

Rörelser och lekar med Fallskärm



1. "Spring"

(Nicko, Ticko, Tin / Gymmix)

Alla spridda runt fallskärmen (vi var 18 vuxna!)

Håll i med vänster hand, spring motsols 32 steg, vinka med h hand, byt hand

Spring 32 steg medsols, vinka med vänster hand.

Ta tag med båda händerna spring inåt i en liten klump i mitten (1-16)

Spring bakåt och räta ut fallskärmen (1-16)

Samma sak med 16 motsols, 16 medsols, 8 in - 8 bak - 8 in - 8 bak.

2. "Vågor"

(Karusellen = Jungfru, Jungfru, Jung

fru-jungfru skär/ 3:dje steget)

Öva först att göra vågor med FS (= alla skakar)

Öva att hålla raka armar och luta bakåt

Serie:

Gå ner i huksittande och därifrån resning upp och luta bakåt och hålls där i balans

(Jungfru, jungfru.....)

Skaka fallskärmen i midjehöjd (Tio för de stora)
Hoppa sidgalopp till höger (För ha
ha haa nu går det så bra....)
Hoppa sidgalopp till vänster (För ha ha haa nu går det så bra....)

3. Krypa-åla under

Håll FS lågt - i knähöjd.

a) Läraren bestämmer vilka som ålar under.

T.ex. alla gula. Sedan alla röda,

alt: Alla som är födda i jan, febr, mars osv för att det inte ska bli så trångt

b)

Katt och Råtta

FS hålls lågt och alla gör stora bubbliga vågor så att råttorna inte syns

Två råttor under FS och två katter kryper ovanpå FS och försöker fånga råttorna. (pröva med mindre barn

att leka med tre råttor och två katter)

4. Boll i fallskärmen

Lägg en stor lätt boll i fallskärmen (pröva en ballong med små barn)

- försök få bollen att flyga och fånga den

- försök få ut bollen

- samma med två eller tre bollar

- försök samarbeta så att bollen rullar till Jens - till Linda - till Johanna - till Sara

- försök få bollen att rulla längs fallskärmens kant (svår övning för mindre barn! Passar åk 5-6)

5. Lyft högt

Starta med FS på golvet. Öva att lyfta upp den högt.

a) Spring under och byt platser (alla gröna, alla blå, a

lla flickor, alla som har vita skjortor, alla pojkar osv

6. Torn

Öva först tillsammans att lyfta upp och ganska snabbt föra ner ända till golvet så att FS blir ett torn.

Alla flickor (eller alla röda och gula) in och sitta

medan pojkarna gör torn. sedan tvärtom (eller gröna och

blå in)

7. Statyer

Dela barnen i 1:or, 2:or och 3:or. Ettorna går in under FS och bildar "statyer". Tvåorna ovanpå FS och väljer ut en staty var - känner efter hurdan den är. Därefter tvåorna bort från FS och härmar den staty de känt. Treorna lyfter FS och Ettorna söker reda på den staty som är likadan som den man gjorde under FS.
Uppgiftsbyte. (Kanske ryms ca 6 barn samtidigt under?)

8. Hajen

Man håller FS i midjehöjd. Tre barn är hajar som springer runt under FS med pekfingret uppsträckt som hajfena. Hajarna biter någon i tårna som blir ny haj.

9. Tält

FS på golvet. Alla utanför, lyfter upp FS med raka armar - tar ett steg inåt och drar ner fallskärmen bakom sig själv och sitter ner. Va vi ha r det mysigt här inne i tältet...