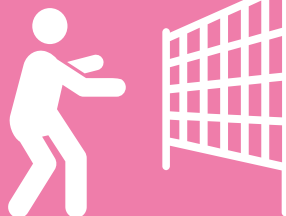


# LÆRARA- VEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

4. FLOKKUR

HEPP!

HEY!



FLOGBÓLTUR



FRÆLSUR  
ÍTRÓTTUR

BEI!



SKÚLALEIKIR

# INNIHALD

<b>Hvat eru Skúlaleikir?</b>	<b>4</b>
<b>Skúlaleikir plakatin</b>	<b>5</b>
<b>Rørslugleði við ABC fyri sálarliga heilsu</b>	<b>6</b>
<b>Ítróttur fyri øll</b>	<b>7</b>
<b>Ítróttatímin</b>	<b>8</b>
<b>Frælsur ítróttur</b>	<b>10</b>
<b>Flogbóltur</b>	<b>24</b>

Læraravegleiðing til skúlaleikir

**4. flokkur**

Útgáva 2, september 2022

**Útgevandi**

Ítróttasamband Føroya ©

**Íkast frá**

Frælsur Ítróttur Føroya

Flogbóltssamband Føroya

Parasport Føroyar

Fólkaheilsuráðið

**Høvuðsstuðul**

Betri

**Sniðgáva og uppseting**

VIRKA

**Grafikkur**

VIRKA og Fit First 10

**Myndir**

Ólavur Frederiksen, Jens Kr. Vang

# LÆRARA- VEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

## 4. FLOKKUR

# HVAT ERU SKÚLALEIKIR?

Skúlaleikir eru felagsskapur og rørslugleði fyri øll har lagt verður upp til rørsur sum geva næmingunum førleikar og árræði til at royna seg í eini ítróttagrein.



SAMFELAG

Spæl



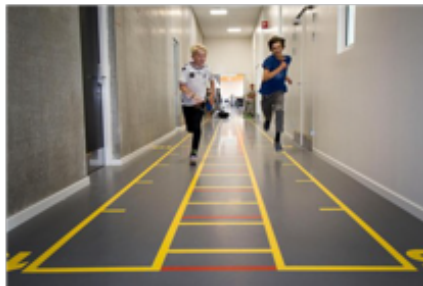
SKÚLALEIKIR

Skipað spæl



ÍTRÓTTUR

Venjing



Skúlaleikir taka støði í rørsrum, sum børnini brúka í gerandisdegnum og knýta hættir og venjingar úr ítróttinum uppí. Soleiðis fáa børnini eina sunna ítróttaliga uppliving.

Grundtankin er, at flokkurin er felagsskapurin. Tí verður skipað fyri undanstevnum, har øll sleppa at royna seg sum ein flokkur við egnum floksrópi (HEPP), og har hvør flokkur hevur eina Skúlaleikir plakát, har tey saman savna merki fyri ymisk rørsrúgvni at seta á.

## Læraravegleiðingin

Í hesari læraravegleiðingi eru uppskot til, hvussu tú sum lærari kanst skipa ítróttatímar. Í hvørjum ítrótti eru 4 tímar settir upp eftir sama bygnaði sum snýr seg um upphiting, venjing og spæl. Tilfarið er sett soleiðis upp, at ávísir litir, tøl og merki altíð vísa í hvørjum ítrótti og hvar í tímanum tit eru.

Tilfarið vísir ofta á ávísar vøllir og tal av børnum á liðum. Tað er sjálvsagt ymiskt, hvørji amboð og høli ymsu skúlarnir hava og hvussu stórir flokkarnir eru, og neyðugt kann vera at tillaga. Spølini og venjingarnar eru ætlað at bera til allastaðni.

Undirvísingin í ítróttagreinum er hugsað sum breið og fevrandi, har børnini koma víða um ítróttin og menna førleikar í greinunum og í ítrótti sum heild. Lærarin eigur at hugsa, at ítróttatímar og undanstevnur eru atskild.

Nærri kunning um undanstevnu verður at finna á [www.skulaleikir.fo](http://www.skulaleikir.fo).

## Hvørji eru tíni hugskot?

Hetta er ein vegleiðing við uppskotum. Um tit sjálvi eiga enn betri uppskot, eru tit sjálvsagt vælkomín at brúka tykkara egnu. Tað hevði verið stuttligt, um tit vilja deila góð hugskot við onnur, sum eisini eru virkin við Skúlaleikum. Til dømis við at skriva eina lýsing ella taka ein stuttan film og senda til [skulaleikir@isf.fo](mailto:skulaleikir@isf.fo).



## FYRI SKÚLALEIKIR ER GALDANDI

- Tað skal vera stuttligt.
- Tað skulu vera avbjóðingar til allar næmingar.
- Allir næmingar sleppa at tuska og sveitta.
- Venjingin skal hóska til støðið hjá næminginum.

# SKÚLALEIKIR PLAKATIN

Ein týðandi partur av Skúla-leikum er, at børnini gerast varug við rørslu og teir ágóðar og møguleikar, rørsla hevur í gerandisdegnum fyri gleði, trivnað og heilsu. Til hetta endamálið verður ein plakat útvegað hvørjum flokki við evnum, sum børnini og ítróttalærarin í felag kunnu seta klistri-merkir á og fylgja við.



## Ítróttatímarnir

Fyri hvønn ítróttatíma flokkurin hevur í Skúla-leikum, fáa tey eitt klistri-merki.



## Trivnaður og samanhald

Hvørja ferð flokkurin hevur gjørt okkurt, har tey duga at seta orð á, hvussu tey hava gjørt A, B ella C, fáa tey eitt ABC-klistri-merki. Flokkurin kann savna ABC klistri-merki bæði í ítróttartímanum og undir ymiskum rørsluevnum. So her kann flokkurin savna nógv. Endamálið er at skapa tilvit og styrkja felagsskapin.



## ENDAMÁL

Endamálið við plakatini er at skapa tilvit og kensluna av, at tey gera okkurt saman sum flokkur. Tankin er ikki, at skúlin skal skipa nýggj tiltøk, men heldur at næmingarnir seta orð á tey rørsluevni, sum teir gera allatíðina í gerandisdegnum. Lat endiliga flokkurin savna so nógv klistri-merki, sum tey orka. Um tey savna nógv ella fá, fáa tey tó stig.

## Hoppa & Renn

Skúla-leikir bjóða eisini øllum lærarum vikuligan teldupost við uppskoti til rørluskáar á 5 minuttir, sum lærarar kunnu brúka í skúlastovuni. Vit kalla hetta Hoppa og renn. Les meira og melda til á [skulaleikir.fo/hoppa-renn](http://skulaleikir.fo/hoppa-renn)

## Rørsluevni

Flokkurin kann eisini savna sær klistri-merki innan fimm ymisk rørsluevni, ið eru uttanfyri ítróttartíman. Rørsluevni eru ymisk rørlustøð: skúlagarðurin, skúlastovan, bygd/býur, fjøran og hagin. Tá allur flokkurin hevur verið virkin á/i einum av rørsluevnum, hava tey uppiborið eitt klistri-merki.



## Skúlagarðurin

Flokkurin kann antin brúka skúlagarðin, sum hann er, ella møguliga gera eyka burturúr og tillaga skúlagarðin, soleiðis at hann er enn stuttligari at røra seg í og vera saman.

## Skúlastovan

Skúlastovan er eisini eitt rørlustað, hóast vit ofta sita still og hugbundin í stovuni. Tað er tó bara hugflogið, sum setur mark fyri rørlumøguleikum millum, undir og yvir stólar og borð. Lærarar kunnu brúka Hoppa & Renn í skúlastovuni. Les meira og melda til á [skulaleikir.fo/hoppa-renn](http://skulaleikir.fo/hoppa-renn)

## Byggin og býurin

Allar bygdir og býir eru á tremur við góðum rørlu-plássum. Flokkurin kann í felag fara út um skúlan og leita eftir góðum krókum og túnnum at spæla blikka, krógva og blunda, klintra, plúmma á súkklu og alt møgult annað.

## Fjøran

Spæl í fjøruni er helst líka gamalt sum búsetur í Føroyum. Ein kann fanga krabbar, leypa millum grót, stikla og kasta steinar á sjógv, rógva á flaka og byggja slott á sandinum.

## Hagin

Tað at ganga niðan í hagan er ein rørluavbjóðing í sjálvum sær. Í haganum eru eisini eitt ótal av spæli-plássum at stuttleika sær í.

