

75289 Fallskärm

Å leke med FALLSKJERMEN

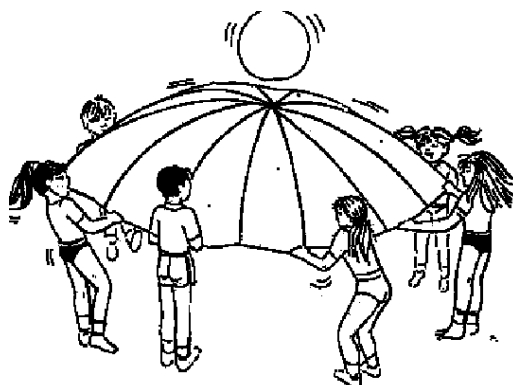


(NO) Å leke med FALLSKJERMEN – art nr 75289

Veiledning

Innhold

Introduksjon.....	3
Balleker med fallskjermen.....	7
Små Øvelser for nybegynnere.....	13
Hvordan man bruker fallskjermen sammen med annet utstyr.....	19
Fallskjermballen til musikk etc.....	20



Å leke med fallskjermen

- en morsom, spennende, annerledes og motiverende aktivitet.

Motorisk stimulans er en viktig del i forberedelsene og presentasjonen av innlæringsprosessen.

A leke med fallskjermen

- utvikler og skaper tillit mellom barna samtidig som det utvikler personlige og sosiale relasjoner.

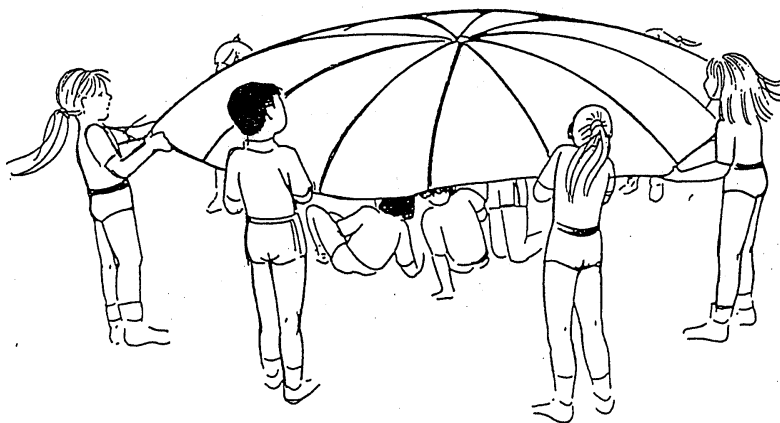
I denne boken finner du noen idéer om hvordan man kan leke med fallskjermen, men vi har ikke fått med alt man kan gjøre med fallskjermen. Det eneste som setter grenser for mulighetene er din egen fantasi....

La deg bli inspirert – også av barnas entusiasme. *Ha de gøy!*

Idéer og tekst: Inge-Lise Krogh
Illustrasjoner: Susanne Jensen
Norsk oversettelse: Lekolar

Start med:

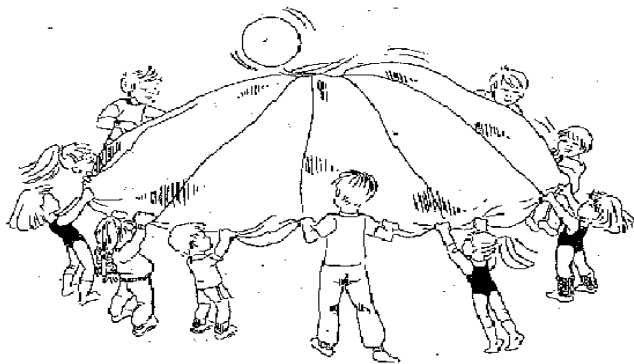
1. Barna holder i kantene på fallskjermen.
2. Start med å riste fallskjermen opp og ned – alle på en gang.
3. La barna oppdage hvordan fallskjermen fylles med luft og løfter seg.
4. La barna eksperimentere med fallskjermens muligheter.
5. Forsøk å sette musikk til bevegelsene.



