

Sunne og aktive Livniger

Fallskjermhefte

Høst 2024



Dette er et bilde generert av Microsoft Copilot som viser barn som leker med fallskjerm, erteposer og rokkeringer ute i skogen.

Forord	3
Forberedelser før start	4
Nyttige tips for å lykkes	4
Område.....	4
Utstyr	4
FELLESLEKER FOR SKOLESTARTERE	5
Bli kjent med fallskjermen.....	5
Bytte plasser.....	6
Ballsurfing.....	7
Trille til navn.....	7
Iglo	8
ANDRE FALLSKJERMLEKER	9
Sang – Buggie buggie.....	9
Karusell.....	10
Fargesortering under fallskjerm.....	10
Vulkan.....	11
Terningen bestemmer	11
Politi og røver	12
Katt og mus.....	12

Forord

SAL har sponset alle barnehager i Lier kommune med en fallskjerm og håper det vil bidra til mye lek og bevegelsesglede i barnehagene. Dette heftet inneholder generelle tips til bruk av fallskjermen og en beskrivelse av morsomme aktiviteter med fallskjermen.

Lier kommune ønsker å bruke fallskjermen som et overgangsobjekt som er kjent for alle barna når de starter på skolen. Det er derfor valgt ut 5 fellesleker som alle barnehager med skolestartere skal gjennom. Når barn fra ulike barnehager starter på skolen sammen, kan fallskjermlekene knytte de sammen. Vi håper dette blir en gøy forberedelse til skolestart. Fellesleker for skolestartere i barnehage og skole er beskrevet i første del av dette heftet. Denne delen er satt i en rekkefølge som vi tenker er en god start for å bli kjent med bruken av fallskjermen. Når barna er kjent med fallskjermen og disse lekene kan man fint bytte ut noen av lekene.

Etter felles-lekene kommer andre leker tilpasset ulike aldre og med variert vanskelighetsgrad. Mange av lekene i dette heftet har vi hentet fra «Parachute – encouraging exercise» av Gonge®. Der finner dere tips til bruk av fallskjermen i det pedagogiske arbeidet, i tillegg til beskrivelse og bilde av lekene. Heftet kan bl.a. kjøpes på klubben.no: <https://www.klubben.no/gonge/2914/fallskjerm-aktivitetshefte-engelsk-hva-kan-vi-gj%C3%B8re-med-en-fallskjerm->

Forberedelser før start

Start med en oppvarming slik at alle føler seg komfortable med fallskjermen. Se "Bli kjent med fallskjermen". Enkle leker med ulike variasjoner passer fint i oppvarmingsfasen.

Vanskelighetsgraden kan økes når barna har fått litt erfaring med fallskjermen.

Det er alltid lurt å introdusere nye leker med noen treningsrunder, start og avslutt gjerne med noe som er kjent. Leken «Iglo» er fin som en avslutning. Gruppen samles, barna kan roe ned og kan rolig forberede seg til neste del av dagen. Tilpass økten underveis i forhold til dagsform og dynamikken i barnegruppen.

Nyttige tips for å lykkes

La barna bli kjent med fallskjermen på forskjellige måter.

Skal man bruke ball, så kan det være lurt å gjøre ferdig de andre lekene uten ball først.

Varier hvor mye konsentrasjon som trengs. Dette kan gjøres ved å lage avbrekk med å bare lage bølger (riste fallskjermen) og hoppe opp og ned, før man går videre til en lek med nye regler.

Klarer barna å følge reglene?

Får alle barna slippe til?

Hva tenker DU er viktig under lek med fallskjermen?

Område

Alle lekene kan gjøres inne og ute med mindre det står noe annet. Hvis dere skal leke inne må det være høyt nok under taket til at barna kan løfte fallskjermen.

Utstyr

Fallskjermen finnes i forskjellige størrelser. Vi har gitt ut den på 350 cm. Denne er stor nok til 16 barn og 2-4 voksne, og liten nok til at små barn eller færre barn kan håndtere den. Det er denne størrelsen produsenten av fallskjermen anbefaler til barnehagebarn.

En trenger ikke å bruke mer utstyr enn fallskjermen, men det er mulig å bruke ekstra utstyr som baller i forskjellige størrelser, rokkeringer og erteposer. Bruk av ekstra utstyr beskrives under de forskjellige lekene.

Ønsker man å se hvilke størrelser fallskjermen finnes i og anbefalt antall, finner dere dette på klubben.no.