**Tá ið Skúla-leikir eru lidnir, hava børnini vónandi savnað fleiri av klistri-merkjunum á plakatini. Tað er upplagt, at lærarin javnan tekur samanum við børnunum, hvørji av evnunum børnini hava fingist við.**

# RØRSLUGLEÐI VIÐ ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

ABC fyri sálarliga heilsu leggur dent á tríggjar boðskapur, sum hava góða ávirkan á bæði kropsligu og sálarligu heilsuna hjá fólki í øllum aldursbólum. Boðskapurin eru A) ver virkin, B) ver saman og C) ver hugbundin, og boðskapurin eru partur av Skúlaleikum. Endamálið við at brúka boðskapurin í Skúlaleikum er í størri mun at skapa tilvit millum bæði næmingar og lærarar um, hvat hevur góða ávirkan á trivnaðin og kann vera við til at skapa rørslugleði millum næmingar.

Við ABC-boðskapunum sum parti av Skúlaleikum kunnu vit varpa ljós á, hvussu næmingar í størri mun kunnu síggja meining og hugbinda seg í virkseminum í ítróttatímunum, gerast meira virknir innan tey fimm rørsluevnini, styrkja felagsskapin og soleiðis økja um gleðina fyri at røra seg og trivnaðin hjá næmingunum.

Tá flokkurin setur orð á, hvussu næmingarnir í felag hava verið virknir, saman og hugbundin, soleiðis sum greitt er frá niðanfyrri, fáa teir klistrimerki til plakatina. Alt eftir hvussu lærari og flokkur seta orð á, hvussu tey hava verið virkin í einum ítróttartíma/rørsluevni, ber til at fáa eitt ABC klisturmerki ella øll trý ísenn.



## LÆR MEIRA

Á heimasíðuni [www.skulaleikir.fo](http://www.skulaleikir.fo) sæst ein filmur um ABC fyri sálarliga heilsu. Tá flokkurin hevur sæð henda, hevur hann avgjørt eisini uppiborið klistrimerki.



### Ver virkin

Boðskapurin ver virkin snýr seg um at vera virkin kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga. Tess fleiri ymiskar mátar vit eru virkin, tess betri er tað fyri sálarligu heilsuna. Í Skúlaleikum ber til at gera næmingar tilvitaðar um, hvussu teir í einstøku ítróttagreinini eru virknir bæði kropsliga, sálarliga og sosialt.



### Ver saman

Boðskapurin ver saman snýr seg um felagsskap – at hava kensluna av hoyra til og vera partur av einum felagsskapi. Næmingar kunnu býttast upp í lið, men tað hevur týðning, at bæði næmingar og lærarar eru tilvitaðir um, at teir kunnu vera við til, at allir næmingar kenna seg hoyra til felagsskapin, og ikki bert vera á einum liði.



### Ver hugbundin

Boðskapurin ver hugbundin snýr seg um at binda seg til okkurt við fullum huga – at gera okkurt, ið gevur meining fyri tann einstaka. Hesin boðskapurin er umráðandi í mun til at skapa rørslugleði. At vera hugbundin snýr seg m.a. um at hjálpa øðrum, læra okkurt nýtt, seta sær eitt mál og royna nýggjar avbjóðingar (eisini tær smáu). Næmingar kunnu gerast tilvitaðir um, hvønn týðning tað hevur at hjálpa hvørjum øðrum, finna meining í ítróttarvirkesemi, at mennast og læra okkurt nýtt. Næmingarnir kunnu eisini seta sær eitt mál í felag, ið stremba verður eftir, og har tað er rúm fyri at gera feilir í hesi gongdini.





© Jens Kr. Vang

## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

### **Næmingar, ið bera brek, ella hava serligan tørv**

Sum útgangsstøði kunnu øll, eisini tey, ið bera brek, luttaka í flestøllum ítróttum.

Tað ræður um at javnstillja íðkarar, soleiðis at tey, ið vegna brek, skaða ella annað, hava skerdan førleika, eru á sama støði, sum tey, ið ikki bera brek. Vit javseta leikvøllin.

Eisini kunnu venjingarnar tillagast soleiðis, at eisini næmingar, ið bera brek, ella hava serligan tørv kunnu luttaka.

Lærarar eru vælkomin at venda sær til Parasport Føroyar við ítøkiligum spurningum. Skriva til [parasport@parasport.fo](mailto:parasport@parasport.fo).

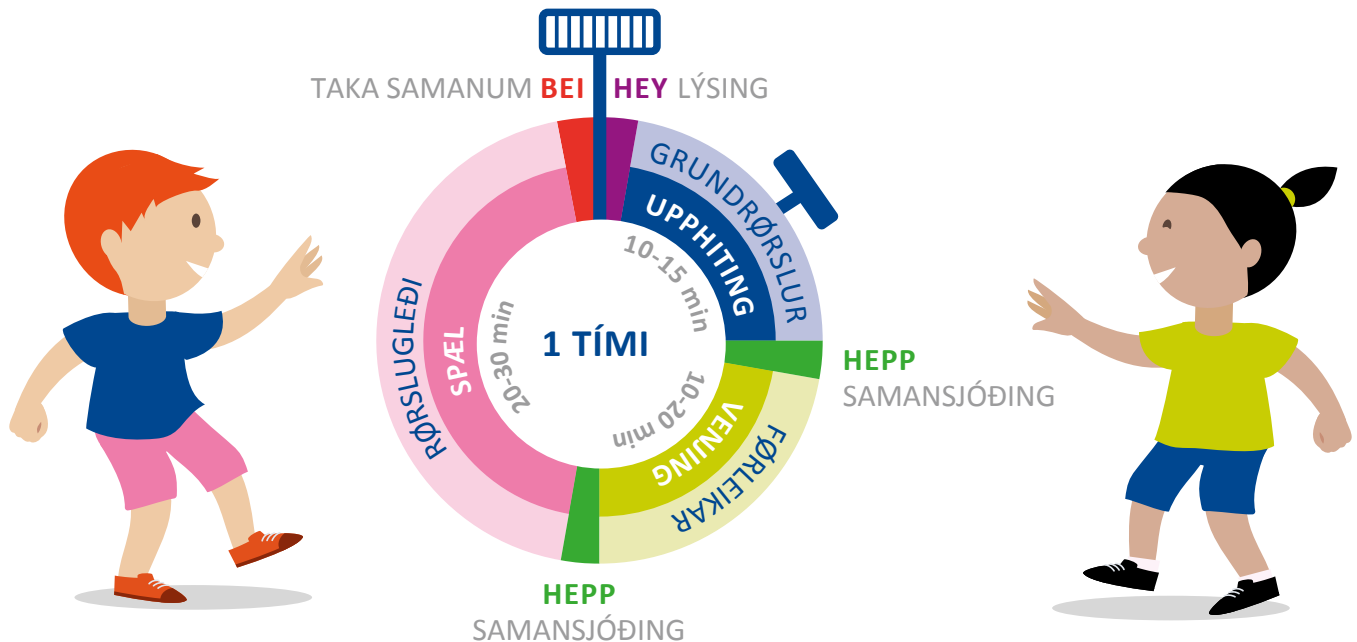


### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Undir hvørjari ítróttagrein verður víst til tillagingar og dømi um parasport í ljósabláu boksunum.

# ÍTRÓTTATÍMIN

Hvør tími í Skúlaleikum er bygður upp eftir sama sniði, soleiðis at børn og lærarar kenna gongdina aftur.



## Frágreiðing

**HEY** er byrjanin á tímanum, har lærarin savnar børnini áðrenn tíman og ger øllum greitt, hvat tímin snýr seg um. Øll siga hey við hvønn annan, læraran og møguliga ítróttavenjaran, sum er við.

Endamálið er bæði at geva børnunum ein karm fyri tíman, loyva tilvitaðari læring og at loyva teimum at koma í rætta sinnalag til rørslugleði við nærveru, ídni og stuttleika.

HEY er eitt gott høvi at vita, hvat børnini vita um ítróttin, hvat tey hava lært í øðrum tímum um heilsu og síggja og hoyra, hvussu teirra HEPP er.

**HEPP** er møguleikin hjá børnunum at verða sjóða saman og rópa, syngja ella framføra sítt felags hepp.

Børnini gera sjálv eitt hepp, sum umboðar tey og flokk teirra. HEPP kunnu gerast eina ferð ella fleiri ferðir í hvørjum ítróttatíma, og eisini í skúlagarðinum og aðrastaðni børnini hava hug.

**BEI** er endin á tímanum, har lærarin saman við børnunum kann taka samanum, spyrja hvussu tímin hevur verið, forvitnast um hvat børnini hava lært og geva klistrimerki fyri ymsu evnini.

BEI er eitt gott høvi at fáa hjartaslátturin niður, hugsavna seg og siga farvæl við hvønn annan. Tað riggar heilt sikkurt væl við einum síðsta HEPP.

**UPPHITING** fevnir um grundrørslur og eru oftast spøl, sum børnini kenna og leika seg heit í kroppi og sinni. Hóast upphitingin gott kann vera knýtt at evninum fyri tíman, kann hon eisini gott vera eitt spæl heilt fyri seg. Upphitingin tekur umleið 10 min. og intensiteturin kann vera miðal til høgur.

