

Kroppen i skolen

Gymnastik



Et undervisningsmateriale for indskolingen



"Kroppen i skolen"

Landsudvalget for Skoleidræt og Dansk Idrætslærerforening er sammen med Danmarks Idræts-Forbund samt Danske Gymnastik- og Idrætsforeninger i gang med et initiativ, vi kalder "Kroppen i Skolen".

Initiativet har til formål at sætte focus på idrætsfagets status i skolen og dermed vigtigheden af børns fysiske trivsel og sundhed. Gennem produktion af let tilgængelige undervisningsmaterialer vil vi forsøge at inspirere såvel den rutinerede idrætslærer, som den lærer, der står overfor at skulle undervise i faget for første gang.

Som det første tilbud i dette initiativ udsender vi en serie på fire hæfter, der alle henvender sig til lærere, der underviser i indskoling. Hæfterne har temaerne: Gymnastik, boldspil, udeaktiviteter samt løbe-, springe- og kasteaktiviteter. Forfatterne er Lis Rahbek, Steen Hjort, Vivian Grønfeldt og Susanne Kjærgård Madsen.

Det har ikke været hensigten med hæfterne, at de skulle beskrive nye og epokegørende øvelser og lege. Hensigten har snarere været, at de skulle rumme aktiviteter - kendte såvel som mindre kendte -, der tilgodeser en alsidig udvikling af børnene.

Hæfterne er lektionsopdelte, og de kan bruges som udgangspunkt for den enkelte lærers planlægning, det er således intentionen at den enkelte lærer lægger til og trækker fra ud fra eget temperament og erfaringsgrundlag.

Rigtig god fornøjelse!

Udgiver: Danmarks Idræts-Forbund
Danske Gymnastik & Idrætsforeninger
Dansk Idrætslærerforening
Landsudvalget For Skoleidræt

Tegner: Christina Guldborg
Sats og tryk: AU-Kommunikation

Salg: Dansk Idrætslærerforening
Holmstrupgårdsvej 248, 1.
8210 Århus V
tlf.: 86 24 30 10

ISBN Nr.: 87 - 87048 - 62 - 0

Oplag: 10.000 nov. 1993

Bent Overlade
Frøjasvej 24
4220 Korsør

Temahæftets opbygning og idé

Hæftet er bygget op omkring forslag til øvelser og ideer til 8 lektioner i 1. - 2. klasse.

Jeg har taget udgangspunkt i mange legeaktiviteter. Det er sjovt at lege, og fællesskabet er en vigtig del af glæden. Følelsen af at blive accepteret, er stor i legen. Herudover giver legeaktiviteter barnet mulighed for udvikling af kreativitet, social indstilling, samt kropsbevidsthed.

Barnet skal have positive oplevelser gennem bevægelser. De skal opleve at lykkes, således at de bevarer glæden og lysten til bevægelse.

Formålet med aktiviteterne er at give et bud på en alsidig bevægelsesskoling, hvor barnet har mulighed for at bruge sin fantasi og forestillingsevne.

Hver lektion starter med en indledende løbeaktivitet. I det hele taget er det vigtigt, at der er et højt aktivitetsniveau i timerne. Derfor vil jeg foreslå, at der arbejdes i længere forløb med de aktiviteter, hvor der virkelig er "gang" i den.

Genkendelsens glæde er stor, og det er oplagt at gentage de aktiviteter, som børnene er særlig glade for, eller giver et højt aktivitetsniveau.

Det gælder om at møde børnene dér, hvor de udviklingsmæssigt står. Nogle børn kan være færdige med sanglege, mens andre kan opleve stor glæde ved dem. I dette tilfælde gælder det om at sortere lidt i stoffet, så det netop tilpasses den enkelte klasse.

Jeg har forsøgt at præsentere mange varierede aktiviteter og rekvisitter (hoveddelen af timen) f.eks. sjippetove, rytmeinstrumenter, rullemåtte, tæppefliser, tyk måtte, redskaber og faldskærmen. Dette er udelukkende gjort for at give inspiration til videre arbejde med de forskellige emner. Emnerne kan man vælge at arbejde med over et længere forløb. Ligeledes kan man bruge hæftet som inspirationsmateriale, hvor man kan plukke og sætte øvelsesforslagene sammen på en ny måde.

Til slut vil jeg foreslå, at man i hver time samler børnene i en cirkel før man går i gang med aktiviteterne, for at sige goddag og fortælle om dagens program. Ligeledes er det rart at slutte/afrunde timen med en cirkel. Det er en god måde at slutte på, og børnene har mulighed for at fortælle om deres oplevelser. Det er mit håb at stoffet er let tilgængeligt og kan bringe glæde og inspiration i gymnastikarbejdet.



Lis Rahbek

Litteraturliste

G.B. Ørn : Gymnastikaktiviteter med børn.

Johannes Bjerre : Springgymnastik for drenge.

Ole Søbye Kristensen : Idræt i indskolingen.

Palle Krabbe : Hopla akrobat.