Husk:

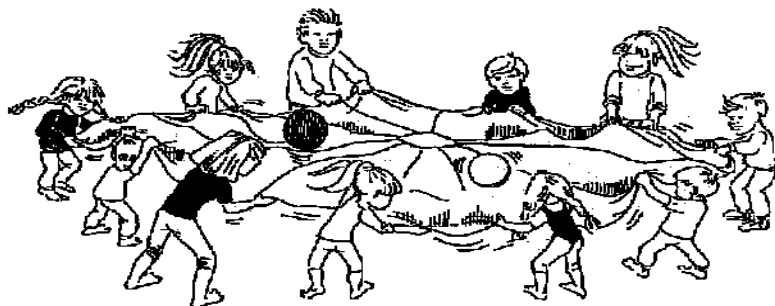
Tilpass alltid krav og tempo til barnas alder og omgivelser.

Vi har forsøkt å få idéene i dette heftet til å pass for barn fra fire år og oppover.



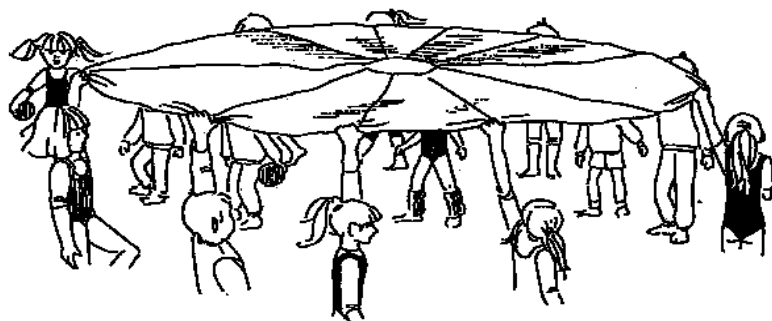
Idéer til balleker med fallskjermen

- A:
1. Dra til snoren i midten av fallskjermen.
 2. Legg en ball (f eks en skumgummiball) på midten av fallskjermen.
 3. La barna fulle ballen rundt i fallskjermen.
 4. Gjør Øvelsen vanskeligere ved å rope barnets navn – de andre barna skal da rulle ballen rolig mot det barnet hvis navn ble ropt opp.
- B:
1. Løsne snoren midt i fallskjermen – hullet bør vare noe større enn ballens diameter.
 2. Kast ballen opp i luften ved å riste fallskjermen oppover.
 3. Forsøk å fange ballen igjen slik att den faller gjennom hullet.
 4. Man kan forsøke regne poeng.

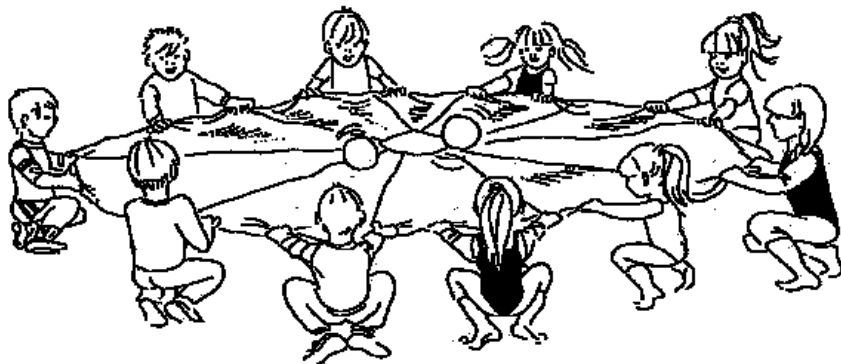


Lagleker:

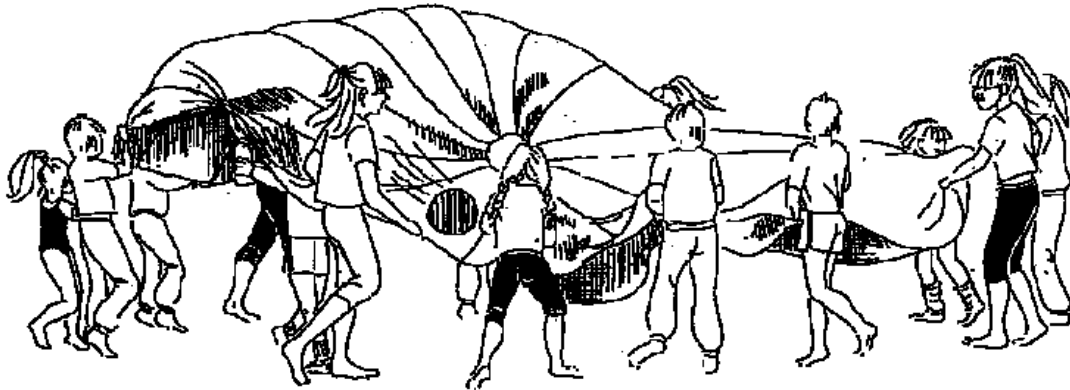
- C:
1. Del opp gruppen i to lag.
 2. Hvert lag har sin egen fargete ball.
 3. Hullet i midten av fallskjermen ska være noe større enn ballene.
 4. Legg begge ballene i fallskjermen.
 5. Barna beveger nå fallskjermen slik att den bølger (med små bevegelser opp og ned).
 6. Hvilket lag lager flest mål?
 7. Ett poeng for hver ball som går igjennom hullet.
 8. Du er dommeren – fang ballene og legg dem tilbake i fallskjermen.
 9. Hvert lag kan også utpeke enn "ballmester" som henter ballene. Spillets tempo stiger.



