



LEIK MED FALLSKJERMDUK



LEIK MED FALLSKJERMDUK

Hensikt

Gjennom Leik med fallskjerm får barna øve på motoriske ferdigheter, samt å følge ulike instruksjonar. Barna får øve til å trene på samarbeid med andre.

Utstyr

Fallskjerm

Forklaring

Barna fordeler seg rundt fallskjermduken og tek tak i duken. Døme på ulike oppgåver barna kan gjere med fallskjermduk:

- Alle barna løfter fallskjermen frå hukståande og opp over hovudet til ståande stilling så fort dei greier.
- Bli einige om to barn som skal byte plass. Alle løfter så fallskjermen og barna byter plass ved å springe under fallskjermen.
- Alle lagar ein kjempeballong av fallskjermen. Frå huksitjande stilling løfter alle fallskjermen høgt opp. Så møtast alle på midten og trekk fallskjermen ned til golvet/bakken.
- Alle lagar ein iglo av fallskjermen. Frå huksitjande stilling løfter alle fallskjermen høgt opp, så går alle tre steg mot midten, trekk fallskjermen ned bak ryggen og sett seg på innsida av duken.
- Alle lagar ein flygande fallskjerm. Frå huksitjande stilling løftar alle fallskjermen over hovudet og slepp. Kva skjer?
- Alle køyrer karusell med fallskjermen. Hold fallskjermen i ei hand, og hopp, spring, hink rundt og rundt med fallskjermen mens ein løftar fallskjermen opp og ned heile tida. Snu av og til. Prøv óg å holde fallskjermen med begge hender mens ein snurrer rundt.
- Spurt rundt fallskjermen. To og to barn er saman. Det eine barnet held i fallskjermen og går rundt, det andre barnet skal spurte ein runde rundt fallskjermen for så å byte plass med det andre barnet som no spurtar rundt.
- Alle utfordrar balansen. Strekk fallskjermen heilt ut, og hold fallskjermen heilt inntil brystet med bøygde armar. Føtene skal stå heilt i ro, og vera «klistra i bakken» heile tida. Strekk armene langsamt heilt ut slik at alle står lent bakover med kroppen. Prøv samstundes å løft fallskjermen med strake armar og senk den igjen ved å setje deg på huk og reise deg igjen.

Variasjon

- Ein variasjon til øvingane over er fallskjermrulleball. Alle stramar fallskjermen heilt opp, og den vaksne legg så ein ball oppå fallskjermen. Ved å samarbeide om å senke og løfte fallskjermen kan ein prøve å rulle og sprette ballen rundt omkring på fallskjermen, utan at den dett utanfor eller i holet i midten. Ein kan prøve å samarbeide om å sende ballen til ein bestemt person. Etter kvart kan ein også leggje på fleire ballar.