1. lektion

Materialer

En tryllestav -
laves ved at vikle staniol om et tomt køkkenrullerør.
Kan evt. dekoreres.

Indhold

Stopleg
Navneleg
Sangleg
"Modellervoks"
Rim og remser
Trylle-tagfat.

Stopleg

Løb rundt mellem hinanden. Ved musikstop skal der løses en opgave, som er givet på forhånd - f.eks.:

- lig på maven
- stå på ét ben
- sidde på enden med benene og armene i vejret
- springe som et føl
- gå som en krabbe
- hoppe som en frø
- kravle som en krokodille
- flyve som en fugl
- gå som en elefant.



Navneleg

En stor cirkel.

Børnene synger i kor i rækkefølge et navn ad gangen.

Ind imellem navnene synges og klappes ordet sodavand - Karen - sodavand - Mikkelt - sodavand

Ved det sidste barn synges der: Sigrid - sodavand - slut.



Sangleg

To skridt til højre og to skridt til venstre.

"Arme bøj og arme stræk og klappe - klappe - klap

Op på tæerne

ned i knæene

Knæ og mave, bryst og pande,

Klappe - klappe - klap".

Der udføres det, der synges. I linie 5 lægger børnene hænderne på kropsdelene, der nævnes.

Tempoet stiger for hvert vers.

Parvis forme hinanden - Modellervoks

A former B til en flot statue.

Gå rundt og se hinandens figurer.

Der byttes.



Rim og remser

Oen doen dent - tramp, tramp, klap

Mammer futter feng - hop, hop, hop til bredst

Futter feng - hop ned i hug

Mammer deng - hop til bredst

Oen doen deng - tramp, tramp, klap.

Rumpegang - langsiddende "rumpegang fremad"

Først så går vi rumpegang, rumpegang, rumpegang

Så gør i orangutang, orangutang, orangutang. (abebevægelser med arme, mens der gås rumpegang).

Og så gør vi ormen lang. (rygliggende med strakte arme og ben).

Og vi starter nok en gang. (op til langsiddende).

- gentages forfra -



Trylle-tagfat

Den, der er den, kan med sin tryllestav bestemme, hvordan den, der fanges, skal bevæge sig - f.eks. hinke, kravle, hånd på ryg.

Man kan befries, hvis en af de frie kommer og gentager bevægelsen 5 gange med den, der er taget. (spejle bevægelsen).

Kommentarer

Ved stopleg kan man i stedet for musik give signal til stop v.h.a. en tamburin.

Materialer

Et sjippetov pr. barn

2. lektion

Indhold

Navneleg

Leg med sjippetov

Fangeleg - ståtrold

Bil - vaskehal.

Navneleg fra 1. lektion genoptages

Leg med sjippetov udfra fantasihistorie

Børnene gør de ting, der fortælles om.

Hvert barn har et sjippetov.

"Nu skal vi på en farlig ekspeditionstur til Afrika".

"Vi stiger op i helikopteren og flyver afsted".

(Dobbelt tov svinges over hovedet, mens børnene løber rundt

"Der er noget i vejen med helikopteren - du bliver nødt til at springe ud med faldskærm".

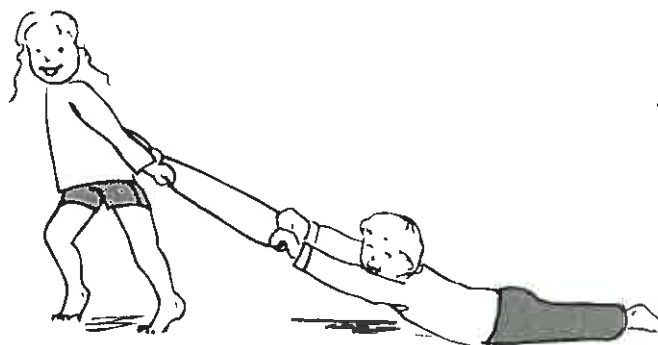
(Kravl op i ribben og spring ned).

"Løb rundt og læg fælder for de farlige dyr i hele junglen".

(Tovene spredes som fælder rundt i salen).

"Løb rundt og hop over fælderne - pas på du ikke selv falder i".

"Der er et dyr i din fælde - du bliver nødt til at trække dit bytte til den nærmeste landsby".



(Parvis - den ene er byttet, den anden trækker. Der byttes).

"Da I kom til landsbyen, blev indbyggerne så glade for at se Jer, at de holder en fest, og I danser rundt om bålet".

(Tovene kastes i bålet - der danses rundt om tovene i cirkel).

"Til afsked får I en hest hver, så I kan ride videre".

(Parvis - den ene er hest med tov rundt om maven. Den anden er rytter. Rytteren styrer hesten ved hjælp af tovet. Rid afsted. Byt).



"I kommer til en farlig kløft, som I skal over. Hesten må slippes løs, og I må balancere over kløften på et reb. Pas på - der er langt ned".

