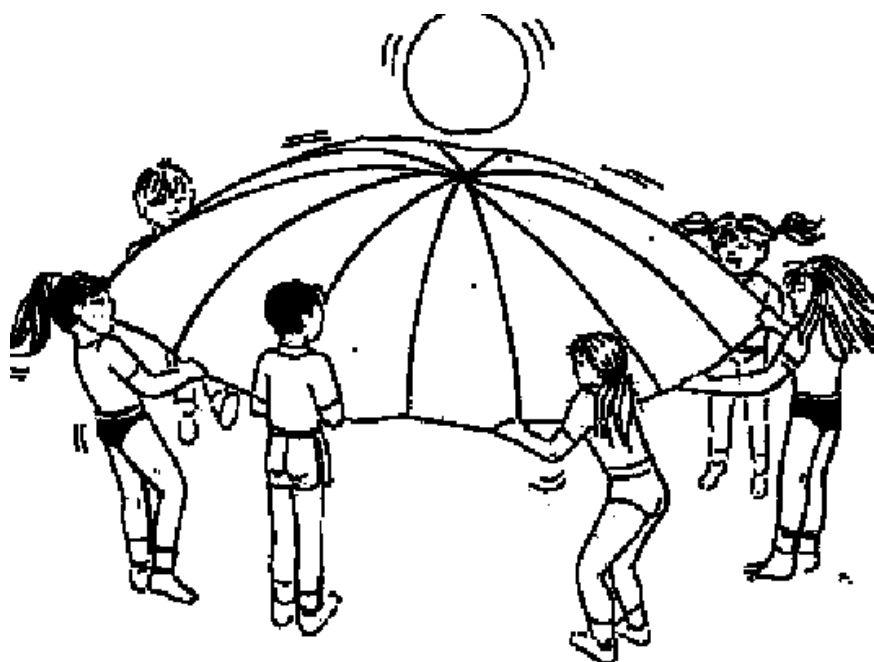


75289 Fallskärm

Att leka med FALLSKÄRMEN



Att leka med FALLSKÄRMEN



Att leka med fallskärmen

- en rolig, spännande, annorlunda och motiverande aktivitet.

Motorisk stimulans är en viktig del i förberedelserna och presentationen av inlärningsprocessen.

Att leka med fallskärmen

- utvecklar och skapar förtroende mellan barnen liksom det utvecklar personliga och sociala relationer.

I den här boken hittar du några idéer om hur man kan leka med fallskärmen, men vi har inte på långa vägar fått med allt, som man kan göra med fallskärmen. Det enda, som sätter gränser för möjligheterna är din egen fantasi....

Låt dig själv bli inspirerad - och av barnens entusiasm. *Mycket nöje!*

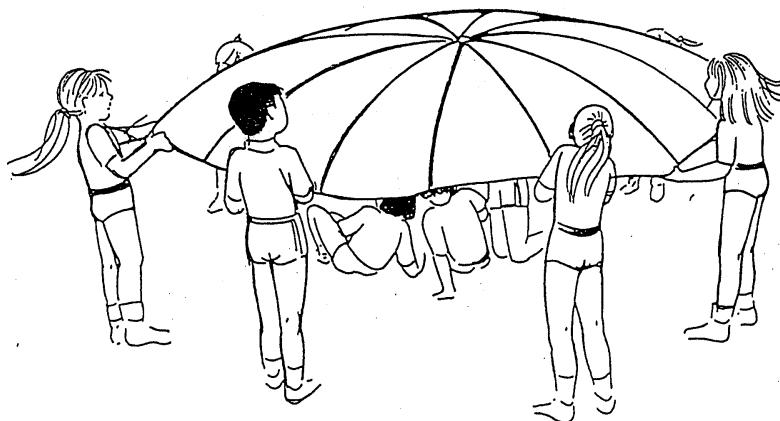
Idéer och text: Inge-Lise Krogh

Illustrationer: Susanne Jensen

Svensk översättning: Lekolar

Börja med:

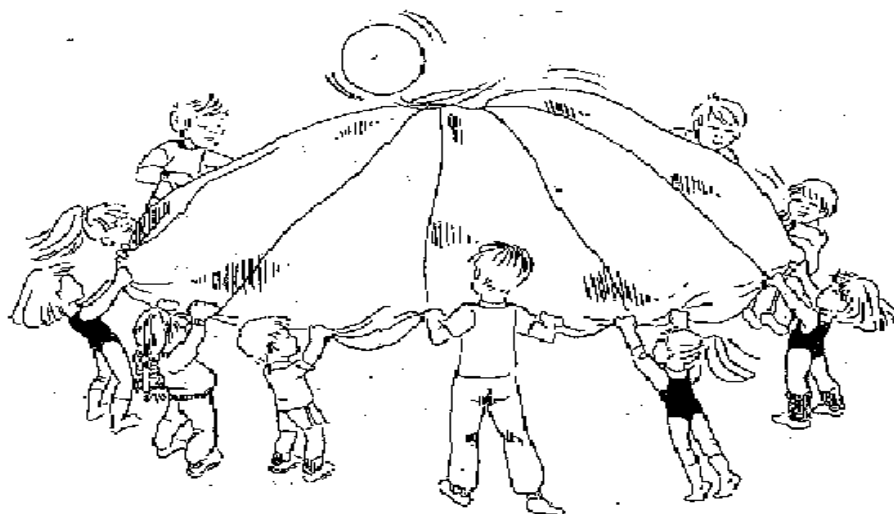
1. Barnen håller i kanterna på fallskärmen.
2. Börja svänga fallskärmen upp och ner - kanske även räkna samtidigt
3. Låt barnen upptäcka hur fallskärmen fylls med luft och reser sig.
4. Låt barnen experimentera med fallskärmens möjligheter.
5. Försök att sätta musik till rörelserna.



Kom ihåg:

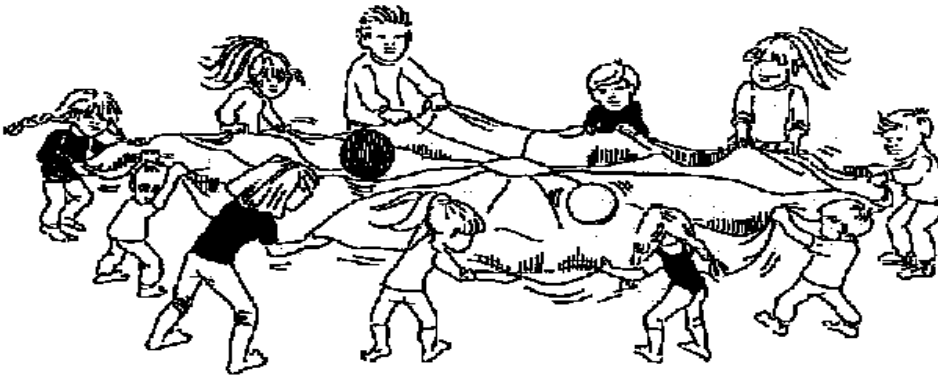
Anpassa alltid krav och tempo till barnens ålder och omgivningen.

Vi har försökt att få idéerna i det här häftet att passa för barn från fyra år och uppåt.



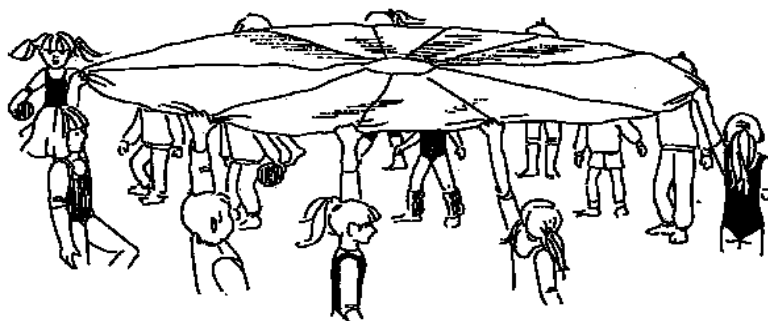
Idéer till bollekar med fallskärmen

- A:
1. Drag åt snöret i mitten på fallskärmen.
 2. Lägg en boll (t ex en skumgummiboll) i fallskärmens mitt.
 3. Låt barnen rulla bollen runt i fallskärmen.
 4. Gör övningen svårare genom att ropa barnens namn – de andra barnen skall då rulla bollen lugnt och fint mot det barn, vars namn just har ropats upp.
- B:
1. Lossa snöret i fallskärmens mitt - hålet bör vara något större än bollens diameter.
 2. Kasta upp bollen i luften genom att vaja fallskärmen uppåt.
 3. Försök fånga bollen igen så att den kommer igenom hålet.
 4. Man kan försöka räkna poäng.