**VENJING** fevnir um at menna førleikar hjá børnunum. Tað kunnu verða bæði øvilsir og spøl, har tey skulu hugsavna seg og ómaka sær í rørslum og endurtøkum fyri at gerast dugnaligari. Venjingin tekur umleið 20 min og intensiteturin kann verða lágur til miðal.

**SPÆL** fevnir um, at børnini stuttleika sær, røra seg nógv og gloyma seg burtur í lýtuni. Spølini eru framhald av evninum í venjingini og eru lagað til børnini og flokkin soleiðis, at tey verða bjóðað av við rørslum og reglum, tey megna, men eisini skulu kýta seg fyri at klára. Spælið tekur umleið 20 min og intensiteturin skal gjarna vera høgur.





# FRÆLSUR ÍTRÓTTUR



Frælsar íróttir verða eisini róptar frumíróttir og fevna eins og fimleikur um grundleggjandi kropsrørslur, t.v.s. renning, lop og kast í ymsum avbrigdum. Rørslurnar ganga í stærri og minni mun aftur í öllum íróttum, og tí ber til at siga, at allar íróttir hava gagn og ágóða av frælsum íróttum. Í gamla Grikkalandi var kappast í frælsum íróttum (atletikk) til heiðurs fyri gudarnar, og tá ið olympisku leikirnir vórðu endurreistir í 1896, vóru

frælsar íróttir í fremstu røð. Á oyggjaleikum, sum altíð hava havt føroyska luttøku, eru frælsar íróttir sjálvsagdur partur, og fyrstu oyggjaleikirnir í 1985 vaktu eisini áhugan aftur. Frælsafeløg blivu stovnað og endurstovnað, og so luttøku Føroyar eisini í frælsum íróttum á oyggjaleikum. Nú umstøðurnar á breyt eru veruleiki ymsastaðni í landinum, verður kappast í flestu frælsagreinum.

	1. TÍMI RENNA	2. TÍMI HOPPA	3. TÍMI KASTA	4. TÍMI MALA
<b>HEY!</b> 15 MIN UPPHITING	Pikk Familjan fer útferð	Legg og heinta Reaktiónsstartir	Legg og heinta Tvímansdystir	Klutrimamma Reaktiónsstartir
<b>HEPP!</b> 15 MIN VENJING	Renniskúli	Rimaøvilsi Lopskúli	Hoppa bænd Kastiskúli	Mala runt
<b>HEPP!</b> 30 MIN SPÆL	Rennibreyt Madrassustafett	Lopbreyt Longdarlop Bumbustafett	Spjótkest Skjót figgindan	Bora eftir salti Rørslubreyt
<b>BEI!</b>				



# 1. TÍMI

## Renna

At renna er ein grundrørsla, sum gongur aftur í øllum frælsum ítróttum, – eisini í teimum malandi køstunum. At duga at renna kemur somuleiðis væl við í øðrum ítróttum og ikki minst í gerandisdegnum, tí dugir tú at renna, hevur tú tak á javnvág, samskipan og eigur styrki og treysti í tær.

Fyrsti tími snýr seg um at gera spøl, øvilsí og venjingar, har børnini á ymsan hátt fáa avbjóðingar, sum menna renniførleika teirra.

## Amboð og útgerð

- Halar
- Pappír við søguni
- Keytlur til at merkja frástøðu millum punkt (renniskúli)
- Ymiskur reiðskapur at renna uppum: skúmplintar, lágur krakkar, benkur o.t.
- Tvær tjúkkar madrassar

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

**Pikk** (halapikk, sjúkrapikk, ketupikk o.s.fr.)

Spælið fer fram á gólvi, vølli ella avmarkaðum øki, har eitt barn hevur pikkið og roynir at geva onkrum øðrum barni tað við at pikka (nerta) tað. Tá ið eitt annað barn er pikkað, hevur tað pikkið.

Spælið kann lagast til umstøðurnar, t.d. minni breyt, mann hevur bara pikkið í 40 sek., so fær onkur annar tað, fyrstu 20 sek. kann ein ikki pikka tann, ið júst hevur havt tað.

Pikk finst í óteljandi frábrigdum. Tit velja og variera sjálv.

### Familjan fer útferð

Søgan snýr seg um eina familju, sum fer útferð. Børnini fáa tilskilað leiklutin sum teir ávikavísi familjulimirnir og skulu leypa upp og renna aftur og fram eitt ávíst strekki, tá ið navn teirra verður nevnt. Flokkurin situr í rundingi og skal t.d. renna til eina keylu ella nerta veggina og renna heim aftur á sítt egna pláss. Tá ið lærarin sigur “Familjan...”, tá fara øll av stað.

Endamálið er at fyrst og fremst at venja reaktión, ið krevur, at tey lurta og hugsavna seg (tað kann vera, at tey hava lyndi til at práta og vera harðmælt, men minn á, at tað eisini er av týðningi at vera friðarlig, tá ið søgan verður lisin, so ein hoyrir, nær ein skal avstað). Harafrat venja tey eisini at orientera seg í rúminum, tá ið tey skulu finna aftur á sítt pláss. At renna er bara stuttligt, og tá ið øll renna í senn, er tað enn stuttligari.



## 15 MIN · VENJING

### Renniskúli

Í renniskúlanum gera börnini ymisk lutøvlsi, ið eru partur av tí at renna. Venjingin setur krøv til samskipan (koordinatión) og kropstílvit. Raðfylgjan á øvilsunum er ikki so avgerandi, men tummilsreglan er: samskipan skal vera fyrst í tímanum, tá ið heili og kroppur eru best fyri at taka ímóti læring

- Set tvær keylur upp við 10-15 metra frástøðu. Skipa börnini í røð upp á eini 3-4, so bíðitíðin er rímlig, og tað gerst motiverandi at læra seg at bíða og hava tol.
- Lat börnini gera hvørt øvlsi í minsta lagi tvær ferðir, so tú kanst gera einfaldar rættingar (ikki ov tekniskt og niður í smálutir til henda aldursbólkin) og lata börnini royna seg.
- Minn t.d. á rættan kropsburð, at hyggja beint fram, at halda á sjálvum um tað ikki tykist rigga so væl, at hugsa um egið avrik, tí tað hevur mann ávirkan á.
- Lat tey gera øvlsi annan vegin og ganga aftur upp á pláss úti í síðunum.

**Knælyftingar** – høgra bein hongur og vinstra arbeiðir (knæið verður ført upp). Øvugt: vinstra bein hongur og høgra arbeiðir.

**Hælsark** – høgra bein hongur og vinstra arbeiðir (hælurin verður drigin undir kroppin). Øvugt: vinstra bein hongur og høgra arbeiðir.

**Knælyftingar og hælsark** - høgra bein hongur og vinstra arbeiðir við at skifta millum knælyfting og hælsark í fjórða hvørjum feti. Øvugt: vinstra bein hongur og høgra arbeiðir við at skifta millum knælyfting og hælsark í fjórða hvørjum feti.

**Kætislop** – ger kætislop og legg dent á a) at koma høgt upp, b) koma langt fram, c) koma høgt upp og langt fram í einum og sama lopi. Gáa eftir, at tey brúka armarnar, og at mótsetti armur sum spennbein arbeiðir (tryggjar rútmu og javnvág – og grundarlag at byggja víðari á). Kætislop kunnu eisini gerast bakkandi og síðulangs. Gott at geva börnunum kensluna av at fara eftir lið, t.d. við høggru lið fyrst (tvær ferðir) og síðan vinstur.

**Lakka** – lakka vanligt og skift millum høgra og vinstra (stýtt móguliga strekkið til 8 m, tí tað er betri at gera tingini rætt fáar ferðir enn skeivt fleiri ferðir). Lakka síðan a) høgt b) langt og c) bæði høgt og langt í einum.

**Can-can** – ger fyrst knælyfting við høgra beini, set tað til og lyft tað síðan strekt (helst vinkulrætt út frá kroppinum ella enn hægri), ger tað sama við vinstra beini. Arbeið frameftir og øva nakrar ferðir (legg dent á kropsburð og stabilitet). Øvilsid er stuttligt, og tá ið ein fær tað at rigga, gerst tað enn stuttligari.

**Renningarlop** – hugsa um at spenna frá og lyfta lopbeinið høgt upp og spenna kraftigt frá aftur, tá ið tað nertur jørðina (kætislop og renningarlop eiga ikki at verða gjørd beint eftir hvørt annað, tí børn, sum ikki hava lært øvilsini og duga tey til lítar, hava lyndi til at blanda tey, t.v.s. gera kætislop, tá ið tey skulu gera renningarlop).

**Ferðøking** – 3 x renning við ferðøking. Set 3 keylur upp við t.d. fimm og átta metrum ímillum. Renn róligt frá keylu 1 til 2 og set ferðina upp frá keylu 2 til 3.