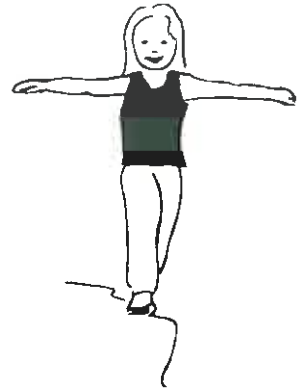
(Balancere på tovet).

"Nu er I heldigvis ovre på den anden side. Her er skønt, så I lægger Jer i græsset. Men pludselig er der noget, der pusler tæt ved Jer. Åh nej - en farlig slange!"

(Løb rundt med slangerne, som bevæger sig. Fat i den ene ende af tovet).

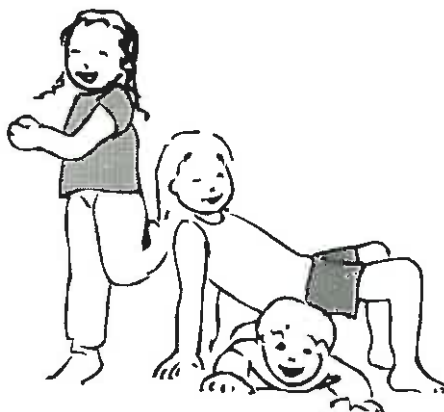
"Pludselig står helikopteren foran Jer. I springer ind i helikopteren - og flyver hjem".

(Tov over hovedet som propel - flyv afsted, som vi startede).



Fangeleg - ståtroid

Fangeren eller fangerne udpeges. Fangeren fanger de frie ved at røre. Bliver man fanget, stiller man sig som en krabbe, hvorefter man kan befries, hvis en kammerat kommer og kravler under krabben. (Man har "helle" så længe man befinder sig under "krabben").



Bilvaskemaskine

Ca. 5 børn i hver gruppe.

Børnene sidder på knæ overfor hinanden 2 og 2 - og skal forestille vaskehallen.

En forestiller at være en bil, som skal igennem vaskehallen.

Bilen kører (barnet kravler) langsomt igennem vaskehallen.

Bilen spules - vaskes - skylles - tørres - poleres, og kommer fin ren ud i den anden ende.

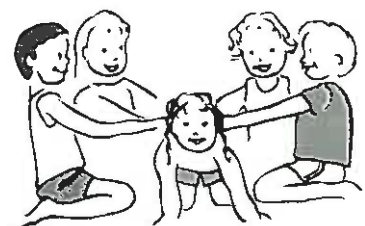
Legen gentages - børnene bytter opgaver.

Kommentarer

Historien er et oplæg, der kan digtes videre på.

Se hvad der sker - og lad børnene inspirere til fortællingen.

Børnene kan selv digte historier.



Materialer

Evt. tamburin, rytmepinde eller andre lydeffekter

3. lektion

Indhold

Godawleg - stopleg

Fra ribbe til ribbe

Sangleg

Rytmeleg

Hvor kommer lyden fra?

Go'dawleg - stopleg

Løb rundt mellem hinanden. Når musikken stopper, skal I parvis hilse på hinanden.

Hoved - hoved

Ende - ende

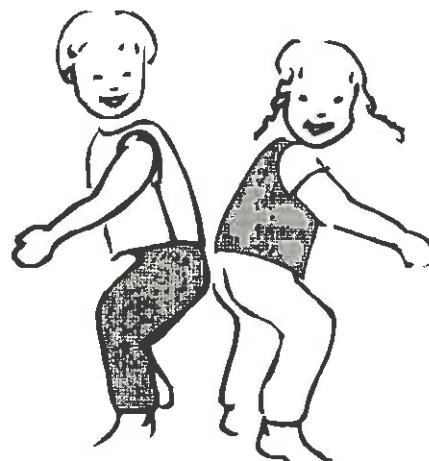
Albue - albue

Knæ - knæ

Hånd - hånd

Fod - fod

o.s.v.



Fra ribbe til ribbe

- krybe over til den anden side
- hoppe over til den anden side
- hinke over til den anden side
- rulle over til den anden side
- gå i modvind over til den anden side
- gå i medvind over til den anden side
- gå i tyggegummi over til den anden side
- svømme over til den anden side
- gå i glasskår over til den anden side
- så som gamle folk over til den anden side
- gå som trætte folk over til den anden side
- gå som tykke folk over til den anden side
- gå som glade børn over til den anden side.

Sangleg

Melodi: "I en kælder sort som kul" - Vi gør det, der synges.

"Op og ned og bøj og stræk

sætte sig på halen

Tag en lille svømmetur

rulle om på maven.

Løfte hoved ned og op,

rejs dig op og tre små hop.

Vi kan li' at danse

vi kan li' at danse".

Rytmeleg

Læreren slår rytmer. Børnene går rundt mellem hinanden og følger rytmen - hurtig - langsom - stop.

Parvis klap. - Børnene er sammen 2 og 2.
A klapper en rytme, som B går/løber til. Der byttes.

Parvis kaldeleg. - Børnene aftaler en dyrelyd.
A lukker øjnene. B stiller sig et sted i salen og siger lyden. A skal finde hen til B. Der byttes. A har arme/hænder strakt frem foran sig. B skal sørge for, at A ikke støder ind i en kammerat.

