Wybierz trzy różne kolory. Dzieci dzielimy na dwa zespoły, np. dziewczynki i chłopców. Trzymają spadochron na której stronie chcą. Jeden kolor jest dziewcząt, drugi chłopców, a trzeci tych, którzy nie wiedzą czy są chłopcami czy dziewczynkami ☺

Wszystkie dzieci stają dookoła spadochronu i naprężają go robiąc duże fale. Rzucamy wtedy piłki na spadochron i patrzymy, jak latają we wszystkich kierunkach.

Zespół, który pierwszy wybije piłki przeciwnika wygrywa. Można tu wprowadzić też ograniczenie czasowe i np. ustalić, że wygrywa ten, kto ma więcej piłek po upływie minuty, z tym, że dzieci mogą wybite piłki wrzucać ponownie na spadochron.

## **Siatkowka**

Potrzebne są dwa spadochrony. Dzieci bawią się przeliczając piłkę z jednego spadochronu do drugiego.

## **Kot i mysz (zabawa z większym spadochronem)**

Dwoje dzieci chodzi pod spadochronem udając, że są myszami. Reszta grupy są kotami. Starają się znaleźć myszy jako pełzają pod spadochronem.