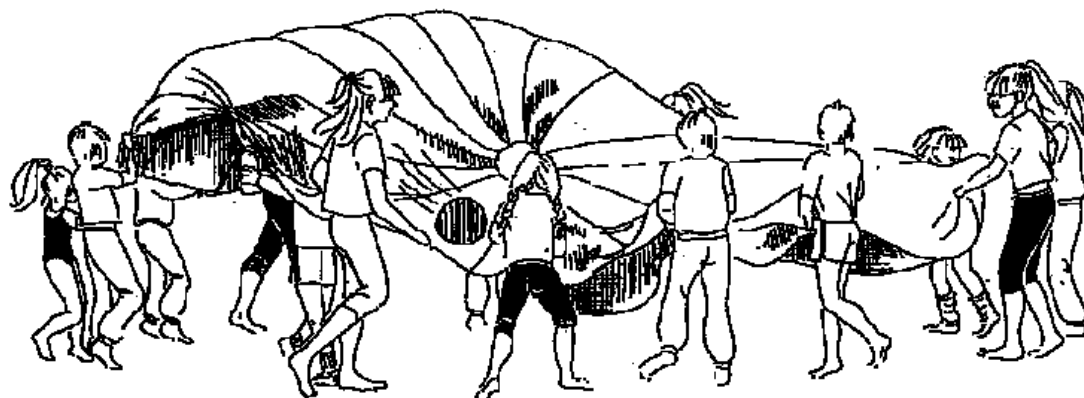


Laglekar

- C:
1. Dela upp gruppen i två lag.
 2. Varje lag har sin egen färgade boll.
 3. Hålet i fallskärmens mitt måste vara något större än bollarna.
 4. Lägg båda bollarna i fallskärmen.
 5. Barnen gör nu så att fallskärmen böljar (små rörelser upp och ner).
 6. Vilket lag gör flest mål?
 7. Ett poäng för varje boll som går igenom hålet.
 8. Du är domaren -fånga bollarna och lägg dem tillbaka i fallskärmen.
 9. Varje lag kan även utse en "bollkalle" som hämtar bollarna. Spelets tempo höjs genom detta.