Hvor kommer lyden fra

Børnene sidder i en rundkreds.

Et barn er gået udenfor/ ned i et hjørne

Læreren peger på en elev, som skal starte en lyd/bevægelse - og ændre den undervejs. F.eks. klap på lår, klap på kinder. Resten af gruppen følger førerens lyd/bevægelser.

Barnet kommer ind i cirklen og skal finde ud af, hvem der starter lyd/bevægelse.

Når føreren er fundet, byttes der.



Fangeleg - ståtrold

Fangeren eller fangerne udpeges. Fangeren fanger de frie ved at røre. Bliver man fanget, stiller man sig i bredstående, hvorefter man kan befries, hvis en kammerat kommer og kravler igennem benene. (man har "helle" så længe, man befinder sig mellem benene på en fanget).

Kommentarer

I rytmelegen skal tempoet ikke ændres for hurtigt i starten. Børnene skal nå at kunne mærke rytmen og roen, før der skiftes.

Materialer

Evt. rullemåtte til akrobatik

4. lektion

Indhold

Go'dawleg fra lektion 3
gentages

Parløb - dan porte

Fotografere

Parvis ruteløb

Heksekedel

Akrobatik

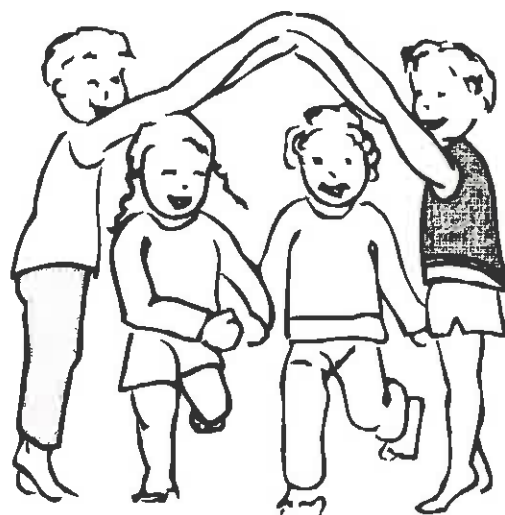
Mand til mand.

Go'daw-leg

Go'dawleg fra 3. lektion gentages.

Parløb - dan porte

Der løbes parvis med håndfatning rundt i salen. Dan port ved at løfte arm med håndfatning i vejret. Eller løb igennem de andre porte.



Fotografere

Parvis fotografere

A fører B (blind makker - hænder for øjnene).

A tager hånden væk fra B's øjne - klapper på skulder og tager et billede af en ting, som B ser og skal huske.

Tag fem billeder - husk rækkefølgen. - Fortæl hvilke billeder I tog.

Vi bytter roller.

Parvis ruteløb

A løber en lille rute i salen - B iagttager - og gentager A's rute.

Byt roller.

Heksekedel

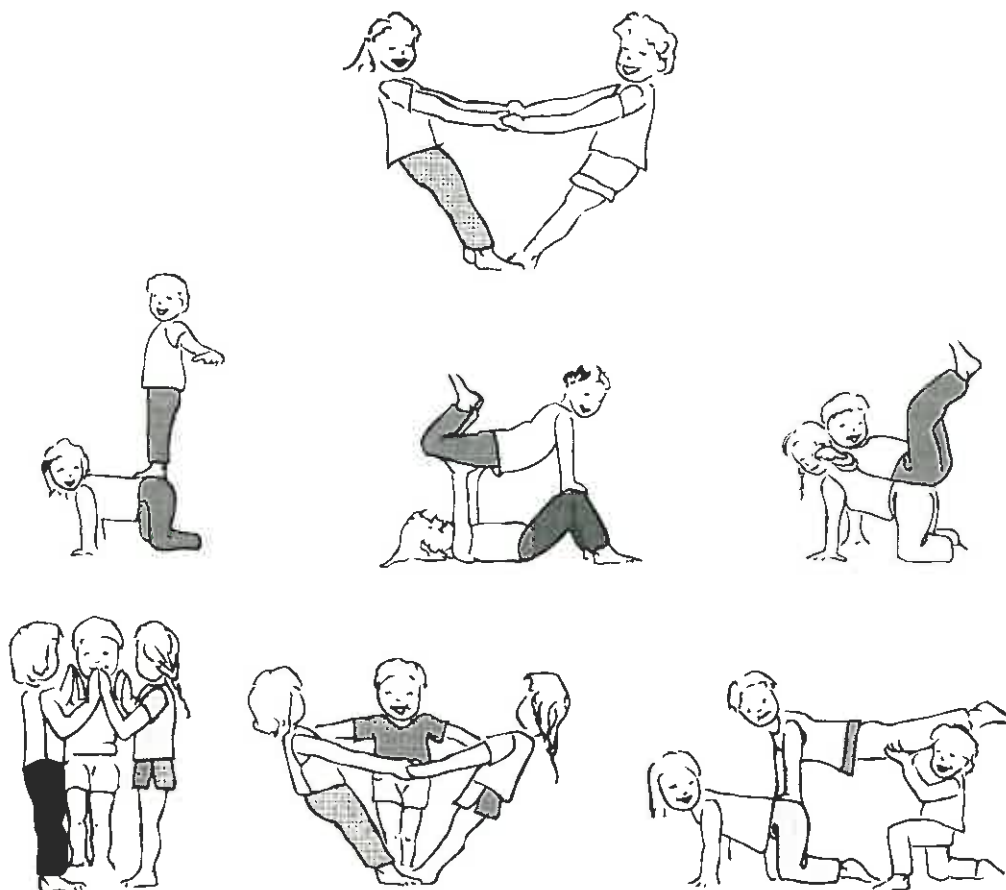
Vi danner en cirkel.

