



Ideer til leg med

# FALDSKÆRM



# Indholdsfortegnelse

Indledning .....	2
Leg med faldskærme og bolde.....	4
Små begynderøvelser.....	14
Brug faldskærmen sammen med andre redskaber .....	22
Skærm-ballet med musik o.a. ....	23



## Leg med faldskærme

- en sjov, spændende, anderledes og motiverende aktivitet.

Motorisk stimulering er et vigtigt led til forberedelse og forbedring af indlæringsprocessen.

### LEG MED FALDSKÆRME

- udvikler, skaber tillid mellem de deltagende voksne og børn samt udvikler personlige og sociale relationer.

Vi har i denne bog forsøgt, at give nogle forslag til leg med faldskærme - der er masser af muligheder der ikke er nævnt her - tag fat, kun fantasien sætter grænser...

**LAD JER INSPIRERE - OGSÅ AF BØRNENES BEGEJSTRING  
RIGTIG GOD FORNØJELSE!**

Tekst og Idé: Inge-Lise Krogh

Illustration: Susanne Jensen

## Start:

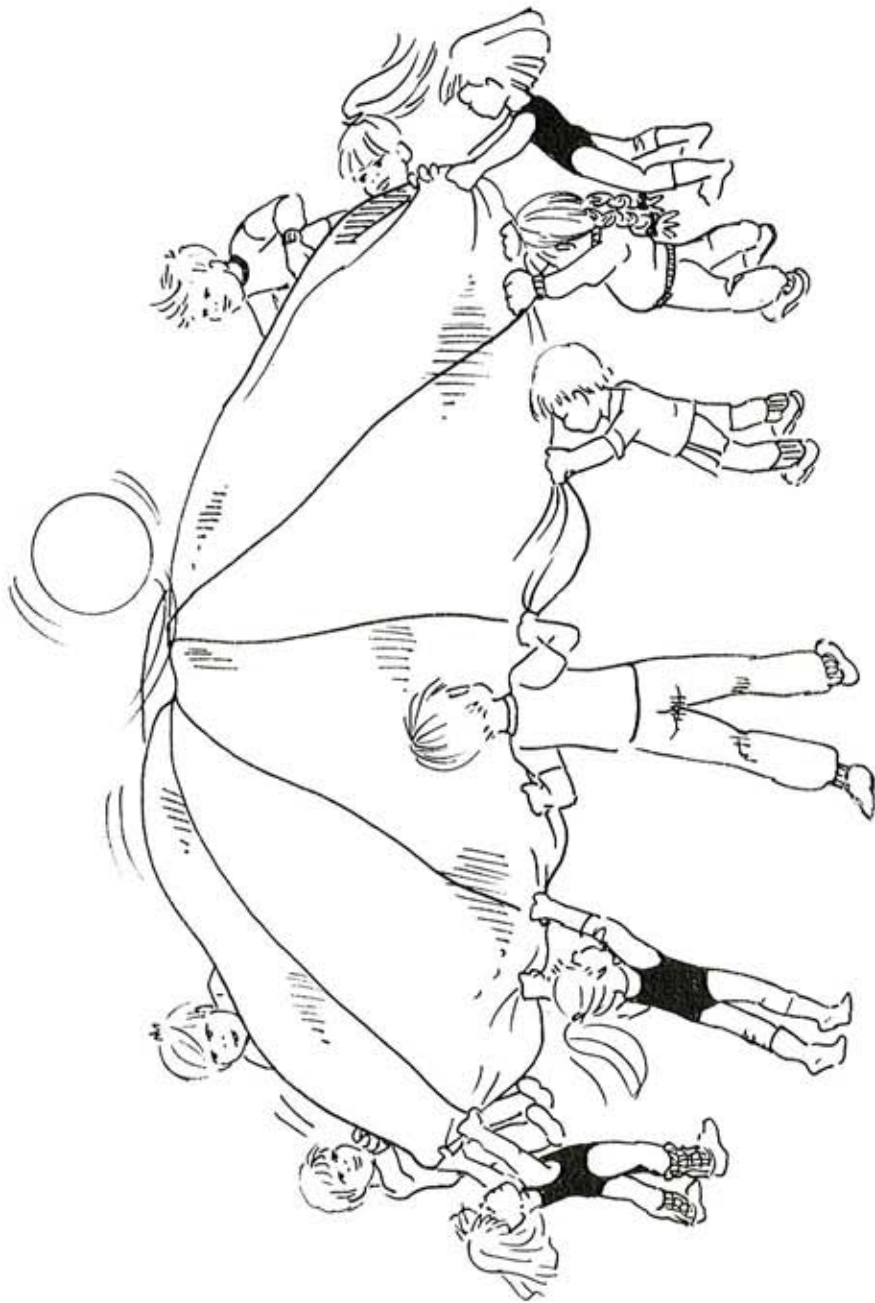
1. lad børnene tage fat i kanten af skærmen
2. begynd at svinge skærmen op og ned – tæl evt. imens
3. lad børnene opleve skærmen hæve sig og fyldes af luft.
4. prøv mange gange og lad børnene fornemme skærmens muligheder
5. prøv at sætte musik til bevægelsen