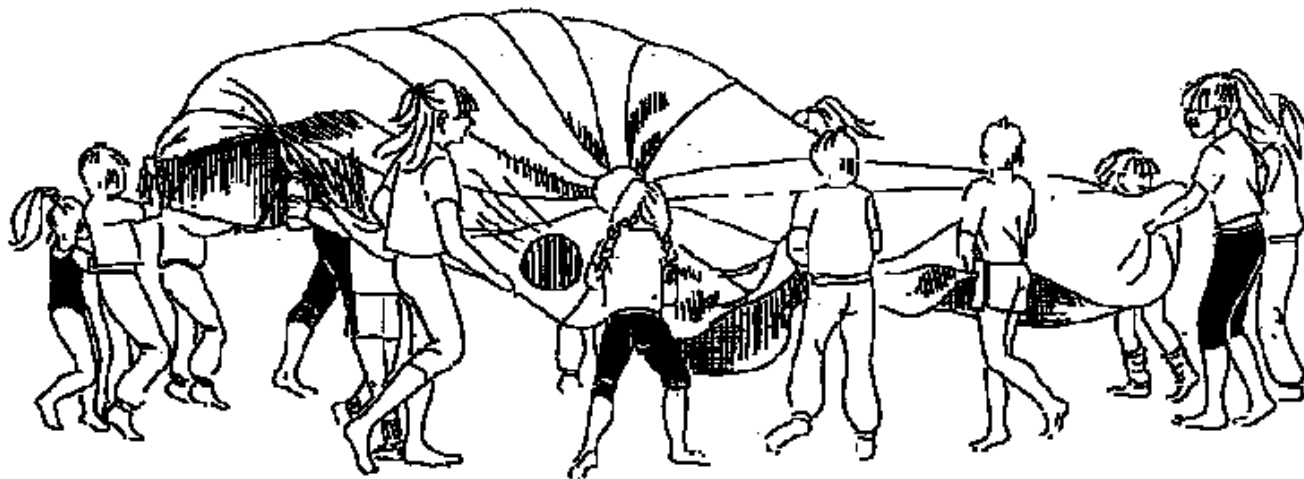


- D:
1. Dela in gruppen i två lag efter barnens längd.
 2. De minsta barnen är i mitten under fallskärmen. De längsta håller i fallskärmens kanter.
 3. Laget som håller i kanterna, håller med vänster hand och lyfter fallskärmen rakt upp.
 4. Varje lag har minst en boll per spelare.
 5. Innegruppen har bollarna och kastar dem en och en till utegruppen, som försöker fånga bollarna med en hand och kasta tillbaka dem.
 6. Kom ihåg att utse en bollkalle.
 7. En från utegruppen kan bilda ett par med en från innelaget.
 8. Byt plats om det är möjligt.
- E:
1. Dela in gruppen i två lag, t ex pojkar mot flickor.
 2. Varje lag håller varsin halva av fallskärmen.
 3. Barnen sätter sig på huk samtidigt som de håller i fallskärmen.
 4. Två olikfärgade bollar placeras ovanpå fallskärmen.
 5. Bollarna flyttas genom att barnen reser sig upp och sedan sätter sig på huk, ett lag i taget.
 6. Poäng ges när någon av bollarna rullar utanför fallskärmen.
 7. Du kan vara domare och bollkalle.



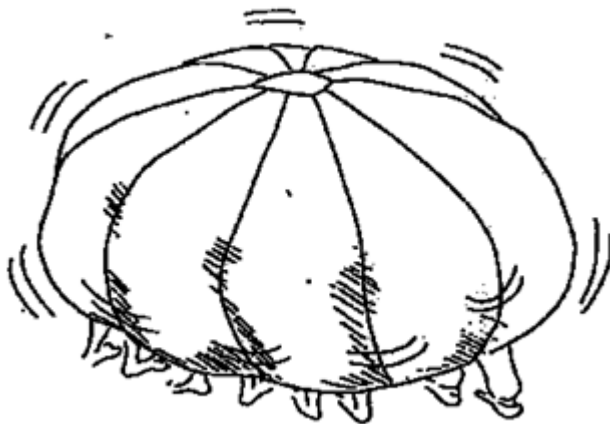
Blåsa boll

- F:
1. Håll fallskärmen och lyft den till hakan.
 2. Lägg en eller flera bordtennisbollar på fallskärmen.
 3. Blås bollen/bollarna runt fallskärmen, en spelare i taget.
 4. Lek tafatt med två olikfärgade bordtennisbollar.
 - a) Träffa varandras bollar genom att blåsa dem mot varandra.
 - b) Vilken boll kommer först runt fallskärmen?
- G:
1. Ge en stor boll till något av barnen. Alla barnen står upp och håller i fallskärmen.
 2. Bollen går från barn till barn genom att göra vågor på fallskärmen.
 3. Gör så att spelet så sakteliga går fortare och fortare genom att t ex ropa barnens namn.
 4. Fallskärmens rullande vågor och färger gör ett fint intryck.