I heksens hus er der en heksekedel, der syder og bobler.

En elev synger/siger/gør underlige ord/lyde/bevægelser. De andre gentager.

Eleven i midten hopper hen til en kammerat, når der byttes.

Akrobatik



Akrobatik-arbejdet bør foregå i et roligt tempo. To grupper kan arbejde sammen, så eleverne kan hjælpe/støtte hinanden.

Børnene kan selv finde på flere balancer.

Brug evt. rolig baggrundsmusik.

Mand til mand

Ulige antal elever

Parvise opgaver

Den elev der er uden partner siger f.eks.:

- mave til hoved - parret laver kropskontakt ved, at A's mave rører B's hoved.
- øre til knæ
- kind til lår
- mand til mand

Ved "mand til mand" skiftes partner.

Den elev der er tilovers nu, er den nye "leder".

Legen gentages.

Læreren kan evt. starte med at stille opgaverne. Så oplever børnene, hvad det går ud på, og man undgår for lange forklaringer.

Materialer 1 stk. tæppeflise (30x40 cm) pr. elev, gummibelægning på bagside.

Sol/måne, jordskælv, oversvømmelse

Læreren råber i tilfældig rækkefølge disse ord.

Når læreren råber sol, løber børnene til den ene ende af salen.

Når læreren råber måne, løber børnene til den anden ende af salen.

Når læreren råber jordskælv, lægger børnene sig fladt ned på gulvet.

Når læreren råber oversvømmelse, kravler børnene op i ribben.

Mand til mand

Legen gentages fra 4. lektion.

Tæppefliser

Tæppeflisen er barnets eget hus.

- hop ind og ud af huset
- løb rundt om huset
- løb slalom mellem husene
- løb/spring over husene
- spring over huset og lav en figur i luften
- hink rundt om huset - pause i huset
- løb rundt mellem husene. Ved signal laves en figur/stilling i et hus
- hænder i huset, gå rundt om huset med fødderne
- fødder i huset, gå rundt om huset med hænderne
- krabbegang rundt om huset.



Vend flisen - luven nedad.

Flisen forestiller nu en bil. Hænderne på flisen - bilen skubbes rundt i salen.

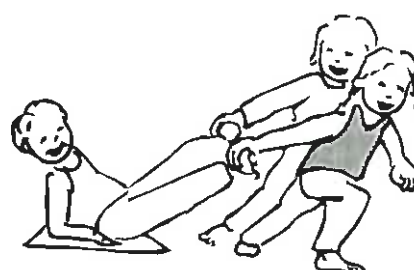
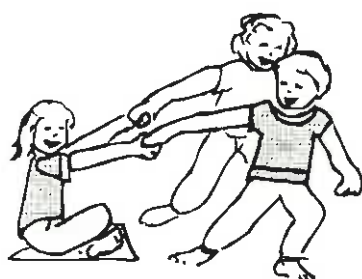
(Hold god afstand og køр på langs ad salen).

Slædekørsel - 3 og 3.

En sidder på slæden - de 2 andre trækker slæden (håndfatning).

Sulky - 3 og 3.

En sidder på enden (hviler på albuer) mens benene stritter op i luften - de 2 andre trækker sulkyen (fat i benene).



5. lektion

Indhold

Sol/måne, jordskælv, oversvømmelse.

Mand til mand

Tæppefliser

Hundehusleg

Afslapning

Hundehusleg

Børnene laver to kredse. En inderkreds og en yderkreds.

Inderkredsen er hundehuse, og der er en mindre i antal end i yderkredsen.

Yderkredsen er alle hundene, som skal forsøge at finde et hundehus.

Når musikken spiller, løber hundene (yderkredsen) samme vej rundt om alle hundehusene.

Ved musikstop skal de forsøge at komme ind i et hundehus.

Inderkredsen (hundehuset) har spredte ben.

Den, der ikke nåede at komme ind i et hundehus, tager en tur mere i yderkredsen.

Inderkredsen og yderkredsen bytter plads.



Afslapning

A ligger på maven på 2 fliser.

B klapper/stryger A på ryggen og benene. Der byttes.

Man kan også tegne med fingeren på ryggen - "gæt, hvad jeg tegner".