## Husk:

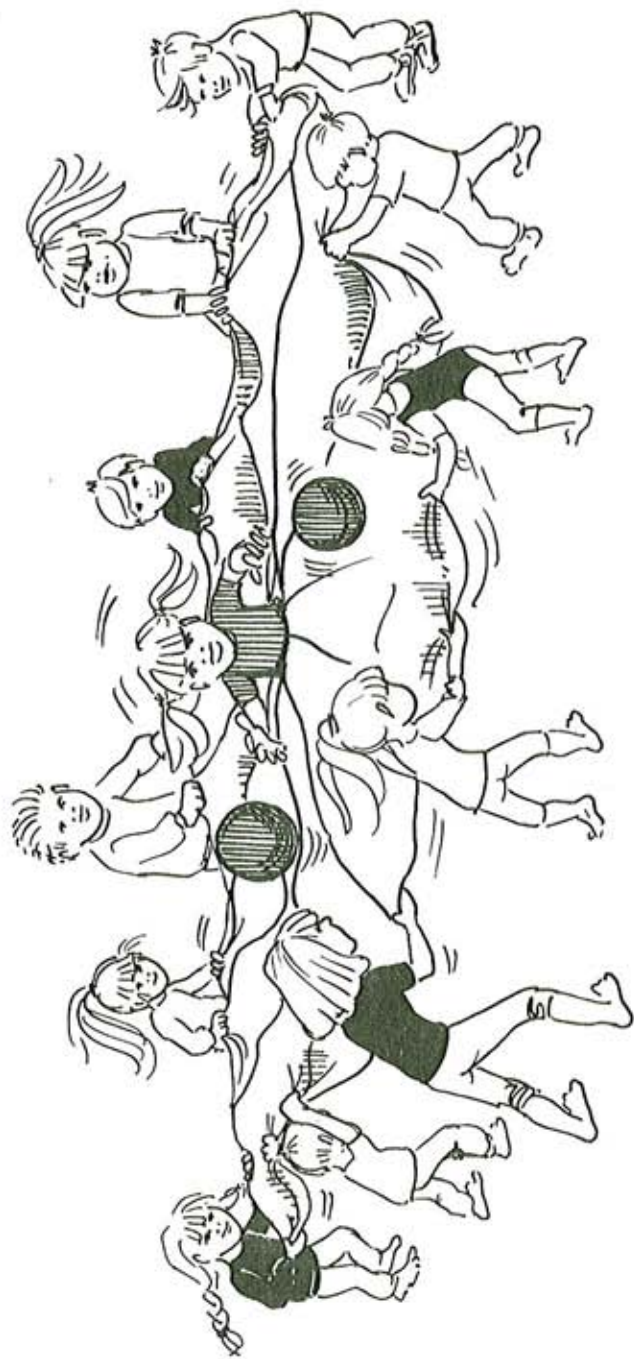
Altid at tilpasse krav og tempo i forslagene til børnenes alder og de omgivelser I leger i.