- D:
1. Del inn gruppen i to lag etter barnas lengde.
 2. De minste barna er i midten under fallskjermen. De lengste barna holder fallskjermens kanter.
 3. Laget som holder kantene, holder med venstre hånd og løfter fallskjermen rett opp.
 4. Hvert lag har minst en ball pr spiller.
 5. Innegruppen har ballene og kaster dem en og en til utegruppen, som forsøker å fange ballene med en hånd og kaste dem tilbake.
 6. Husk på å utnevne en "ballmester".
 7. En fra utegruppen kan danne et par med en fra innelaget.
 8. Bytt plass om det är mulig.

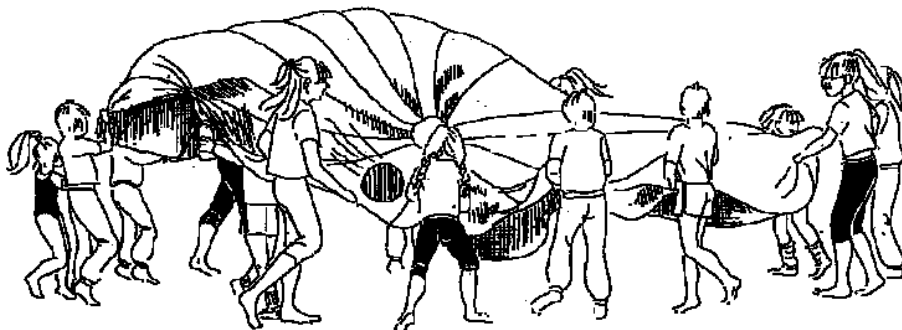


- E:
1. Den inn gruppen i to lag, f eks jenter og gutter.
 2. Hvert lag holder hver sin halvdel av fallskjermen.
 3. Barna setter seg på huk samtidig som de holder i fallskjermen.
 4. To baller med ulik farge plasseres oppå fallskjermen.
 5. Ballerne flyttes ved at barna reiser seg opp og siden setter seg på huk, ett lag av gangen.
 6. Poeng gis når en av ballene ruller utenfor fallskjermen.
 7. Du kan være dommer og "ballmester".



Blåse ball

- F:
1. Hold fallskjermen og løft den til haken.
 2. Legg en eller flere bordtennisballer på fallskjermen.
 3. Blås ballen/ballene rundt fallskjermen, en spiller av gangen.
 4. Lek Sisten med to forskjellige bordtennisballer.
 - a) Treff hverandres baller ved å blåse dem mot hverandre.
 - b) Hvilken ball kommer først rundt fallskjermen.
- G:
1. Gi en stor ball til et av barna. Alle barna står opp og holder i fallskjermen.
 2. Ballen går fra barn til barn ved å lage bølger i fallskjermen.
 3. Gjør spillet slik at det går fortere og fortere ved f.eks å rope barnas navn.
 4. Fallskjermens rullende bølger og farger lager et fint inntrykk.