Kommentarer

Afslapning. Læreren viser på en elev. De andre følger efter.

Blid/stille musik i baggrunden kan virke afslappende.

Materialer	Tyk nedspringsmåtte 3 bænke med bøjler Bomsystem
-------------------	--

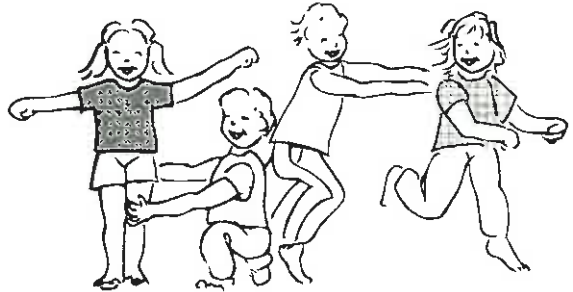
Go'dawleg

Go'dawleg fra 3. lektion gentages.

Tagfatleg - nordenvind - søndenvind

A er nordenvind - fanger. Nordenvind fryser de børn, han fanger. B er søndenvind - befrier. Søndenvind tør de frosne op igen.

Varme hænder ned langs kroppen. Når børnene er tæt op igen, er de befriet og med i legen igen.



6. lektion

Indhold

Go'daw-leg

Tagfatleg

Leg med tyk måtte

Kommandoleg

Tagfatleg - Sygehus.

Leg med tyk måtte

- løb rundt om måtten.
- gang rundt om måtten, start med højre fod, mens vi siger:

"Højre, højre, højre

Højre fod er meget god

den **hopper** og **danser** i **støvle** og **sko**

Men **hva'** med den **venstre**.

Den **venstre**.

Den **venstre danser hop - sa - sa"**. (Her laves et chassétrin/galophop)

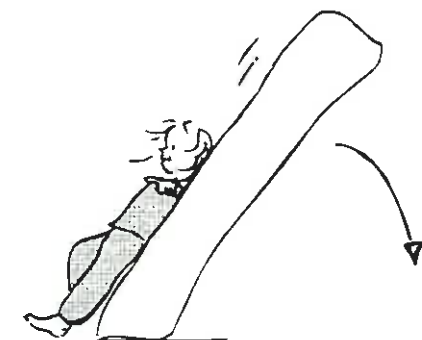
Gentages med start med venstre

- gang rundt i måtten
- hoppe i måtten
- skubbe måtten til den anden ende af salen - evt. transportere en kammerat.
- rejs måtten op på højkant. Børnene placerer sig op ad måtten, strakt krop - armene over hovedet.

Lad måtten falde - fald med.

- 2 og 2 løb - afsæt - land på måtten. Se om måtten kan flytte sig.
- løb - afsæt - sjov figur i luften. De andre "aber" efter.

Børnene skiftes til at bestemme.



Skrå tyk måtte

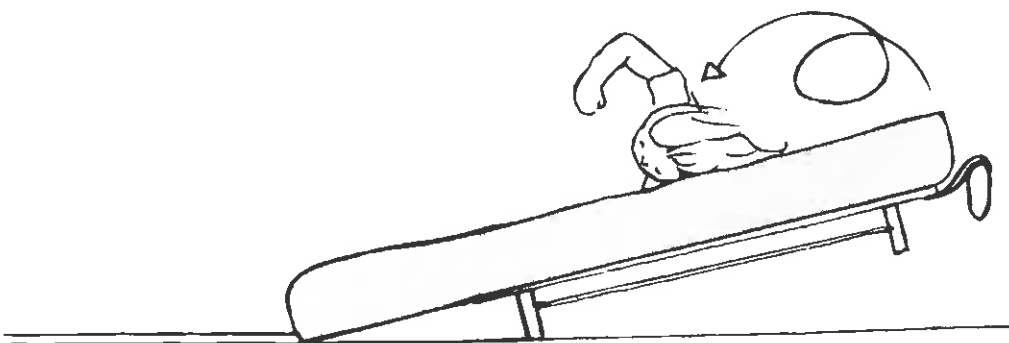
2 - 3 bænke hæftes fast i bommen.

Den tykke måtte lægges ovenpå bænkene, således at det bliver en skrå bane. Rullemåtter placeres for enden af den skrå måtte. Børnene placeres på hver side.

Hjælpere.

Børnene arbejder på skift.

- triller ned ad måtten - strakt krop
- parvis ligge på hinanden - hovedet hver sin vej - fat i ankler - tril.
- rulle nedad - forlæns.
- rulle nedad - baglæns.
- parvis forlæns rulning ved siden af hinanden - (synkront).
- parvis baglæns rulning
- find på nye rulninger - giv dem navne.



Kommandoleg/reaktionsleg

Læreren råber, hvor børnene skal løbe hen.

Brug hele rummet.

Tagfatleg - sygehus

A er fanger.

Når man fanges, skal man lægge sig på gulvet.

Man kan befries, ved at 4 kammerater transporterer den syge til sygehuset (den tykke måtte).