Vi har gennemgående forsøgt at holde idéerne på et niveau, der henvender sig til børn fra ca. 4 år.



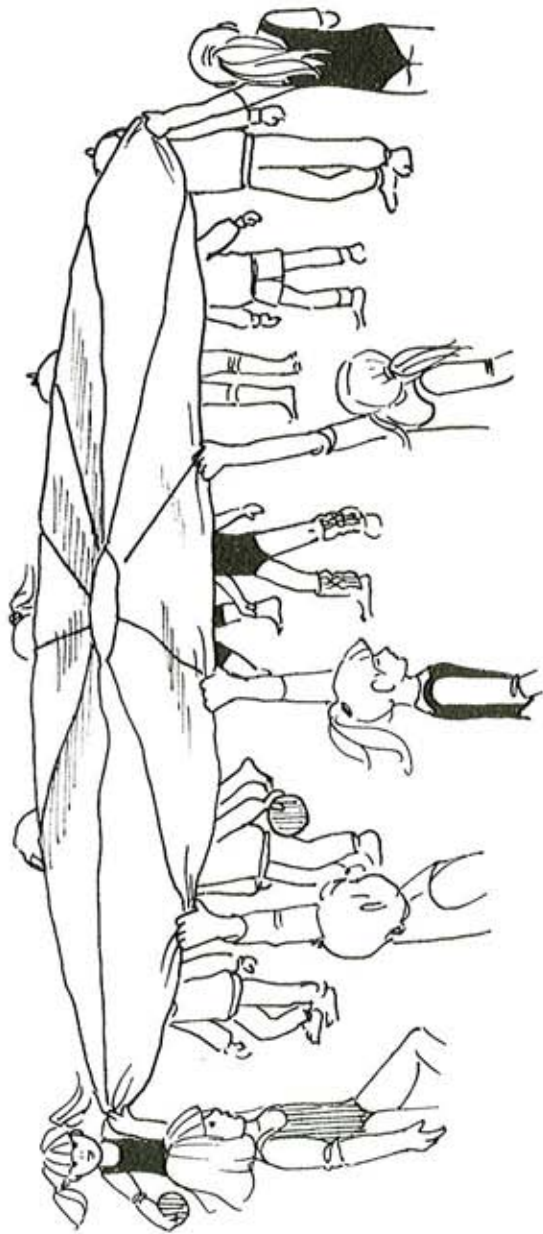
## Ideer til leg med skærm og bold

- A:**
1. Stram snoren i midten af skærmen
  2. Placér en bold (f.ex. skumbold) i midten af skærmen
  3. Lad børnene trille bolden rundt i skærmen
  4. Gør øvelsen sværere ved at nævne børnenes navne på skift – holdet skal så i fællesskab trille bolden hen imod det barn, hvis navn du nævner. – Stille og roligt.
- B:**
1. Løs nu snoren i midten af skærmen – hullet skal være lidt større end boldens diameter.
  2. Kast bolden op i luften ved at svinge faldskærmen mod loftet.
  3. Prøv at fange den så den rammer hullet.
  4. Tæl evt. point.