### 3 X TRÍPUNKTASTARTUR VIÐ TÍÐTØKU

Skipa flokkinn í eini 5 røð við einum tíðtakara til hvørt raðið í hinum endanum. Lær tey kommandurnar:

**“til reiðar, takið støðu (fara upp í 3-punktastøðu, sí mynd), avstað (klaptræ ella skot).”**

Börnini renna avstað og um eina striku, sum móguliga eisini er merkt við keylu, og einstaki tíðtakarin fylgir við og gevur rennararum tíðina, sum annaðhvørt verður skrásett í minninum hjá rennararum ella á pappír. Rennarin yvirtekur stoppurid, og tíðtakarin fer upp í raðið við rennarum. Lat øll sleppa at royna seg sum rennara og tíðtakara minst eina ferð.

## 30 MIN · SPÆL



### Rennibreyt

Í rennbreytini er endamálið, at börnini spæla við teimum førleikum tey hava vant. Breytin kann leggjast eftir einum beinum strekki við forðingum, har tey natúrliga ella við vegleiðing renna á serligan hátt.

Lærarin kann sjálvur seta breytina upp, ella flokkurin hjálpir læraranum við hugskotum. Breytin kann eisini broytast aftan á eina løtu og tillagast, um börnini fáa eitthvørt hugskot.

Rennibreytin kann setast upp við:

- skúmplintum,
- træplintum (2-3 sektiúnir),
- bonkum,
- krakkum,
- høgum keylum og tí, sum hóskar.

Á heimleiðini fáa börnini lopuppgávur, t.d.

- hoppa við samlaðum beinum í 3-4 gjarðir á rað,
- lakka upp um eitt rað við keylum (minst tveir litir) og skifta bein í samsvari við litskiftið.

### Madrassustafett

Madrassustafett er eitt spæl, har börnini í felag skulu flyta eina stóra madrassu úr einum staði í annað, við at koppa hana runt. Tað er stuttligt, tey samstarva um bæði at lyfta og stýra henni, so tey ikki krasja saman við hitt liðið ella enda í øðrum veggjum.

Börnini verða skipað í fleiri lið, alt eftir hvussu nógvar madrassar eru.

- Börnini kunnu vera eini 3-5 á langsíðuni og lyfta í felag fyri at koppa madrassuni og leggja seg á hana, tá ið hon buldrar í gólvið.
- Koppa madrassuni annan vegin (annaðhvørt ávíst strekki millum tvær keylur/strikur ella úr enda í annan á fimleikahøll) og skumpa hana hin vegin.



## GEVIÐ GÆTUR

Hetta er góð styrkivenjing fyri serliga beinini. Bæði tá ið tey lyfta fyri at koppa madrassuni, men eisini tá ið tey skumpa.

Eisini mennir hetta samstarvsevni, hjálpssemi og aðrir lyndiseginleikar, sum ofta koma væl til sjóndar í hesum spæli. Vitan, sum lærarin kann gagnnýta í øðrum tímum og viðurskiftum.



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Madrassustafett kann tillagast soleiðis, at börnini bert hava annan armin ella fótin at lyfta madrassuna við. Eisini ber til biðja øll börnini hava bind fyri eyguni.



**BEI!**

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta HEPP!



## 2. TÍMI



### Lop

Lop er ein grundrørsla, sum gongur aftur í fleiri frælsagreinum eins og øðrum ítróttagreinum. Tá ið vit gerast glað ella spent, kenst tað natúrligt at leypa og hoppa. Hesa grundkenslu skulu vit gagnnýta og royna at varðveita í huganum á børnunum, tí lop eru styrkjandi og mennandi.

Beinagrind og vøddar fáa smáar stoytir, sum tey mugu reagera uppá, skulu vit ikki detta og/ella smokka saman. Við øðrum orðum arbeiðir heilin við fullari orku fyri at finna útav, hvussu vit skulu halda javnvágini og tola hesa ávirkan. Tað verður gjørt við at fáa vøddar og beinagrind at samstarva og styrkna, - ein íløgga, sum vit kunnu njóta gott av restina av lívinum í alskyns viðurskiftum.

### Amboð og útgerð

- Tennisbóltar ella ernaposar.
- Keylur.
- Rimar/bukkar, krakkar, mottur og aðrar forðingar.
- Tvær tjúkkar madrassar.
- Til longdarlopsbreytina kann ein hava amboð sum beinkir, skúmplintar, keylur, mottu v.m., men tað gerst eisini uttan.

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

### Legg og heinta

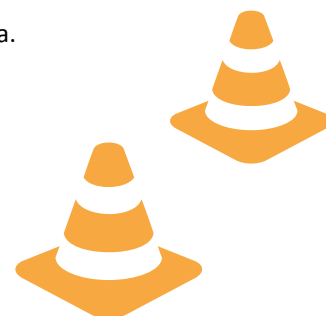
Set 3-4 keylur upp á rað, og børnini skulu so til skiftis leggja og heinta ein lut, t.d. ernaposar, tennisbólt. Einkiliggur ella skal vera lagt undir fyrstu keylu. Hon er bara startpunkt. Best er at hava staktal í raðnum, so tey skiftast til bæði at leggja og heinta.

### Reaktiónsstartir

Børnini liggja, standa í ymsum positiónum ella gera ymsar rørslur og fara, tá ið tey hoyra lógvabrest. Tey renna einar 10-15 metrar og fara 3-5 í senn og kunnu klatra "heim" eftir rimunum ella lakka upp um keylur (um proppur kemur í, tá ið øll klatra, kann annarhvør klatra og lakka, og so gera tey tað til skiftis).

### Byrjanarstöður og øvils

- Standa við rygginum móti rennileiðini.
- Sita í skraddarastøðu við hondunum á knøunum.
- Liggja við høkuni á startstrikuni og hondunum niður við liðina.
- Gera sprellimann á staðnum.
- Vríggjhopp og fara upp og niður á staðnum.
- Standa á øðrum beininum og flyta hin fótin aftur og fram um startstrikuna.
- Bólta rútt.
- Mala runt í krabbagongd.
- Gera myllu/arabalarop.
- 3 x vanligar startir í 3-punktastøðu.
- Bið børnini eisini finna upp á startstöðu.





### Rimaðvílsi

Rimaðvílsi (krakkar/forðingar) er stabilitetsvenjing, sum saman við lopskúla hava til endamáls at styrkja kropstílvitið og førleikan hjá børnunum at samskipa og javnviga. Raðfylgjan á rimaðvílsunum er gjørd við stigvøkstri fyri eyga, so børnini veruliga kenna á sær, at tey meistra øvilsini og hava tak á egnari læring.

Tað er eisini av týðningi, at ferð og kapping verða lögð til viks eina løtu, og dentur lagdur á læring í frið og náðum, og at hvør arbeiðir í sínum tempo.

Ganga upp um einar 6-8 rimar/forðingar. Ganga róligt og í frið og náðum, t.v.s. at tann næsti startar, tá ið tann frammanfyri fer upp um fjórðu forðing (tað, at tey, sum bíða, fáa til uppgávu at telja og fylgja við, nær tey sjálv skulu avstað, styrkir eisini evnini at hugsavna seg).

Endurtak øvilsini tvær reisir í minsta lagi. Minn børnini á rættan kropsburð og at hyggja beint fram (um tað knípivir við at halda kropsburðin, kanst tú geva børnunum ein bólt, sum tey skulu halda oman fyri høvd):

- Ganga upp um rim/forðing og stíga við høgra beini fyrst. Seta vinstra fót niður við síðuna av høgra fót og endurtaka, til tú ert komin um allar forðingarnar.
- Ganga upp um rim/forðing og stíga við vinstra beini fyrst. Seta høgra fót niður við síðuna av vinstra fót og endurtaka, til tú ert komin um allar forðingarnar.
- Ganga uppum við høgra beini fyrst og stíga upp um næstu rim við vinstra.
- Ganga uppum við vinstra beini fyrst og stíga upp um næstu rim við høgra.
- Endurtak øvilsini bæði omanfyri, men ger eitt lakk/millumhopp, so rørslan um rimarnar verður rútmisk.
- Ganga upp um rimarnar og mala runt til høgri við góðum kropsburði og denti á at hyggja frameftir.
- Ganga upp um rimarnar og mala runt til vinstru við góðum kropsburði og denti á at hyggja frameftir.

### Lopskúli

Set tvær keylur upp við 10-15 metra frástøðu. Skipa børnini í røð upp á eini 3-4, so bíðitíðin er rímlig og tað gerst motiverandi at læra seg at bíða og hava tol.

Lat børnini gera hvørt øvils í minsta lagi tvær ferðir, so tú kanst gera einfaldar rættingar (ikki ov tekniskt og niður í smálutir til henda aldursbólkin) og lata børnini royna seg. Minn t.d. á rættan kropsburð og at hugsu um eggið avrik, tí tað hevur mann ávirkan á. Lat tey gera øvils annan vegin og ganga aftur upp á pláss úti í síðunum eftir eini striku í gólvinum, meðan tey "krossa bein". Lat tey ganga aðruhvørja ferð frameftir og aftureftir.