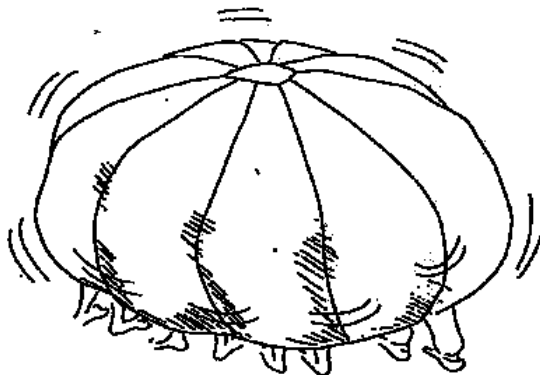




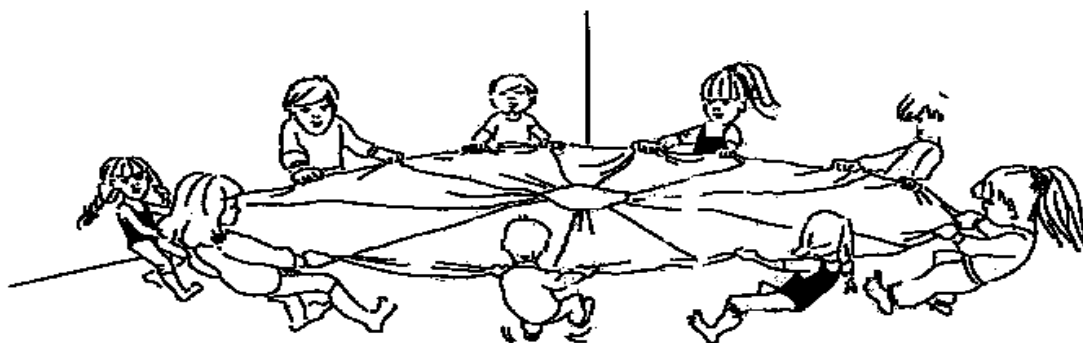
Små Øvelser for nybegynnere

- A:
1. Barna står rundt fallskjermen
 2. De setter seg på huk.
 3. De tar tak i fallskjermens kant med begge hender.
 4. Alle reiser seg opp samtidig og strekker armene i luften.

Ved å gjøre dette, fylles fallskjermen med luft og lager en imponerende boble over barna.

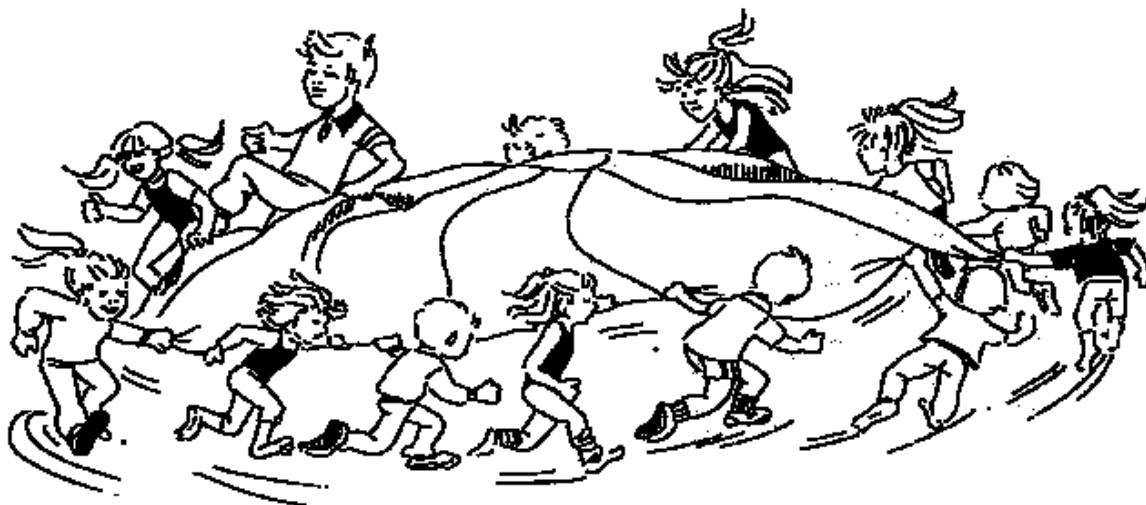


- B:
1. Barna er plassert rundt fallskjermen.
 2. De setter seg på huk.
 3. De tar tak i fallskjermens kant (på samme vis som de gjorde for boblen).
 4. De reiser seg opp, alle på en gang, strekker armene i luften slik at fallskjermen fylles med luft.
 5. Når fallskjermen er så høyt oppe som den kan komme:
 - a) Løp noen skritt inn mot midten og dra fallskjermen over hodet og sett deg ned på kanten av fallskjermen – det blir et fint lite hus.
 - b) Dersom barna er veldig små, kan de løpe inn mot midten og sitte ned. Fallskjermen faller da sakte ned over dem.



