



LEK MED FALLSKJERMDUK



LEK MED FALLSKJERMDUK

Hensikt

Gjennom lek med fallskjerm får barna øve på motoriske ferdigheter, samt å følge ulike instruksjoner. Barna får òg mulighet til å trene på samarbeid med andre.

Utstyr

Fallskjerm

Forklaring

Barna fordeler seg rundt fallskjermduken og tar tak i duken. Eksempler på ulike oppgaver barna kan gjøre med fallskjermduk:

- Alle barna løfter fallskjermen fra hukstående og opp over hodet til stående stilling så fort de greier.
- Bli enige om to barn som skal bytte plass. Alle løfter så fallskjermen og barna bytter plass ved å løpe under fallskjermen.
- Alle lager en kjempeballong av fallskjermen. Fra huksittende stilling løfter alle fallskjermen høyt opp. Så møtes alle på midten og trekker fallskjermen ned til gulvet/bakken.
- Alle lager en iglo av fallskjermen. Fra huksittende stilling løfter alle fallskjermen høyt opp, så går alle tre steg mot midten, trekker fallskjermen ned bak ryggen og setter seg på innsiden av duken.
- Alle lager en flygende fallskjerm. Fra huksittende stilling løfter alle fallskjermen over hodet og slipper. Hva skjer?
- Alle kjører karusell med fallskjermen. Hold fallskjermen i en hand, og hopp, løp, hink rundt og rundt med fallskjermen mens en løfter fallskjermen opp og ned hele tiden. Snu av og til. Prøv òg å holde fallskjermen med begge hender mens en snurrer rundt.
- Løp rundt fallskjermen. To og to barn er sammen. Det ene barnet holder i fallskjermen og går rundt, det andre barnet skal spurte en runde rundt fallskjermen for så å bytte plass med det andre barnet som nå spurter rundt.
- Alle utfordrer balansen. Strekk fallskjermen helt ut, og hold fallskjermen helt inntil brystet med bøyde armer. Føttene skal stå helt i ro, og væra «klistret i bakken» hele tiden. Strekk armene langsomt helt ut slik at alle står lent bakover med kroppen. Prøv samtidig å løfte fallskjermen med strake armer og senk den igjen ved å sette deg på huk og reise deg igjen.

Variasjon

- En variasjon til øvelsene over er fallskjermrulleball. Alle strammer fallskjermen helt opp, og den voksne legger så en ball oppå fallskjermen. Ved å samarbeide om å senke og løfte fallskjermen kan en prøve å rulle og sprette ballen rundt omkring på fallskjermen, uten at den ruller utenfor eller i hullet i midten. En kan prøve å samarbeide om å sende ballen til en bestemt person. Etter hvert kan en også legge på flere baller.