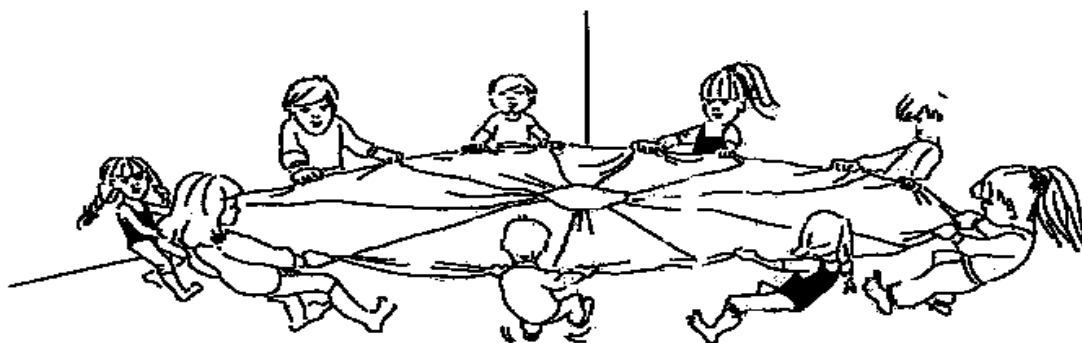


Små övningar för nybörjare

- A:
1. Barnen står runt fallskärmen.
 2. De sätter sig på huk.
 3. De tar tag i fallskärmens kant med båda händer.
 4. Alla reser sig upp på samma gång och sträcker armarna i luften. Genom att göra så här fylls fallskärmen med luft och bildar en imponerande bubbla ovanför barnen.

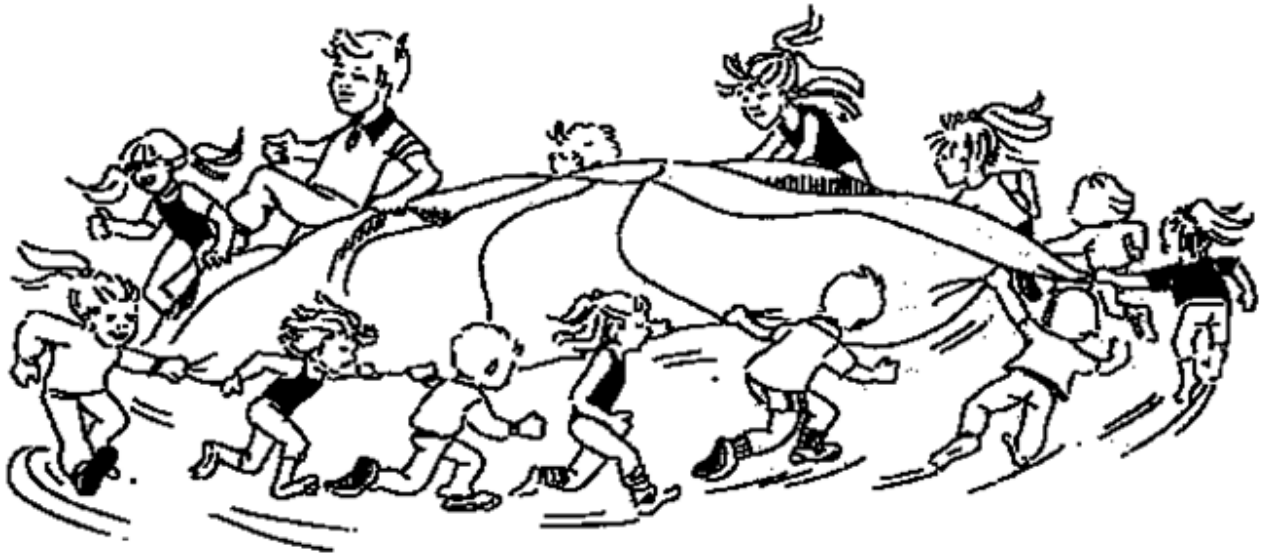


- B:
1. Barnen är placerade runt fallskärmen.
 2. De sätter sig på huk.
 3. De tar tag i fallskärmens kant (på samma sätt som de gjorde för bubblan).
 4. De reser sig upp, alla på en gång, sträcker armarna i luften så att fallskärmen fylls med luft.
 5. När fallskärmen är så högt upp den kan komma:
 - a) spring några steg in mot mitten och drag fallskärmen över huvudet och sitt ner på dess kant- det blir ett fint litet bo.
 - b) om barnen är väldigt små kan de rusa in i mitten och sitta ner. Fallskärmen faller då sakta ner ovanpå dem.