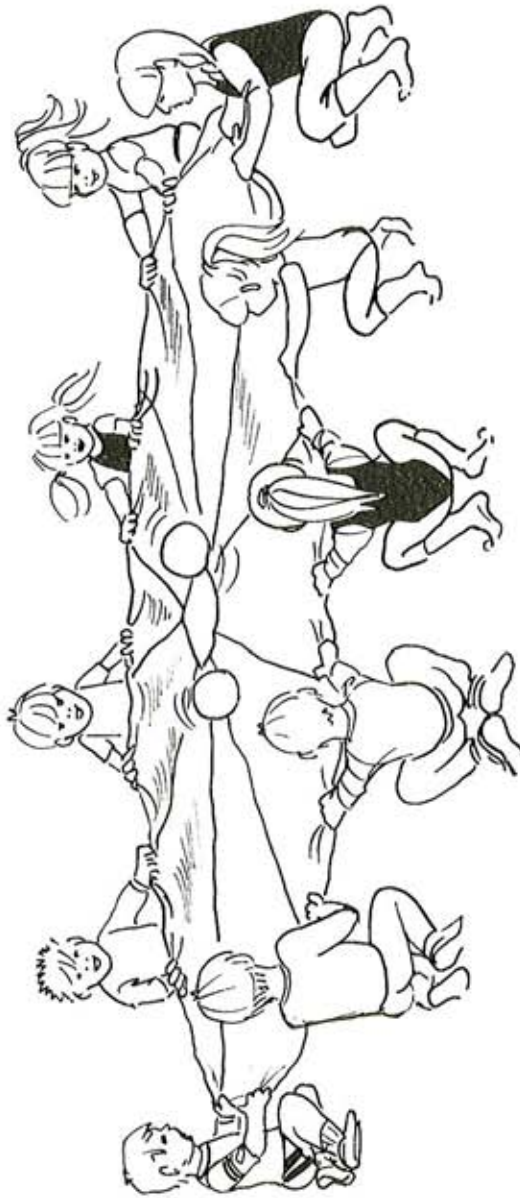


## Holdspil

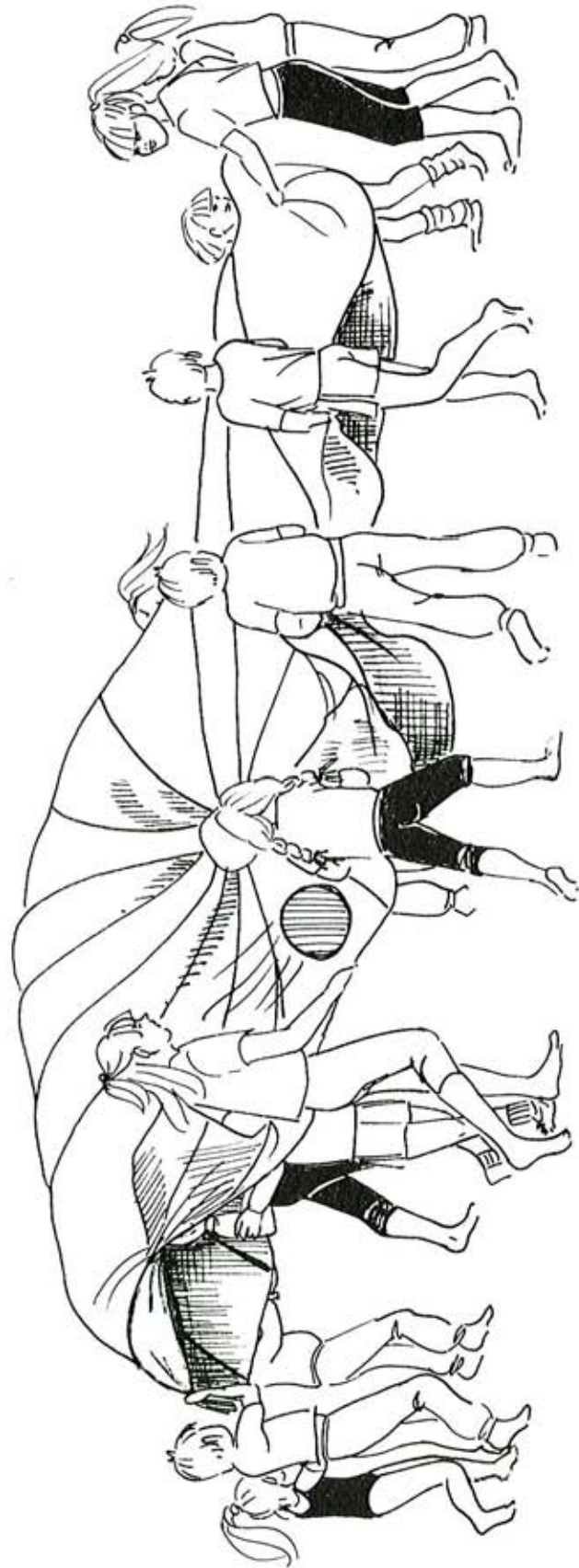
- C:
1. Del gruppen op i to hold
  2. Hvert hold får sin farve bold
  3. Hullet i midten gøres lidt større
  4. Placér begge bolde i skærmen
  5. Børnene skal nu bølge med skærmen (små korte bevægelser op og ned)
  6. Hvem får flest mål?
  7. 1 point pr. bold der triller gennem hullet
  8. Du er linievogter – og fanger bolden der igen placeres i skærmen
  9. Hvert hold kan også vælge en boldhenter, det gør spillet lidt hurtigere