- **Kætislop** – Ger kætislop og legg dent á a) at koma høgt upp, b) koma langt fram, c) kom høgt upp og langt fram í einum og sama lopi. Gáa eftir, at børnini brúka armarnar, og at mótsetti armur sum spennbein arbeiðir (tryggjar rútmu og javnvág – og grundarlag at byggja víðari á).
- **Froskahopp** – Leyp við samlaðum beinum og spenn frá og hugsu um at koma fram- og uppeftir.
- **Haruhopp** – Tak hendurnar fyri teg og spenn frá við beinum.
- **Spenn frá við strektum**, samlaðum beinum og røttum kroppi, so tú bara nýtir fót og fótlið.
- **Lakka** – Lakka vanligt og skift millum høgra og vinstra (stytta móguliga strekkið til 8 m, tí tað er betur at gera tingini rætt fáar ferðir enn skeivt fleiri ferðir). Lakka síðan a) høgt b) langt og c) bæði høgt og langt í einum.
- **Renningarlop** – Hugsu um at spenn frá og lyfta lopbeinið høgt upp og spenn kraftigt frá aftur, tá ið tað nertur jørðina (kætislop og renningarlop eiga ikki at verða gjørd beint eftir hvørt annað, tí børn, sum ikki hava lært øvilsini og duga tey til lítar, hava lyndi til at blanda tey, t.v.s. gera kætislop, tá ið tey skulu gera renningarlop).
- **Lopseria** upp á 8 keylur (t.d. 4 reyðar og 4 bláar, sum eru settar tvær reyðar og tvær bláar við o.u. tveimum fótum ímillum) – lat børnini lakka og leypa. Tey skifta fót, tá ið liturin skiftir.

**HEPP!**

Eitt hepp skapar  
góðan stemning  
og gevur meira  
orku!



## 30 MIN · SPÆL

Endamálið er at finna gleði við at leypa og vera í fullari ferð.

### Lopbreyt

Breyt við 4-6 lopserium, har litir ella snið á keylum merkja, hvat lop skal gerast.

- Tvær seriur eru ávikavist 8 og 10 keylur, sum báðar hava somu keylufrástøðu, og tvær fylgjandi keylur við sama liti, so lopvenjingin hjá børnunum verður reglulig lakka-leypa.

Gev teimum avbjóðingar og skipa tvær aðrar seriur við ávikavist 8 og 10 keylum, sum hava somu keylufrástøðu, men skifta litraðfylgju, t.d.

- Tvær gular, ein blá, tríggjar reyðar og tvær bláar.
- Tríggjar reyðar, tvær gular, ein blá, tvær reyðar, tvær gular.

### Longdarlop

Tvær madrassar settar við smølu síðuni móti veggnum og við keylu sum startpunkti einar 10 m burturfrá.

- Renna við fullari ferð og leypa longdarlop í madrassu.
- Hugsa um at lenda sitandi og koma sær so langt fram sum gjørligt.
- Uppgávur á heimleiðini eru at bólta rútt á skúmplinti, ganga frameftir/bakkandi/malandi eftir smølu síðuni á beinki, lakka tríggjar ferðir við hvørjum beini eftir striku á gólvnum og enda aftur í egnari røð.

### Bumbustafett

Tuska inn í madrassuna og eksplodera. Næsti startar, tá ið tann frammanfyri eksploderar. Og tann, sum fór í luftina skal skunda sær aftur í røðina sum skjótast.

## AT HUGSA UM

Vit rudda upp í felag: børnini samla amboðini saman og seta til dyrnar á amboðsrúminum, og lærarin setur upp á pláss. Gott høvi at læra seg nøvnini á øllum amboðunum, og kanska hvar alt skal standa. Hugtøk sum við síðuna av, frammanfyri, uppiá, niðast, ovast í høgri horni o.fl. eru sjálvsøgd at læra í hesum viðfangi.



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Lopspølini kunnu tillagast soleiðis, at børnini brúka annað beinið, hava bind fyri eyguni, ella at tey royna seg uttan arm-sveiggj, við at annar ella báðir armar skulu haldast á kross framman fyri bringuna. Um tað metist trygt, kunnu armarnir vera innan fyri troyggjuna.



**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

# 3. TÍMI



## Kast

Kast er eisini ein grundrörsla, sum gongur aftur í mongum ítróttageinum. Kóstini í frælsum ítróttum snúgva seg um spjót, diskus, sleggju og kúlu. Nøkur krevja snúningar, okkurt er eitt sindur eftir liðini og annað meira beint fram. Onnur eru tung og eitt sindur klossut, og onnur t.d. spjót kunnu tykjast ov løtt. Eins og summi børn altíð finna pinnar, fellur tað summum heilt natúrligt at vita, hvussu langt, og á hvønn hátt tað ber til at tilføra einum luti kraft og á tann hátt flyta hann gjøgnum luftina, t.v.s. at kasta. Hetta venjingarpassið snýr seg fyri ein part um spjótkast, men mest um kast á ymsan hátt, soleiðis at vit venja fjølbroytt rørslumynstur og forðvilsli til allar kastigreinar og aðrar ítróttageinar, ið fevna um kast.

## Amboð og útgerð

- Ertnaposar.
- Hoppibond (ikki for løtt, tí tað er lættari at gera feil).
- Bóltar (gjarna tungir so sum kurvabóltar, men allir bóltar kunnu nýtast).
- Pinnar/ertnaposar til kast.
- Tingakrossar (depeche) ella ertnaposar til boðrenningina.
- Bóltar og tveir benkur til Skjóta bóltin til figgindan.

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

### Legg og heinta

Eitt fitt spæl í rúkandi ferð, har tað snýr seg um at fáa fatur í so nógvum posum sum gjørligt.

- Být í lið á 5-6 børn.
- Ertnaposarnir eru allir lagdir út á eina striku (ella eitt langt hoppiband) í hinum endanum á fimleikahøllini ella 20 m longur frammi.
- Hvørt liðið skal heinta so nógvur ertnaposar, sum til ber og leggja í ein bunka.
- Tá ið síðsti posin er tikin, telja liðini upp. Síðan skulu tey leggja posarnar aftur út á linjuna (ikki tveita, men á strikuna, fyri at tað skal telja uppi). Tað liðið, sum er fyrst liðugt, hevur vunnið.

### Tvímansdystir

Set tvær keylur upp við 10-15 m frástøðu og bið børnini royna seg við trillibøru og halakukk.

- **Trillubøra**, har tann, sum trillar, tekur væl um beinini oman fyri knøini, og "trillibøran" hevur rættan kropp og hálar nalvan inn í búkin. Legg børnunum eina við at gera øvilsíð róligt og við fullum tamarhaldi. Samstarv er ógvuliga týðandi.
- **Halakukk**, har børnini kunnu klatra upp eftir rimunum ella stíga á ein krakk, so tey eru í hóskaði hædd hjá tí, ið skal "taka tey á bakið". Øvilsini eru stuttlig og elva kanska til látur, men tað er eisini umráðandi at leggja dent á, at tey skulu gerast við skili, og at tey krevja samstarv. Lat tey skifta makkara einar tvær ferðir, men tryggja tær, at øll royna bæði at vera trillibøra og trillari og berari og viðføri.
- **Hanakampur**, har eini 4-6 børn (jvön í hædd og styrki) á avmarkaðum øki skumpa hvørt annað út av økinum við at "puffa" til hvørt annað við økslini. Eftir eina løtu skifta tey bein. Lat tey royna seg einar tvær reisur á hvørjum beini.



### Hoppa band

Einsæris ella tvey saman. Lat tey hoppa band á staðnum og gev makkarinum til uppgávu at telja ella taka tíð, t.d. hoppa í 30 sek. ella 25 ferðir.

Um tað er ein einsæris venjing, stendur lærarin fyri tíðtøkuni og/ella tann einstaki fyri teljingini.

- **Hoppa** við samlaðum beinum aftureftir og frameftir.
- **Lakka** tvær ferðir á hvørjum beini.
- **Hoppa** og krossa armar.
- **Hoppa/renna** band millum tvær keylur við 10-15 m frástøðu.

Set tey saman tvey og tvey og bið tey gera tað sama (henda uppgávan er stuttlig og krevur samstarv).

### Kastiskúli

Í kastiskúlanum venja børnini kast á alskyns mátar. Tey fara saman tvey og tvey, standa við okkurt um 5 m frástøðu og kasta síðani í millum sín sum lýst niðanfyrir. Hvør kastiháttur kann endurtakast til dømis 5 ferðir. Lærarin kann minna børnini á at gera sær ómak og vera hugbundin um at hava rættan kropsburð.