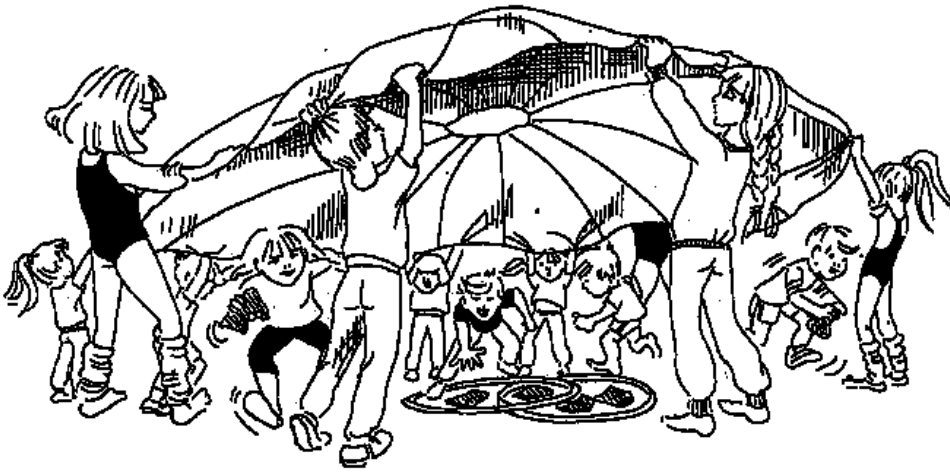
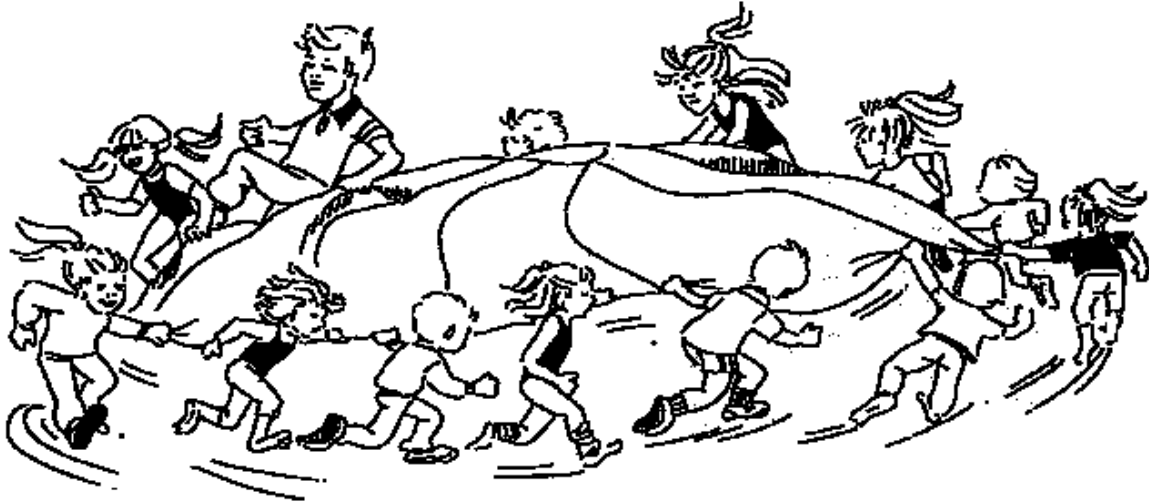
- C:
1. Barna står rundt fallskjermen.
 2. De tar tak i kanten på fallskjermen med begge hender.
 3. Fallskjermen strekkes så hardt at den ser ut som et laken.
 4. Når man har forsøkt dette noen ganger, og barna stoler på hverandre, kan de forsøke å:
 - a) Legge hele sin tyngde i å strekke "lakenet" og la "lakenet" bære – etter tur.
 - b) Strekk ut "lakenet" og begynn å løpe sakte rundt og øke farten etter hvert.

ADVARSEL: Ikke løp for fort!



