



Vertrouwen spelen

Auteur: Tom De Noël

Geschikte leeftijd: Alle

Duur activiteit: /

Terrein: Binnen of buiten

Benodigde begeleiders: 1

Materiaal:

- per persoon 1 stoel
- 1 blinddoek
- 1 plank



Beschrijving van de activiteit

• **Door levende muur lopen**

Iemand is geblinddoekt en die moet dan blijven lopen tot hij tegen de rest van de groep loopt. De groep haakt allemaal in elkaar

• **Iemand in een cirkel laten vallen**

Er is iemand die in het midden van de cirkel staat. Hij moet zich gewoon laten vallen. De rest van de ploeg vangt hem op en duwt hem naar de overkant

• **Levend bed**

Iedereen houdt zijn armen vast aan elkaar. Ze doen dit gekruist. Er is iemand die er dan op springt en hij wordt dan zo verder gegooid. Nadien sluit hij achteraan aan.

• **Luchtlopen**

Er is iemand geblinddoekt. Die zet zijn voet gewoon ergens en deze wordt dan ondersteunt door de rest van de groep. Zo mag hij dan een tijdje verder wandelen.

• **Op zij springen**

Iedereen staat achter elkaar op een rij. Er is iemand die recht op die rij inloopt en op het moment dat de persoon eraan komt springen de anderen opzij.

• **Wandelen**

We staan in een cirkel en we komen altijd maar dichterbij elkaar toe. Het is de bedoeling dat we uiteindelijk allemaal op elkaar komen te zitten. Als we allemaal op elkaar zitten kunnen we proberen van te wandelen.



• **Omgekeerd rechtstaan**

We gaan allemaal achter elkaar zitten. Op een gegeven moment gaat iedereen op zijn handen staan, je moet dus een bocht maken van 90°.

Zo sta je dus uiteindelijk met je benen op de schouder van de andere.

• **Zwevend applaus**

We vormen, een kring al zittend op de grond, benen lichtjes gebogen (voeten telkens achter de rug van de volgende), de armen achter zich op de grond. Iedereen spant zich op en brengt zijn achterste van de grond. Zodat de knieën in een hoek van 90° staan en de rest van het lichaam op gelijke hoogte komt. Dan legt iedereen zijn hoofd op de benen van diegene achter zich. Als iedereen ligt is het niet meer nodig om op de armen te steunen en kunnen we onszelf in deze positie een applaus geven.

• **Blinddoeken**

De groep wordt in 2 gedeeld. De ene groep blinddoekt zich en de andere moet een persoon leiden. Eerst met de hand, dan met de vinger en tenslotte enkel door naast elkaar te lopen. De personen kunnen ook door een parcours geleid worden. Nadien worden de groepen omgewisseld.

• **Stoelen**

Iedereen staat op een stoel en het is de bedoeling dat ze allemaal op een rij gaan staan, volgens: huisnummer, schoenmaat, grote, ... , zonder dat ze de grond raken en zonder dat ze iets tegen elkaar zeggen.

• **Kanon**

De groep wordt in 2 ploegen verdeeld. Elke groep gaat op 1 rij staan. Iedereen van de ploeg wordt geblinddoekt, behalve de laatste van de rij. Het doel van het spel is dat de 2 rijen elkaar raken. Dit doet men door de 2 rijen te laten rondlopen. Waarbij de achterste persoon van de groep signalen geeft aan de rest van zijn groep. Deze signalen zijn: rechts I tikken op rechter schouder, links tikken op linker schouder.

Variatie: groep 1 moet groep 2 proberen te raken, maar groep 2 moet proberen te verhinderen. Iedereen is nog wel steeds geblinddoekt. Het is enkel zo dat het niet bij beide ploegen de bedoeling is om elkaar te raken.

• **Nummer**

Iedereen staat in een kring met de rug naar het midden.

Iedereen krijgt een nummer.

Wanneer men een nummer roept, laat deze zich vallen, de anderen draaien zich om en proberen hem op te vangen.

• **Ster of spin**

De groep deelt zich in 2. De helft van de groep gaat voorovergebogen in een cirkel staan. De andere springen over de groep en nemen de benen van de andere vast, zodat ze met hun hoofd tussen de benen van de



rechtstaande persoon hangen en hun voeten buiten de cirkel staan. Als iedereen dit gedaan heeft, draaien we zo een paar rondjes.

• **Helikoptertje**

1 iemand is geblinddoekt en die gaat op een plank zitten. 4 anderen nemen deze plank vast en doen een helikopter na. Op het einde is er een noodlanding en dan moet de geblinddoekte van de plank springen.

• **Zweven m.b.v. stoelen:**

4 mensen gaan op een stoel zitten. Het is de bedoeling dat ze op elkaar liggen. Uiteindelijk orden de stoelen 1 voor 1 weggetrokken.