- **Innkast** við ørmum oman fyri høvd.
- **Trýsta bóltin frá bringu** við at taka um bóltin og hava hann inn móti bringuni við handarbøkunum innanfyri og trýsta hann út frá tær (minst til at benda í beinunum, so tú fært ferð á bóltin).
- **Trýsta bóltin frá høgri síðu** við at taka um bóltin og hava hann móti høgri øksl, vríggja yvirkroppin eitt sindur til høgri og trýst bóltin frá tær til makkaran. Halt um hann við hondunum aftan fyri bóltin (handarbøkini inn móti økslini og minst til at benda í beinunum).
- **Trýsta bóltin frá vinstru síðu** við at taka um bóltin og hava hann móti vinstru øksl, vríggja yvirkroppin eitt sindur til vinstru og trýst bóltin frá tær til makkaran. Halt um hann við hondunum aftan fyri bóltin (handarbøkini inn móti økslini og minst til at benda í beinunum).
- **Beinbend** og leypa bóltin út til makkaran. Statt við beinunum í akslabreidd, bend beinini og ansa eftir, at afturparturin fer niður (ikki út!), og knøini eru innan fyri tærnar.
- **Kasta aftur um bak** á sama hátt sum í beinbend og minst til at kasta við longum ørmum og sleppa bóltinum, tá ið armarnir eru áráka oyruni. Long um frástøðuna, tí ofta kasta vit longri aftur um bak enn frameftir.
- **Sleingja bóltin** frá høgri síðu við báðum hondum. Halt bóltinum í høgri síðu í mjadnarhædd, vríggja eitt sindur í yvirkroppinum og bend í beinunum, áðrenn tú kastar.
- **Sleingja bóltin** frá vinstru síðu við báðum hondum. Halt bóltinum í vinstru síðu í mjadnarhædd, vríggja eitt sindur í yvirkroppinum og bend í beinunum, áðrenn tú kastar.
- **Sleingja bóltin** frá høgri síðu við einari hond. Halt bóltinum út frá tær í høgri síðu millum mjadnar- og akslarhædd. Vríggja eitt sindur í yvirkroppinum, drag bóltin aftur og før hann fram við høgri hond.
- **Sleingja bóltin** frá vinstru síðu við einari hond. Halt bóltinum út frá tær í vinstru síðu millum mjadnar- og akslarhædd. Vríggja eitt sindur í yvirkroppinum, drag bóltin aftur og før hann fram við vinstru hond.
- **Kasta bóltin** upp undir loftið. Royn og raka hvørja ferð. Ansa eftir at kasta, har sum eingin lampa er.





### Spjót kast

- Bind togini saman tvey og tvey við hálvum knúti, so tey síggja út sum eitt U. Tað skuldi givið seks U og 6 lið upp á eini 3-4 børn. Tað ber eisini til at lora bitarnar eitt ávíst petti niður úr loftinum.
- Být ertnaposarnar í seks bunkar. Set tvær keylur fram til hvørt liðið. Ein keyla, sum er skotstøða, og ein tveir metrar aftanfyrri, har næsti í røðini stendur. Tann, ið hevur skotið, fer afturum í røðina, og so stígur næsti skjútti fram og roynir at raka ígjøgnum U-ið (tað samanbundna togið).
- Soleiðis halda børnini á, til allir ertnaposarnir eru kastaðir, og so biður lærararin næmingarnar heinta 2-3 í part, leggja teir í bunka í sínari røð og gera seg klárar til enn eitt umfar. Ger hetta einar 2-3 ferðir, áðrenn tit fara til síðsta spæl í tímanum.

**HEPP!**

Heppini halda  
okkum uppi og knýta  
okkum saman

### Skjóta bóltin til fíggindan

Legg ein vektarbólt á miðjuna og set tveir benkur upp einar tveir metrar frá hvørjum endaveggi.

- Næmingarnir verða býttir í tvey lið, sum skulu halda seg aftan fyri hvør sín bonk.
- Brúka so restina av bóltunum, sum skúlin eigur, og bít út til liðini.
- Bóltarnir eru kanónkúlur, sum næmingarnir skjóta eftir tunga bóltinum í miðjuni til tess at fáa hann á rull yvir á fíggindahálvuna og nerta við beinkin hjá fíggindanum.
- Tað liðið, ið klárar tað, fær mál, og so er aftur at leggja mið. Liðini bæði skulu sjálvandi royna at skjóta vektarbóltin vekk frá sínum beinki við teimum smærru bóltunum og soleiðis bæði verja og leypa á.
- Viðhvørt kann eitt lið vera um ein háls, tí eingir bóltar eru at skjóta tann tunga burtur við. Soleiðis er, og tað ræður um at hava yvirlit, samstarva og húsast væl við teimum skotunum, ein hevur.

Góða eydnu – børnini plaga at elska hetta spælið!

## AT HUGSA UM

Millum hvørt umfar kann lærarin spyrja, hvussu gekk. Hvør kláraði at kasta gjøgnum U-ið? Var tað nakar, sum rakti annað togið? Var onkur um at klára tað? Gekk tað betur í aðru royndini?

### Armar

Kastiarmurin skal vera langur og strektur aftur og fara upp fram við oyranum og skjóta ertnaposan áráka oyrað, tá ið armurin nær sínum hægsta punkti. Hin armurin skal vera nakað strektur við handarbakinum inneftir, sum um næmingurin hyggur at skøvningsuri sínum. Armurin tykist toga kastaran fram gjøgnum kastið.

### Fótstøða

Føturnir skulu standa forskotnir við spennbeininum á skák yvir av hinum. Brúkar tú høgru hond, setur tú vinstra bein framum og øvugt.

### Flogið

Ertnaposar og pinnar skulu beint gjøgnum luftina. Fá næmingarnar at eygleiða egið avrik við at upplýsa teir um, hvussu kastið skal síggja út. eru tit úti og brúka pinnar, skulu næmingarnir fáa teir at mala runt frameftir gjøgnum luftina. eru køstini ov lág, kunnu næmingarnir fáa hædd á við at hyggja eitt sindur upp og fram.

**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

# 4. TÍMI



## Mala, snara, venda og snúgva

At duga at venda og snara sær upp og niður, aftur og fram og runt um seg sjálfan ella onnur er ein grundleggjandi rørsluførsleiki, sum styrkir rúmfatan og javnvág. Í frælsum ítrótti er sjálvandi neyðugt at mala, tá ið ein skal kasta ein diskus langt burtur ella reiggja eina sleggju avstað, men ein skal so sanniliga eisini venda sær um seg sjálva/n, tá ið ein loypur stangarlop ella bara rørir seg til venjing og spæl. Hvørjar malandi og snarandi vendingar duga tit at hugsa um?

## Amboð og útgerð

- Gjarðar ella hularingar.
- Bóltar í ymsum støddum at sleingja sum sleggju.
- Skrelliposar.

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

### Klutrimamma

Být flokkin í tveir smærri bólkar við hvør sínari klutrimammu, ið skal royna at greiða fløkjuna, sum børnini koma sær í. Tá ið fløkjan er greidd, verður nýggj klutrimamma vald. Lat tey royna hetta einar 2-3 ferðir og far so til reaktiónsstartir.

### Reaktiónsstartir

Børnini liggja ella standa í ymsum positiónum ella gera ymsar rørslur og fara, tá ið tey hoyra lógvabrest. Tey renna einar 10-15 metrar og fara 3-5 í senn og kunnu klatra heim eftir rimunum ella lakka upp um keylur. Um proppur kemur í, tá ið øll klatra, kann annarhvør klatra og lakka, og so gera tey tað til skiftis.

### Byrjanarstöður og øvils

- Vríggjhopp á staðnum, t.d. eisini vríggjahopp og fara upp og niður.
- Mala runt til høggu á staðnum. Tey skulu ikki blíva í ørviti, men mala einar 3-4 ferðir og so renna.
- Mala runt til vinstru á staðnum.
- Bólta rútt og renna víðari. Ein tunn motta kann verða lögð undir, um gólvið er ov hart.
- Sita og halda í fótturnar, sum venda móti hvørjum øðrum, og vagga runt og leypa avstað.
- Gera myllu og renna víðari. Tað bilar einki, um myllan er kiksað. Tað er royndin at gera eina snúning, ið telur.
- Arabaralop og renna víðari. Tað bilar einki, um lopið er kiksað. Tað er royndin at gera eina snúning, ið telur.

## 15 MIN · VENJING



### Mala runt

Kastiðvílsi og forðvílsi við rotnatión sum í diskuskasti og sleggju. Í staðin fyri henda kastireiðskap verða tó nýttar gjarðar/hularingar og ein posi við bólti í. Tað er eisini fínt at venja at mala bara við ørmunum strektum út frá kroppinum.

Ein breyt verður sett upp við keylu í hvørjum enda (A og B), har 8-10 m eru millum keylurnar. Børnini fara frá punkti A til B og gera øvilsini sum lýst niðanfryi.