FELLESLEKER FOR SKOLESTARTERE

Bli kjent med fallskjermen

Tid: 5-10 min

Antall: 8-20 (flere ved bruk av større fallskjerm)

Alder: 3+

1. *Bølger.* Barna stiller seg opp rundt fallskjermen. Alle holder fallskjermen med begge hender og man kan lage masse bølger med den. Kanskje vil barna hoppe opp og ned på samme sted samtidig.
2. *Telling.* Alle setter seg på huk og tar tak i fallskjermen. På 1 er den nede på bakken (startposisjon), på 2 er den i hofte høyde og på 3 har man hendene strake opp mot himmelen. Alle barna er med og teller. Hvis barna er raske med å ta fallskjermen ned, kan man telle til 4 eller 5 før man tar den ned igjen.

Tips: For de eldste barna kan man gjerne starte rett på telling, og heller bryte av med litt hopping og bølger senere.

3. *Karusell.* Barna holder fallskjermen med en hånd (alle holder med høyre f.eks.) og ser i samme retning. Begynn å gå rundt i sirkel, hold fallskjermen strukket hele veien så den ser ut som en karusell. Varier mellom å gå og løpe, kanskje hoppe eller hinke. Bytt til motsatt hånd og snu retning. Barna kan fort bli svimle. Snu retning etter 2-4 runder.

Variasjon:

- Legg en ball eller en ballong på som spretter med fallskjermen under bølger og telling
- Det kan være greit å vente med bruk av ball hvis man vil gjøre andre leker uten ball først.



Bilde fotografert av SAL i en Lierbarnehage.

Bytte plasser

Tid: Til alle barna har fått byttet plasser minst to ganger (10-15 minutter).

Antall: 10-20

Alder: 4+

Barna står i en sirkel. Alle barna må stå ved **en** farge. Bruk tellingen fra “bli kjent med fallskjermen” og sving fallskjermen opp på 1-2-3. En farge ropes og to eller flere barn på samme farge bytter plass når man har kommet til 3. De som bytter plasser, må rekke frem til den andre siden før fallskjermen svinges ned igjen.

Tips: Gå gjennom hvilken farge de forskjellige barna har før dere starter. Følg rekkefølgen av fargene på fallskjermen, så er det lettere å følge med.



Bilde fotografert av SAL i en Liebarnehage.

Variasjoner

- Et barn roper navnet på et annet barn, begge løper under fallskjermen for å bytte plass.
- En gutt bytter plass med en jente.
- Alle barna sitter i en sirkel. Bytter plass ved å krype eller bevege seg på en annen måte.
- Fargeterning, den fargen terningen viser bytter plass
- Hvert barn får et tall fra 1-10 (med mindre enn 20 spillere, bruk færre tall) slik at det alltid er 2 barn med samme nummer. Hele gruppen svinger fallskjermen opp og ned med utstrakte armer. Et nummer ropes og barna med samme nummer løper under fallskjermen og bytter plass.
- 2 tall ropes samtidig, slik at fire spillere må bytte plass.

Ballsurfing

Tid: 5-10 min

Antall: 8-20

Alder: 4+

Tilleggsutstyr: Ball

Barna står rundt fallskjermen og holder den stram med begge hender. En voksen bestemmer hvilken vei ballen skal trille rundt, altså surfe. Når man skal få ballen mot seg må man ta fallskjermen ned og når man skal få den videre må man ta den opp. Dette er en fin lek til å øve på samarbeid. Dere kan også prøve å bruke 2 baller.



Bilde fotografert av SAL i en Lierbarnehage.

Trille til navn

Tid: Til ballen har vært innom alle barna (5-15 minutter)

Antall: 8-20

Alder: 4+

Tilleggsutstyr: Stor ball/softball, ark og/eller maskeringsteip til navn

Barna står rundt fallskjermen og holder den stram med begge hender. Hvis de ikke kjenner hverandre, kan hvert barn ha et ark med første bokstav eller hele navnet på. Dette kan festes til fallskjermen foran dem eller på brystet (med maskeringstape). En softball er plassert midt i fallskjermen.

En voksen sier navnet til et av barna og ballen rulles så direkte som mulig fra midten ut til det barnet. Når ballen kommer til rett sted, tar barnet tak i ballen. Deretter sies et nytt navn og ballen trilles videre til neste barn. Gjøres til ballen har vært innom alle barna.

**Tips: En eller flere voksne passer på at ballen kommer innom alle barna.
Det er lurt å trene på «Ballsurfing» først.**

Variasjoner

- Ballen triller over fallskjermen og den ballen triller til sier navnet sitt.
- Som en ekstra utfordring kan barna variere med hvordan de står (f.eks. stå på ett ben, sitte, stå på kne).
- Barna prøver å holde ballen rullende på ytterkanten av fallskjermen og rope riktig navn når den passerer
- For en gruppe som allerede kjenner hverandre kan dyr, land eller tall skrives på arkene i stedet for navn.