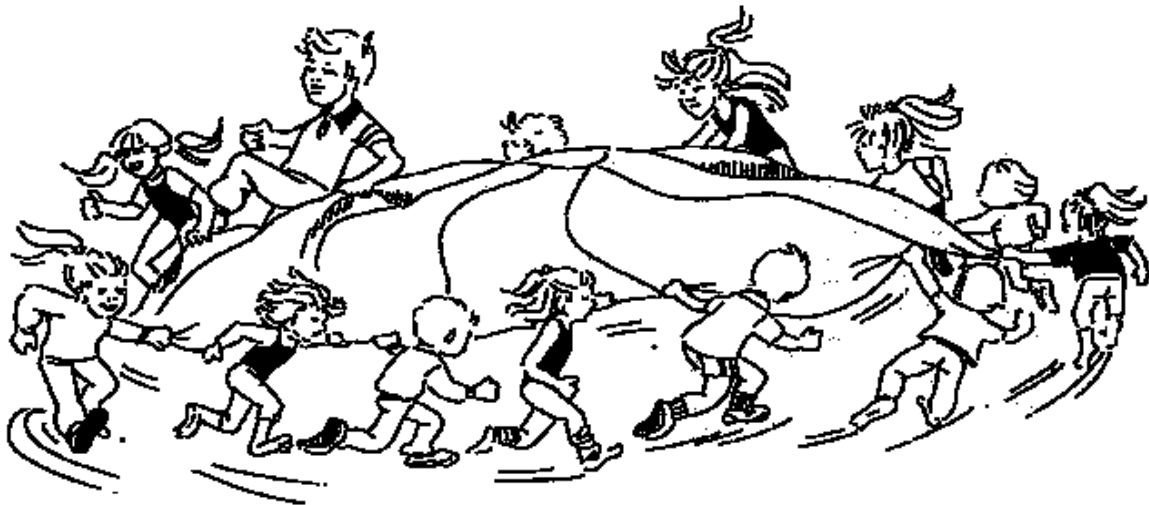
- C:
1. Barnen står runt fallskärmen.
 2. De tar tag i fallskärmskanten med båda händer.
 3. Fallskärmen sträcks så hårt att den ser ut som ett lakan.
 4. När man har provat detta några gånger, och barnen litat på varandra, kan de försöka med att:
 - a) lägga hela sin tyngd i att sträcka lakanet och låta "lakanet bära" - genom att turas om.
 - b) sträck ut "lakanet" och börja sakta springa runt och öka farten efter hand.

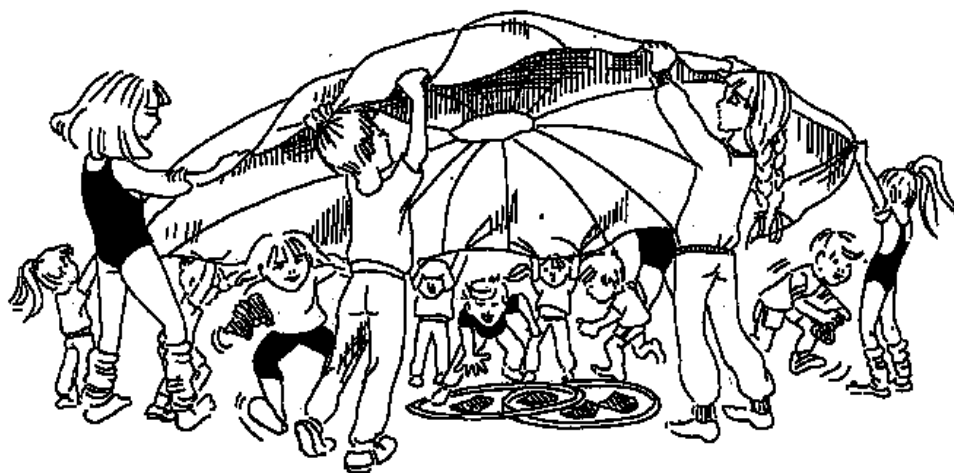
Varning: Spring inte för fort!



Varning: Spring inte för fort!