- Malið fyrst til høgru eina ferð frameftir, síðani til vinstru, aftur til høgru o.s.fr.
- Malið síðani á sama hátt við strektum ørmum út frá kroppinum.
- Kasta gjarðina v/forsvingi. Øll ella helvtin kann standa við veggini í aðrari langsíðuni við mótsetta beini frammanfyri og kasta høgt og frameftir við at strekkja seg aftur og kasta gjarðina við strektum armi. Tey skulu royna at raka veggini hinumegin. Tá ið øll hava kastað, fara tey eftir sínari gjarð og lata næsta í røðini royna seg.

### Suðrafrikanarin

- Hesa ferð hava tey eina gjarð í hondini, og ein liggur á gólvinum.
- Tey skulu kasta sum undanfarna kast, men kasta tey við høgru hond, skulu tey stíga í gjarðina við høgra fót, mala runt og seta vinstra fót framman fyri gjarðina og kasta.
- Høgrri fótur skal verða verandi í gjarðini, til kastið er av (hetta er hálv diskusrotatión).
- Malið runt við bólti í til dømis skrelliposa frá punkti A til B. Bend í beinunum og hav strektar armar.
- Svinga skrelliposan við bóltinum tríggar ferðir runt og mala síðan runt eina ferð um seg sjálva/n. Minst til strektar armar og at svinga runt út frá tær sjálvari/sjálvum (svingið skal vera meira horisontalt enn vertikalt).
- Kasta skrelliposan við forsvingi.
- Kasta skrelliposan við forsvingi og einari rotnatión.



**HEPP!**

Øll hava uppborðið eitt hepp



## 30 MIN · SPÆL

### Bora eftir salti

Hetta er ein stafett, har börnini spæla, at tey eru biorir, sum grava seg niður í grundina.

- Skipa flokkin í fleiri røðir, so börnini renna títt við stuttum stöðgum.
- Set sama tal av høgum keylum í hinum endanum.
- Tá ið lærarin klappar/brikslar, fer tann fremsti í hvørjum rað rennandi avstað til sína keylu, melur runt fyra ferðir (kann eisini vera oftari) sama veg, drønar upp á pláss aftur og klappar hondina á næsta manni, sum endurtekur, til øll í raðnum hava verið eina ferð.
- Aðru ferð börnini renna, kunnu tey mala hin veg.

### Rørslubreyt

Ger eina uppstilling við reiðskapi og ymsum uppgávum, sum fevna um at snara, mala og venda sær, t.d. bóltarút á skúmplinti (tveir ella tríggjar) og upp at ganga á bita aftaná.

- Börnini kunnu byrja við at ganga vanligt á bitunum, men næsta umfar kunnu tey mala runt fyri triðja-fjórða hvørt fet frameftir og bakkandi.
- Lat tey lakka upp um 4 keylur við hvørjum beini.
- Á mottuni kunnu tey rulla runt púra strekt sum eitt skaft ella ein blýantur, aðru ferð kunnu tey gera myllu, arabaralop, krabbagongd og mala runt samstundis.
- Lat tey klatra upp í rimarnar og leyva niður á eina tjúkka madrassu.
- Til ber eisini at heingja/krøkja ein langan bonk í tvey samanbundin tog. Börnini, eitt í senn, skulu ganga eftir beinkinum (tað er loyvt at halda í, men bið tey ganga og ikki grulva og taka í togini, tá ið tey eru komin til ovasta enda á beinkinum) og leyva út í madrassuna.
- Áðrenn tey koma yvir aftur til skúmplintarnar, kunnu tey ganga upp um einar 4-6 krakkar, samstundis sum tey mala runt.
- Fyrru ferðina ganga tey frameftir og mala til høggru, aðru ferð tað sama, men til vinstru o.s.fr.



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Kastispøl kunnu gerast sitandi ella uttan sjón. Eisini ber til at brúka "veikara" armin. Rørslubreytin kann tillagast ella gerast sum stafett í pørum, har annar sær, og hin hevur bind fyri eyguni. Fremur samstarvsevni og samskiptið hjá næmingunum.

**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!



SKÚLALEIKI



# FLOGBÓLTUR



Flogbóltur varð fyrri fer spældur í 1864 í Tokyo. Fyrsti dysturinn ímillum skipað lið var í Holyoke, Massachusetts í USA í 1895. Í Føroyum var flogbóltur skipaður, sum ítróttagrein í 1969.

## Flogbóltur sum skúlaítrótt

Í Skúlaleikum er greinin flogbóltur tillagað børnum, og flogbóltur í barnahædd verður rópt "flogbørn".

Hetta er ein royndur háttur, sum ger tað møguligt hjá yngri børnum at spæla flogbólt.

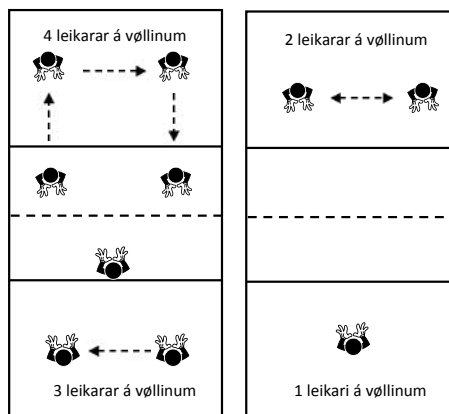
	1. TÍMI FÁ BÓLTIN Á FLOG	2. TÍMI TRYGT SLAG	3. TÍMI VÍS DIRVI	4. TÍMI SPÆLIÐ SAMAN
HEY! 10 MIN UPPHITING	Grund- upphiting	Grund- upphiting	Grund- upphiting	Grund- upphiting
HEPP! 25 MIN VENJING	Grundsløg	Fingraslag	Serva og smassj	Sláa stutt og langt
HEPP! 20 MIN SPÆL	Flogbørn	Flogbørn	Flogbørn	Flogbørn
BEI!				

# SOLEIÐIS SPÆLA VIT FLOGBØRN Í 4. FLOKKI

Vit spæla á einum vølli, sum hefur áleið støddina á einum badmintonvølli og netið er uml. 2 m høgt. Tað kann vera ein ordiligur vøllur við neti ella tit tekna tykkara eigna vøll upp úti ella inni. Flexband ella snórir verður brúktur sum net.

- Byrja við einari undirhondsservu.
- Bólturinn verður loftaður hinumegin ella ein leikari kann gera baggerslag ella fingraslag.
- Flyti runt á vøllinum hvørja ferð bólturinn fer yvirum netið.
- Kasta yvir netið við undirhondskasti ella smassja bóltin yvirum.
- Um ein leikari missir bóltin, kastar út av vøllinum ella kastar í netið, fer leikarin út.
- Fyri at fáa leikara inn aftur eftir ein feil, er neyðugt at gera baggerslag ella fingraslag, og at ein annar leikari loftar.

- Um bert ein leikari er eftir á vøllinum, skal viðkomandi gera baggerslag ella fingraslag og síðani lofta sjálvur.
- Leikarar skifta pláss alt eftir, hvussu nógvir leikarar eru á vøllinum, sum víst er á myndini niðanfryi.



## > Soleiðis gert tú undirhondsservu



**Fóturin.** Vinstri fótur frammanfyri hjá teimum, sum sláa við høgra armi. Høgrri fótur frammanfyri hjá teimum, sum eru lám.

**Frammanfyri mjødnina.** Halt bóltin í vinstri hond frammanfyri høgru mjødn. Halt bóltin í høgru hond frammanfyri vinstri mjødn, um tú ert lámur.

**Rumpan.** Bend beinini og trýst rumpuna aftureftir.

**Pendul.** Svinga armin fram sum eitt pendul

**Knýtt hond.** Raka bóltin við knýttari hond

**Halt fram.** Tá ið tú hevur rakt bóltin, heldur tú fram við rørsluni og fert eitt fet við høgra fóti inn á vøllin. Við vinstra fóti, um tú ert lámur.

## > Soleiðis gert tú baggerslag



**Avslappað.** Avslappað og eitt sindur krept bein.

**Føturnir.** Annan fótin eitt sindur framman fyri hin og í góðari javnvág.

**Saman.** Hendurnar saman. tumlarnir saman og peika niður ímóti gólvinum.

**Strektir.** Armarnir eru strektir, so teir gera eina stóra "plátu".

**Lyftir.** Herðarnir eru lyftir upp ímóti oyrunum.

**Bend.** Ryggurin er eitt sindur bendur framyvir.

**Vend.** Herðarnir venda tann vegin, bólturin skal fara. Bólturin skal raka ímillum skøvningin og albogan.

**Til seinast.** Ger alt hetta samanhangandi, slepp hondunum og merk rørsluna í øllum kroppinum.

## > Soleiðis gert tú standandi smassj



**Fóturin.** Vinstri fótur frammanfyri hjá teimum, sum sláa við høgra armi. Høgri fótur frammanfyri hjá teimum, sum eru lámur.