- D:**
- 1. Del gruppen i to hold efter højde**
  - 2. De mindste børn placeres i midten under skærmen – de højeste i skærmkanten**
  - 3. Det hold der holder skærmkanten, griber med venstre hånd om skærmkanten og løfter skærmen højt**
  - 4. Der anvendes mange bolde, mindst 1 pr. deltager på det ene hold**
  - 5. Den inderste kreds har boldene, og kaster efter tur til den yderste kreds – der forsøger at gribe bolden med én hånd og kaster tilbage**
  - 6. Husk at vælge en boldhenter**
  - 7. Dan evt. par mellem inderste og yderste kreds**
  - 8. Byt plads hvis højden på børnene tillader det**



- E:**
- 1. Del gruppen i to hold – f.ex. piger mod drenge**
  - 2. Holdet placeres om skærmen, så de »deler« den i to halvdele**
  - 3. Børnene sætter sig på hug med greb i skærmkanten**
  - 4. 2 bolde i hver sin farve placeres i skærmen**
  - 5. Ved skiftevis at rejse sig og sætte sig på hug – bevæges boldene – holdene skiftes til bevægelsen**
  - 6. Der er mål når en bold »slås« uden for skærmen**
  - 7. Du må være dommer og boldhenter**



## **Pust til bolden**

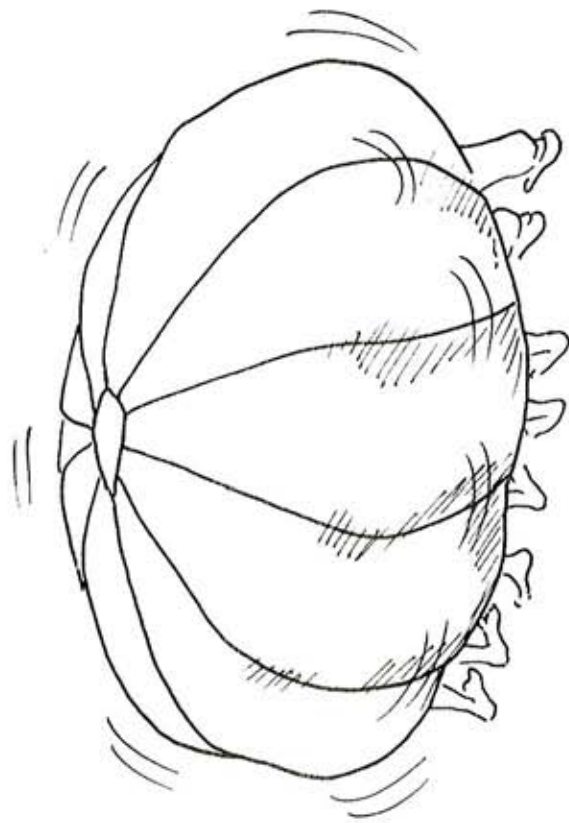
- F:**
- 1.** Hold om skærmen og løft den op under jeres hager
  - 2.** Placér en eller flere bordtennisbolde i skærmen
  - 3.** Pust bolden(e) rundt i skærmen efter tur
  - 4.** Leg evt. tagfat med to bordtennisbolde i forskellig farve:
    - a.** ram hinandens bold ved at puste
    - b.** hvem kommer først skærmen rundt
- G:**
- 1.** Placér en stor bold ved en af børnene – der alle er placeret stående med greb i skærmen
  - 2.** Bolden bevæges fra barn til barn kredsen rundt ved »bølgende« løft i skærmerkanten
  - 3.** Sæt langsomt hastigheden op f.ex. ved opråb af barnets navn
  - 4.** Skærmen vil lave de flotteste bølger og farve indtryk