Hver hjælper tager fat i en arm eller et ben (ved sygetransporten har man "helle").

Kommentarer

I gang rundt om tyk måtte finder du rytmen på remser ved at betone/lægge tryk på første stavelse i hvert ord:

Høj-re høj-re høj-re

Høj-re fod er meg-et god o.s.v.

Øvelsen med at vælte med tyk måtte kan evt. udgå, hvis den er for voldsom for klassen.

Materialer

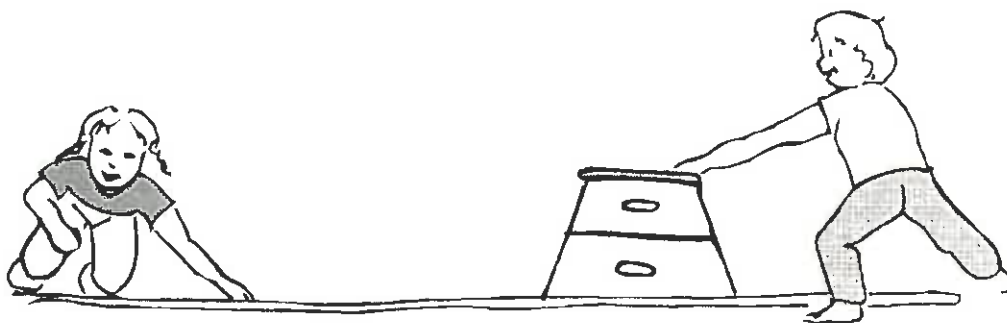
Diverse redskaber

Leg i redskaber

Børnene tømmer redskabsrummet.
Redskaberne placeres rundt i hele salen.

Stopleg:

Løb rundt mellem redskaberne. Ved signal skal du røre et redskab med en bestemt legemsdel - f.eks.: albue, pande, knæ.



7. lektion

Indhold

Leg i redskaber

Sanglege

Ruteløb: (Parvis)

A løber en rute i redskaberne - og kommer tilbage,
B gentager ruten/bevægelsen.

Løb: Løb - hop over redskaberne.

Løb - passér redskaberne ved, at du sætter hænderne på redskabet og hopper over.

Løb - passér redskaberne ved at du kravler over redskaberne.

Løb parvis:

A bestemmer og B følger efter.

Der byttes.

Parvis passér alle redskaber.

I skal parvis have fysisk kontakt med hinanden under hele forløbet.

Parvis:

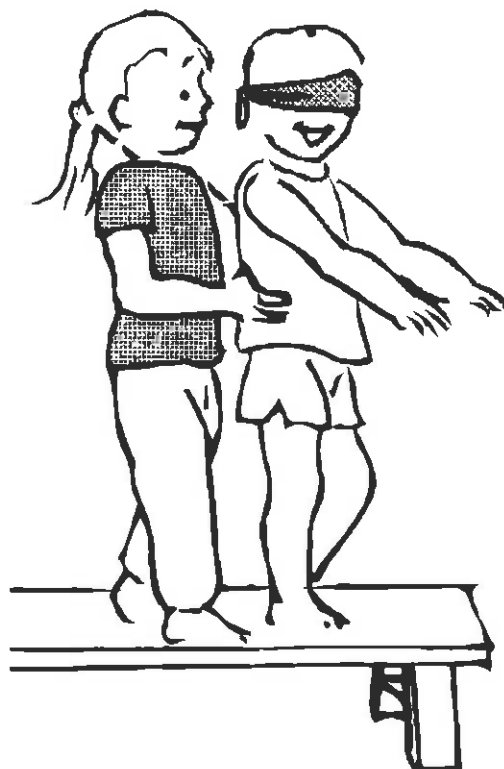
Gå trillebør mellem redskaberne.

Lav en trillebørrulning på måtten.

Føreleg: (parvis)

A fører blind makker rundt i redskaberne.

Der byttes.



Sangleg:

"Du skal klappe, hvis du er i godt humør. (klap, klap).

Du skal klappe, hvis du er i godt humør. (klap, klap).

Du skal klappe hele dagen, så det høres helt til Skagen.

Du skal klappe, hvis du er i godt humør. (klap, klap).

- i stedet for at klappe, kan man f.eks.: hviske, hoppe, trampe, danse, vinke".



Kommentarer

Der tales om faren ved førelege. Godt fat i hinanden. Hjælpe/fortælle hvad den "blinde" skal gøre. Roligt tempo.

Læreren sikrer, at redskaberne er placeret forsvarligt. Børnene sætter de samme redskaber på plads, som de tog frem.