Iglo

Tid: 3-10 min

Antall: 8-20 (med 12 + bør man ha større enn 350 cm fallskjerm så alle får plass)

Alder: 3år +

Barna holder fallskjermen, strekker den først ut så sirkelen blir helt rund så går man sakte innover i ringen, kan starte med to steg, viktig at man fortsatt står i en sirkel. På 1-2-3 svinger fallskjermen så høyt som mulig ved å strekke hele kroppen. På et signal setter barna seg ned på huk og svinger fallskjermen ned bak ryggen. Det teltlignende taket på fallskjermen buer nå over dem.



Bilde fotografert av SAL i en Liebarnehage.

Variasjoner

- For de minste kan voksne holde fallskjermen og barna kan krabbe inn i midten og de voksne setter seg ned og lager igloen.
- I igloen kan barna synge eller lytte til og fortelle historier.
- Barna sitter i igloen og lener seg tilbake mot den stramme fallskjermen. De prøver å holde balansen.
- Barna sitter eller står på kne og gjør sakte, roterende bevegelser. Alle beveger seg samtidig til siden eller fremover og bakover.

ANDRE FALLSKJERMLEKER

Sang – Buggie buggie

Tid: 5-10 minutter

Antall: 8-16

Alder: 4+

Alle står i en sirkel og holder fallskjermen med begge hender før man starter. Når en gjør bevegelsene med armene holdes fallskjermen med den andre hånden så f.eks. høyre hånden er fri til å gjøre bevegelser i første vers. Istedenfor å si «så snur vi oss rundt i ring» velges en farge, og de som står på den fargen snur seg rundt i ring. De andre fortsetter å holde fallskjermen. Under refrenget kan man gjøre forskjellige ting som å samlet ta fallskjermen opp og ned, lage masse bølger (nesten så barna hopper for å lage bølgene), danse twist osv.

Så tar vi høyre hånden fram
Så tar vi høyre hånden bak
Så tar vi høyre hånden fram
Og rister litt på den
Å danser buggi buggi
Så snur **BLÅ** seg rundt i ring
Så er vi her igjen.
Å, buggi buggi buggi
Å, buggi buggi buggi
Å buggi buggi buggi
Så er vi her igjen

Sangen fortsetter med at man velger en ny kroppsdel og ny **FARGE** i neste vers, f.eks. foten, magen eller hodet og **RØD**. Her er det bare fantasien (og kroppen) som setter grenser!

Tips: Det kan være lurt å øve på sangen og rekkefølgen på bevegelsene før man kombinerer det med bruk av fallskjermen.
Velg rekkefølge på farge ut fra rekkefølgen av fargene på fallskjermen, så er det lettere å følge med.

Variasjoner

- Mange barnesanger egner seg til å bli sunget i fallskjermleker, kanskje trengs kun en liten endring av ord. Hver nye sang har en annen rytme og en tekst som bestemmer barnas bevegelser.

Karusell

Tid: 5-10 minutter

Antall: 8-12

Alder: 3-5

Tilleggsutstyr: Evt. rullebrett

Sted: Inne

Denne leken passer best til barnehagebarn, da fallskjermen blir utsatt for mye slitasje ved større barn i denne typen lek. Et rullebrett kan også avlaste fallskjermen om dere har det. Start med at fallskjermen ligger strukket ut på gulvet. Bli enige om ett barn som kan sette seg i midten oppå fallskjermen. Alle de andre barna fordeler seg rundt fallskjermen og løfter den opp – obs barnet løftes ikke av gulvet. Nå kan alle barna holde fallskjermen med en hånd (alle holder med høyre f.eks.) og ser i samme retning. Begynn å gå rundt i sirkel, så det blir en karusell (samme som «Bli kjent med fallskjermen»). Etter 2-3 runder får et nytt barn sitte i midten. Bytt vei når barnet i midten byttes.

Variasjoner

- Barnet som sitter i midten forteller de stående barna i hvilken hastighet de skal bevege seg.
- Barna løper raskere.

Fargesortering under fallskjerm

Tid: 10-15 min

Antall: 8-20

Alder: 4+

Tilleggsutstyr: Erteposer og rokkinger (samme farge på rokkingene som på erteposene)

Alle står i en sirkel og holder fallskjermen strak. Under fallskjermen plasseres rokkinger i f.eks. rød, gul, blå og grønn. Rundt fallskjermen ligger det erteposer i de samme fargene. Del gruppa i to. Gruppe 1 bruker tellingen fra «bli kjent med fallskjermen» og løfter fallskjermen opp på 1-2-3. Gruppe 2 henter en ertepose hver og legger denne under fallskjermen i rokkingen med samme farge som erteposen. Gjenta tellingen, fortsett med samme grupper til de f.eks. har sortert fire erteposer. Deretter byttes gruppene.