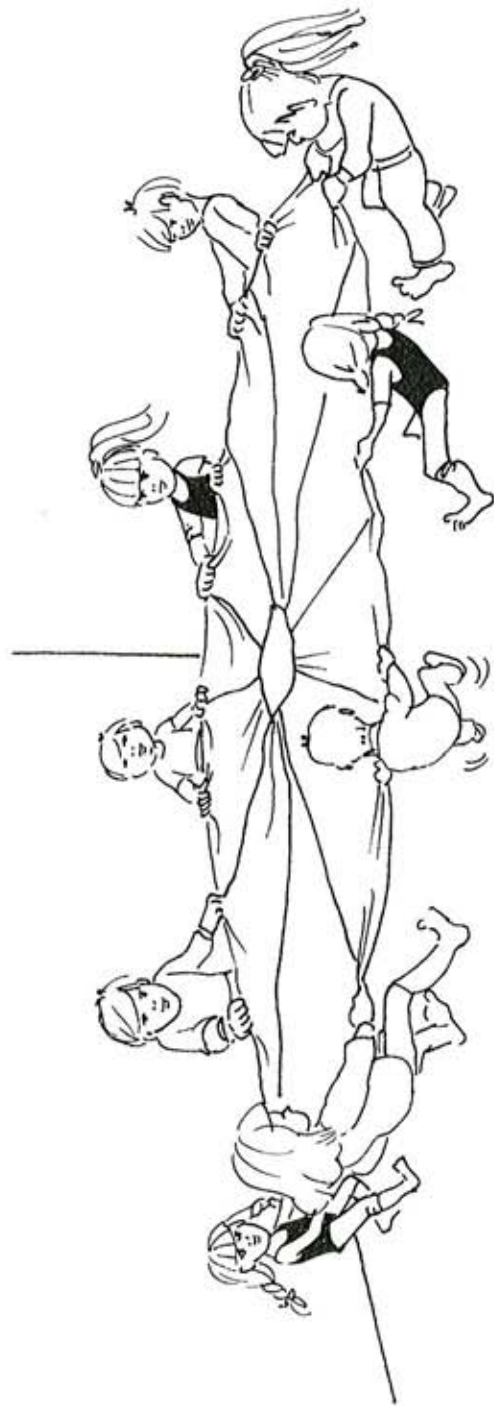
## **Små begynderøvelser**

- A:**
- 1. Børnene placeres rundt om skærmen**
  - 2. Sætter sig på hug**
  - 3. Griber med begge hænder i skærmens kant**
  - 4. Fra hugsiddende stilling rejser alle sig på én gang og strækker armene op i luften**

**Skærmen fyldes med luft ved denne bevægelse, og står som en flot boble oven over børnene.**



- B:**
- 1. Børnene placeres rundt om skærmen**
  - 2. Sætter sig på hug**
  - 3. Griber i faldskærmens kant  
(som til boblen)**
  - 4. Fra hugsiddende stilling rejser alle sig op  
med strakte arme – skærmen fyldes med luft**
  - 5. Når skærmen er helt oppe kan man:
    - a. løbe et par trin mod midten  
trække faldskærmen med sig over hovedet  
og sætte sig på kanten – der danner en fin hule**
    - b. er børnene helt små –  
skynder de sig blot mod midten og sætter sig.  
Hulen daler så langsomt ned over dem.****



- C:**
- 1. Børnene står rundt om skærmen**
  - 2. Griber med begge hænder om skærmens kant**
  - 3. Skærmen strammes ud mellem deltagerne og der dannes et brandtæppe**
  - 4. Når øvelsen er gjort nogle gange og der er tillid imellem deltagerne, kan man:**
    - a. stramme »dugen« ud med hele sin vægt og lade skærmen »bære« – start evt. med at gøre det på skift**
    - b. stramme dugen helt ud og bevæge sig rundt som et hjul, evt. med langsom stigende fart. Start med små trippetrin rundt.**