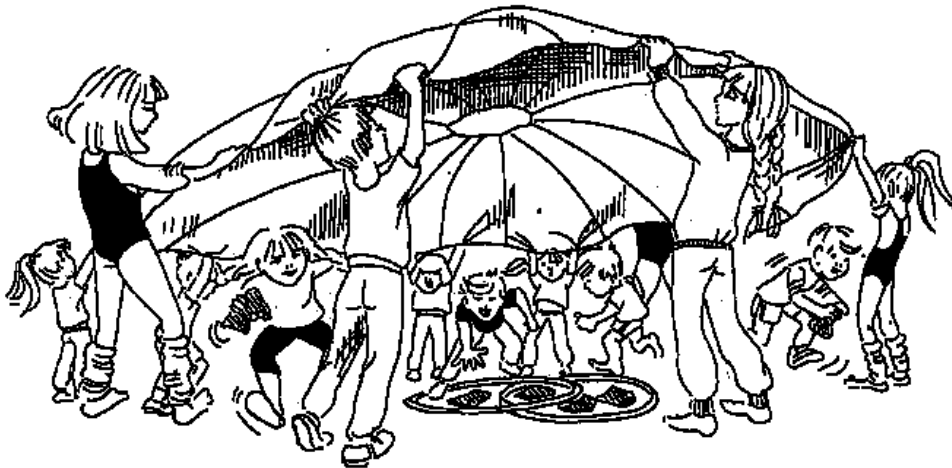
Avvarsel: Ikke løp for fort!

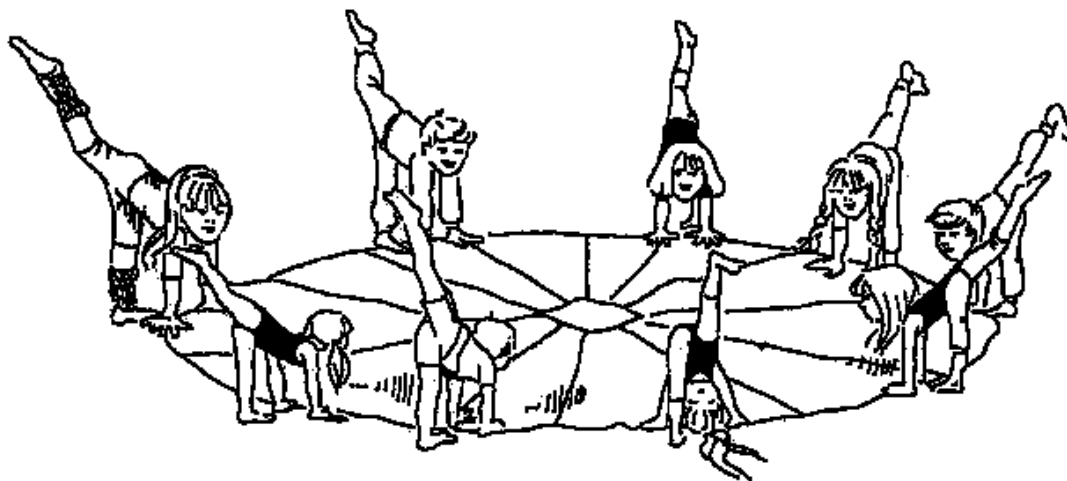
- D:
1. Barna står rundt fallskjermen.
 2. De tar tak i fallskjermkanten med venstre hånd.
 3. Alle løper/går i samme retning.
 4. Hastigheten bestemmes av deg eller av musikk.
 5. Bytt hånd, og gå den andre veien.
 6. Det er også mulig å
 - a) Være vendt mot fallskjermen.
 - b) Holde med begge hendene.
 - c) Løpe sidelengs.
 - d) Husk at det må være god plass mellom hvert barn og mellom barnas hender.



(NO) Hvordan man bruker fallskjermen med et annet utstyr. Bare din fantasi setter grenser.

- A:
1. Legg flere fargede rockeringer under fallskjermen.
 2. Baller eller erteposer, som har samme farge som rockeringene legges i en haug.
 3. Barna deles inn i to lag:
Lag 1: Beveg fallskjermen opp og ned.
Lag 2: Legger f eks en ertepose i en rockering i tur og orden.
(Fargeforståelse: Grønn pose i grønn rockering etc.)
(Formforståelse: Ting med ulike former.)
- Leken er nå kombinert med innlæring av farger og former. Start med noen få farger og former.





(NO) Andre muligheter:

1. Bruk fallskjermen sammen med musikk. La barnas eller din egen fantasilage reglene.
2. Lag enkle ballettøvelser til musikken.
3. La barna finne på egne leker.

Ha det gøy!