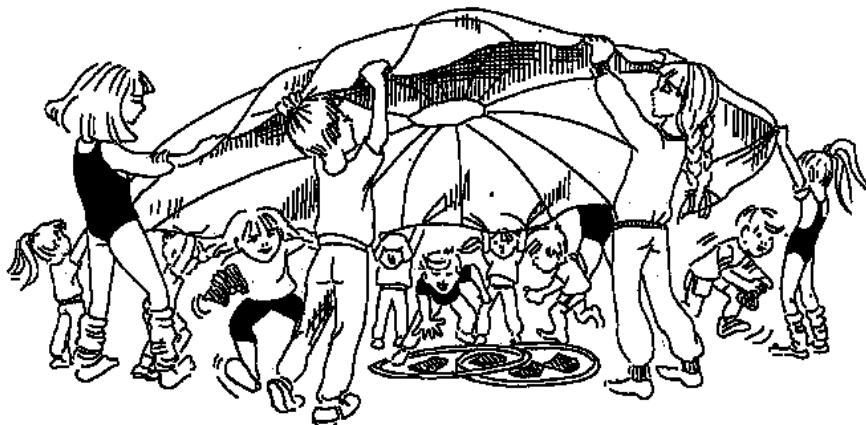
- D:
1. Barnen står runt fallskärmen.
 2. De tar tag i fallskärmskanten med vänster hand.
 3. Alla springer/går i samma riktning.
 4. Hastigheten bestäms av dig eller av musik.
 5. Byt hand och gå på andra hållet.
 6. Det är också möjligt att:
 - a) vara vänd mot fallskärmen
 - b) hålla med båda händerna
 - c) Ospringa i sidled
 - d) kom ihåg att det måste finnas gott om utrymme mellan varje barn och mellan varje barns händer.

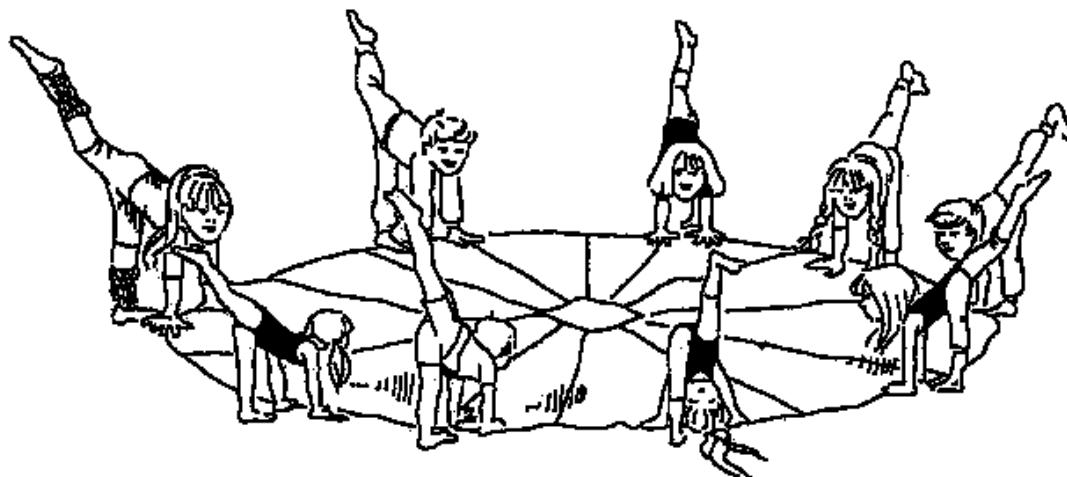




Hur man använder fallskärmen med annan motorisk utrustning. Bara din fantasi sätter gränserna.

- A:
1. Lägg flera färgade rockringar under fallskärmen.
 2. Bollar eller ärtpåsar, som har samma färg som rockringarna läggs i en hög.
 3. Barnen delas in i två lag:
lag 1 = rör fallskärmen upp och ner .
lag 2 = lägger t ex en ärtpåse i en rockring i tur och ordning.
(Färgurskiljning: grön påse i grön rockring etc.)
(Formurskiljning: saker med olika former)
Leken är nu kombinerad med inläring om färger och former.
Börja endast med några få färger och former.





Andra möjligheter:

1. Använd fallskärmen tillsammans med ett musikackompanjemang.
Låt barnens eller din egen fantasi göra reglerna.
2. Gör enkla balettövningar till musiken.
3. Låt barnen hitta på egna lekar.

Mycket nöje!