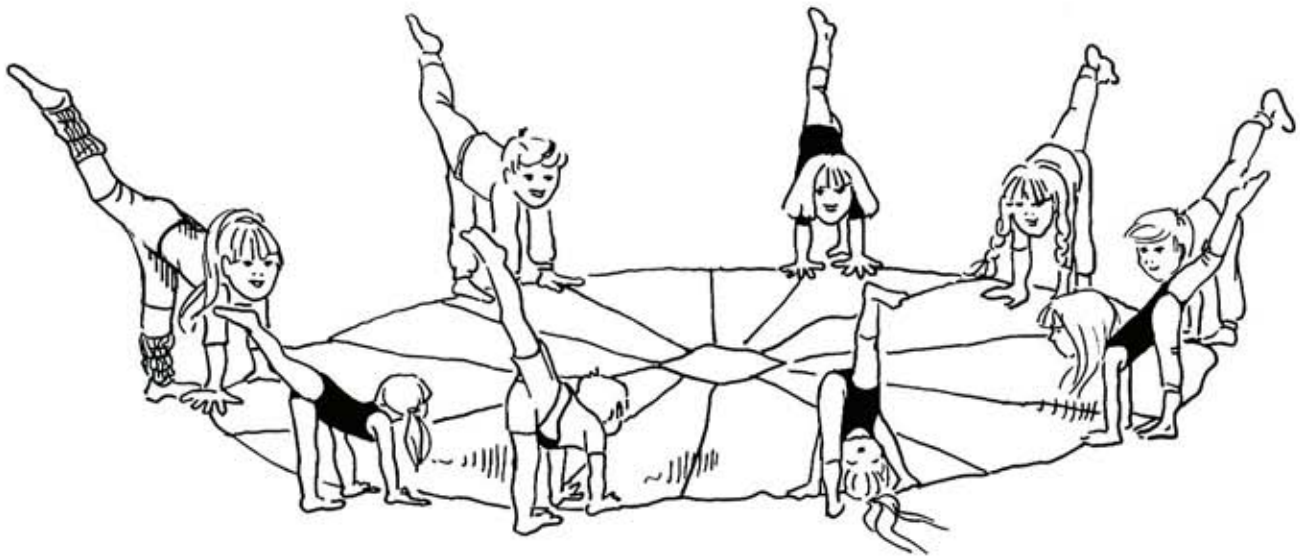


- D:** Giv agt – pas på hastigheden
1. Børnene placeres rundt om skærmen
  2. Griber med venstre hånd i skærmkanten
  3. Alle løber/går i samme retning
  4. Hastigheden styres af dig eller musik
  5. Skift hånd og bevæg jer den anden vej rundt
  6. Man kan også:
    - a. placere sig med front mod skærmen
    - b. gribe med begge hænder
    - c. og løbe sidechassi rundt
    - d. husk god afstand mellem hænderne,  
og god afstand mellem deltagerne



## **Brug faldskærmen med andre motoriske redskaber. Kun fantasien sætter grænser.**

- A:**
1. Flere farvede ringe placeres under skærmen.
  2. Bolde eller ærteposer i samme farver som ringene, placeres i en bunke.
  3. Børnene deles i 2 hold:
    1. hold hæver og sænker skærmen.
    2. hold placerer efter tur en ærtepose i ringen.  
(Farvesortering: grøn pose til grøn ring, ect.)  
(Formsortering: evt. Plakasco plader fra Gonge).  
Legen er nu kombineret med farve- og formindlæring.  
Start med få farver og former.



### **Andre muligheder:**

1. Brug skærmen med musikledsagelse  
lad børnene eller din egen fantasi råde
2. Lav enkle »ballet«-øvelser til musikken
3. Lad børnene evt. én for én være idégiver til øvelserne

*Rigtig god fornøjelse*