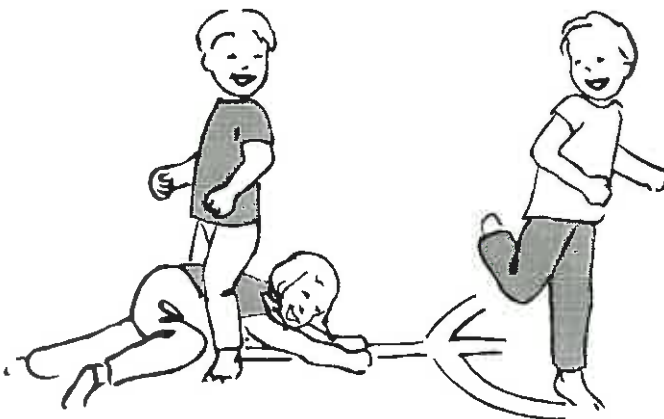
Løbeleg på streger

- løb på stregerne. Når du møder en, der er mindre end dig selv, skal du kravle igennem benene på ham/hende.
- rejse med tog. Stregerne benyttes som spor. Toget tager passagerer med.
- hop over stregerne.

Rim og remser

Børnene står i rundkreds og siger remsen i kor - mens de gør det, de siger.

"Se op, du ser en lop
se ned, du ser en ged
se til højre, du ser en stodder
se til venstre, du ser en sven-
sker".



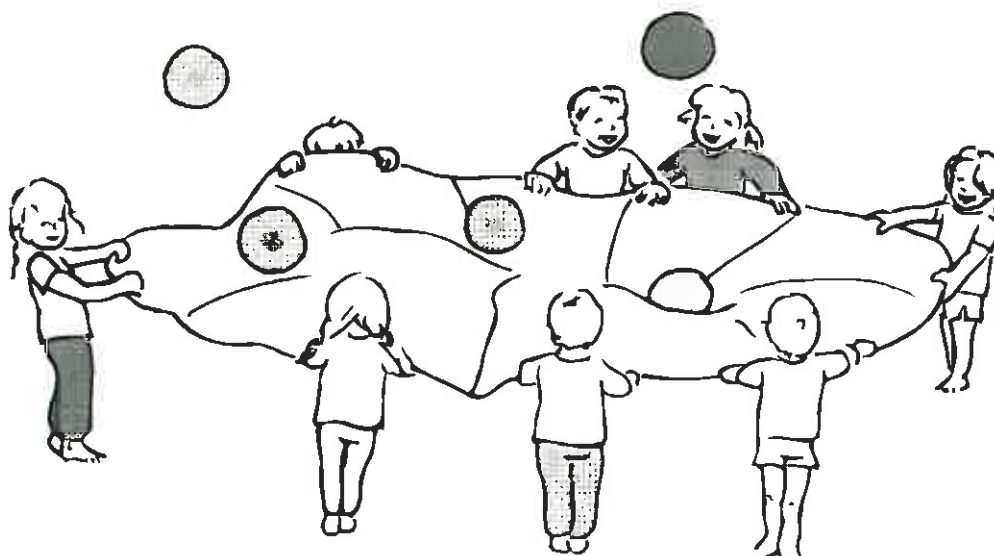
Leg med faldskærm

Alle børnene er fordelt rundt om faldskærmen og har fat i kanten med begge hænder.

- ryst faldskærmen, lav bølger.

Læg flere bløde bolde ind i skærmen og lav popkorn.

- sidehop rundt, mens I holder fast i faldskærmen
- læn Jer bagud.



8. lektion

Indhold

Løbelege på streger

Rim - remser

Faldskærm

Massage-sang.

Løft skærmen op:

- børnene laver en champignon ved at mødes under skærmen.
- børnene får et nummer - 2'erne bytter plads - løb under skærmen - 1'erne bytter plads o.s.v.
- børnene slipper skærmen, når den er højest oppe. Hvor flyver den hen?
- børnene trækker skærmen ned over sig som en dyne, mens de lægger sig ned på gulvet.
- børnene danner en iglo ved at trække skærmen ned over sig - og sætter sig på faldskærmskanten - indenfor.

Bjørnen sover:

Et barn er bjørn og ligger under faldskærmen.

De andre går rundt og holder fast i skærmen, mens de synger:

"Bjørnen sover, bjørnen sover

i sin lune bolig.

Den er ikke farlig,

blot at man er varlig,

men man skal dog,

men man skal dog,

aldrig på ham tro".

Når børnene synger "aldrig på ham tro", slipper de - og lader skærmen falde ned over bjørnen, som nu skal vikle sig fri og ud og fange en kammerat. Den, der bliver fanget, skal herefter være bjørn.

Massagesang

Parvis "massage".

A ligger på maven, mens B gør det, der synges om på A's krop.

"Lille Peter Edderkop

kravled' op ad muren,

så kom regnen

og skylled' Peter væk,

Så kom solen,

og tørred' Peters krop,

Lille Peter Edderkop

kravled' langsomt op".

- a) kravle med fingrene op langs kroppen - fra fod til hoved.
- b) regnen - fingerspidserne trommer rundt på hele A's krop.
- c) skylle væk - stryge kraftigt med hænder fra hoved til fod.
- d) solen/tørre - tørre hele kroppen med hænder.
- e) kravle op igen.

Kommentarer

Hvis skolen ikke har en faldskærm, kan man evt. låne.

Amtsforeningerne i DGI har en aktivitetskasse. Amtscentralerne for undervisningsmidler har også aktivitetskasser.