Variasjon

- La barna velge en tilfeldig farge på erteposen, eller be alle finne en av samme farge.
- Når alle erteposene er lagt inne i rokkingene kan leken fortsette med at gruppene henter erteposer fra rokkingene og tar de med utenfor fallskjermen. Fortsatt henter de en og en ertepose.
- Er det tre voksne til å holde fallskjermen oppe under fargesorteringen kan man droppe å dele gruppa i to.

Vulkan

Tid: 10-15 minutter

Antall: 15-30

Alder: 4+

Tilleggsutstyr: Mange små og store baller, f.eks. tennisballer og softballer

Sted: Anbefaler inne, men kan gjøres ute på et begrenset området (ballbinge e.l.)

Barna deles inn i to grupper: En gruppe som holder i fallskjermen, gruppe 1, og en gruppe som står på utsiden av fallskjermen, gruppe 2. Gruppe 1 styrer vulkanen (fallskjermen) og gruppe 2 samler lava (baller). Ved starten av leken legges alle ballene på fallskjermen. Gruppe 1 holder i fallskjermen og beveger vulkanen (fallskjermen) opp og ned for å få av mest mulig lava (baller). Gruppe 2 kaster lava (baller) inn i vulkanen igjen. På et signal stopper begge gruppene. Ballene i vulkanen telles og sammenlignes med antallet som telles på utsiden. "Vulkankampen" vinnes av de med minst lava (færrest baller). Så kan man bytte grupper/ roller. Hver runde bør begrenses til 2-3 minutter.

Variasjoner

- Bruke baller i forskjellige størrelser.
- Bare store baller eller bare små baller.
- Barna må bruke den hånden de vanligvis ikke bruker.

Tips: Desto større ballene er, jo vanskeligere blir leken.

Terningen bestemmer

Tid: 10-20 minutter

Antall: 8-14

Alder: 4+ år

Tilleggsutstyr: Fargeterning

Alle står og holder fallskjermen strak med begge hender. Barna står så de holder en farge hver. Kast en fargeterning oppå fallskjermen. Når terningen stopper viser den *en* farge på toppen. De barna som står på denne fargen løper rundt fallskjermen og kommer tilbake til sitt sted. Barna som løper rundt løper i samme retning og skal ikke passere hverandre.

Variasjoner

- Man kan kaste to terninger med farger
- Man kan bruke terninger med tall. Barna får tall fra 1-6. Kan også her bruke flere enn en terning.
- Med tall-terninger kan man velge å bruke matematikk, f.eks. alltid legge til 10 (ved bruk av en terning). Hvis terningen viser $6+10=16$, da må 1 og 6 løpe.

Politi og røver

Tid: 5-10 minutter

Antall: 8-14

Alder: 3-5 år

Sted: Inne

Barna står i knestående i en sirkel og holder fallskjermen rett over gulvet. To barn står utenfor sirkelen og står ovenfor hverandre – en er røver og en er politi. På et signal kryper røveren under fallskjermen. Politimannen kryper oppå fallskjermen og prøver å fange røveren. De andre barna hjelper røveren ved å lage bølger så det er vanskeligere for politimannen å se. Røveren blir tatt når politimannen legger en hånd på ryggen til røveren. Nye barn velges ut som politi og røver, og leken starter på nytt.

Tips: Denne leken bør kun lekes med barn i barnehagealder, da fallskjermen kan bli skadet med større barn. Leken passer best for en gruppe som allerede er kjent med fallskjermen.

Variasjoner

- Røveren kan krype ut fra fallskjermen for å prøve å nå et fristed ved kanten av fallskjermen (kan markeres med rokkering). Han er trygg hvis han når fristedet.
- Fallskjermen holdes i knehøyde og politimannen jakter på røveren under fallskjermen. Barna hjelper røveren ved å løfte, senke eller flytte fallskjermen
- Som en ekstra utfordring må politimannen fange to røvere

Katt og mus

Tid: 10-15 minutter

Antall: 10-20

Alder: 6+

Tilleggsutstyr: Stor og liten ball (liten nok til å falle gjennom hullet), evt. flere små baller.

Alle holder fallskjermen med begge hender og gjør den stram. En liten og en stor ball legges på. Den lille er musen og den store er katten. Alle må samarbeide slik at musen ikke blir fanget av katten (den store ballen kommer borti den lille ballen). Som gruppe kan man hjelpe musen med å rømme ved å få den gjennom musehullet (hullet i midten).

Tips: Dette er en avansert lek, barna bør kjenne godt til lek med fallskjerm fra før

Variasjoner

- Grappa er delt inn i katt og mus, som prøver å hjelpe hver sin ball
- Flere mus (flere små baller)
- Hvor mange mus klarer man å få gjennom musehullet innen en gitt tid?