**Javnvág.** Ver í góðari javnvág og beinini eitt sindur sundur.

**Føturnir peika.** Føturnir skulu peika tann vegin, sum ætlanin er at serva.

**Omanfyri økslina.** Bólturinn skal vera omanfyri høgru øksl.

**Robin Hood.** Armurin verður togaður aftur, sum um, at tú spennir ein boga.

**Pískur.** Armurin verður koyrdur skjótt fram sum ein pískur.

**Stóra hond.** Bólturinn skal rakast við stórarí, opnari hond,

**Mylla.** Slagarmurin fer víðari aftaná slagið í einari rørslu niður við mjødnini

## > Soleiðis gert tú fingraslag

**Skál.** Runt um bóltin.

**Tríkant.** Tumlarnir og fremstufingarnir gera ein tríkant.

**Peika.** Tumlarnir peika ímóti nøsini.

**Javnvág.** Annan fótin frammanfyri hin og í javnvág.

**Frammanfyri og yvir.** Bólturinn verður spældur frammanfyri pannuna og omanfyri høvdið.

**Strekkja.** Armar og bein verða strekt samstundis.

**Peika.** Peika eftir bóltinum, tá ið hann er spældur.

**Spreiddir.** Fingrarnir eru spreiddir, tá ið bólturinn er spældur.

**Pláta.** Hendurnar enda við at vera strektar og fingrarnir spjaddir.





# 1. TÍMI

## Fá bóltin á flog

Í 1. tíma skulu næmingarnir síggja og royna allar teir nýggju mátarnar og teknikkirnar, sum skulu brúkast í flogbørnum á 2. stigi, sum børnini skulu spæla í í 4. flokki. Tað eru grundsløg, so sum undirhondsserva, baggerslag og fingraslag.

## Amboð og útgerð

- Flogbólta.
- Flogbóltsnet ella flexband.
- Flogbóltsvøllir ella gólv, sum kann deilast upp.

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

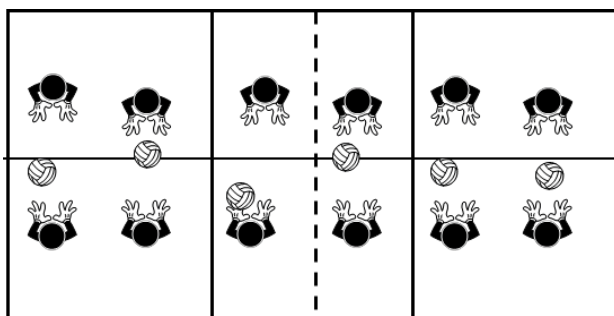
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

## 10 MIN · UPPHITING

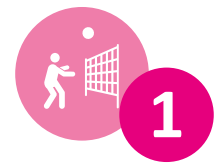
### Grundupphiting við bólti

Grundupstilling: Tvey og tvey spæla saman við einum bólti. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið. Venjingarnar snúgva seg um at kasta og lofta yvirum flexbandið ella netið. Undir venjingini flytur næmingurin seg frá einum plássi til eitt annað, har bólturinn verður kastaður ella loftaður, og aftur upp á pláss.



- Kasta bóltin aftur og fram yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við miðlinjuna og far aftur upp á pláss.
- Kasta bóltin yvirum netið og nert við gólvið við hondunum.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við síðumannin og far aftur upp á pláss.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs, lofta, kasta bóltin yvirum netið, renn til ein í flokkinum, sum er eitt sindur longur burtur og skunda tær upp á pláss aftur.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs tvær ferðir, og kasta so bóltin yvirum netið. Renn til ein í flokkinum hinumegin netið og skunda tær upp á pláss aftur.
- Kasta og lofta yvirum netið. Næmingarnir skulu royna at pressa hvønn annan.

## 25 MIN · VENJING



Børnini fáa eina stutta frágreiðing um slagteknikkirnir í flogbólti soleiðis, at tey hava førleikarnar at spæla víðari við hesum sløgunum í ymsum støðum.

Grunduppstilling. Sama uppstillingin sum í upphitingini. Tað eru framvegis 2 og 2 næmingar saman. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.

### Undirhondsserva

Í flogbólti byrjar spælið við einari servu. Undirhondsservan er løtt og trygg, tí at bólturinn liggur stillur í aðrari hondini og ikki skal rakast í flogi.

- Víst verður næmingunum, hvussu undirhondsservan verður gjørd.
- Annar næmingurinn servar bóltin yvirum netið, og hin loftar. Gerið hetta fleiri ferðir.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at serva og lofta, uttan at bólturinn rakar gólvið?
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at serva yvirum netið og lofta í 1 minutt?



### Baggerslag

Í flogbólti verður bólturinn ofta móttikin við einum baggerslagi. Ein stendur stinnur, hendurnar eru lagdar saman, og undirarmarnir verða brúktir til móttøkuna.

- Næmingarnir venja seg at halda hendurnar rætt til baggerslag.
- Annar næmingurinn kastar bóltin við einum undirhondskasti so væl sum gjørligt yvirum netið, og hin næmingurinn tekur ímóti við baggerslagi og roynir at lofta bóltinum aftaná móttøkuna.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at spæla, uttan at teir raka gólvið?



### Fingraslag

Tá ið bólturinn er á flogi, er ofta lætt at senda hann víðari við einum fingraslagi. Ein stendur uppreistur, og kann senda bóltin neyvt í røttu hædd á rætta stað.

- Kasta bóltin upp til tín sjálvs og spæl hann við fingraslagi yvirum netið.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at spæla, uttan at teir raka gólvið?



## AT HUGSA UM

Tað ber til at fáa fleiri røslur í allar venjingarnar, um tann næmingurinn, sum hevur spælt bóltin yvirum netið

- rennur til netið og aftur upp á pláss,
- rennur trý fet aftureftir og upp á pláss aftur,
- fer niður á búkin at liggja og upp á pláss aftur,
- ger 10 skjót fótskifti og fer upp á pláss aftur osfr.





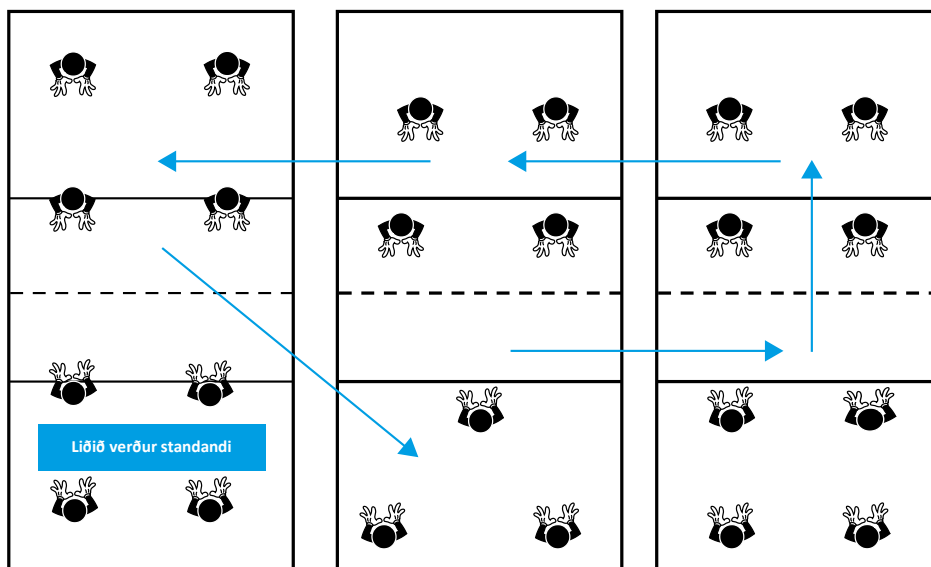
## 20 MIN · SPÆL



### Vit spæla Flogbörn

Allir næmingarnir verða savnaðir um mittasta vøllin. Eitt lið stendur hvørjumegin netið og greitt verður frá, hvussu spælast skal, og bæði liðini royna. Vit skulu leggja dent á, at tað ber til at fría við einum fingraslagi, sum verður spælt til ein leikara á liðnum.

- Næmingarnir verða nú býttir út á vallirnar, 3-5 næmingar á hvørjum liði.
- Liðini spæla dyst ímóti hvørjum øðrum.
- Dystirnir eru 5-7 minuttir, og so verður roterað millum teir trýggjar vallirnar, sum víst niðanfryi.
- Mannagongdin er tann sama, um tað eru 4 ella 5 vallir.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Paratillaging í flogbóliti er sitandi flogbóliti. Allir næmingarnir sita niðri, og annar reyvabøllin skal nerta gólvið, tá bólturin verður nortin. Í staðin fryi at sláa ber til at lofta og kasta bóltin (við tveimum ella einari hond). Sitandi flogbóliti verður spæltur á stytum vølli og við lágum neti.

**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

## 2. TÍMI



### Trygt slag

Í 2. tíma skulu næmingarnir gerast tryggari í teimum nýggju máttunum og teknikkunum, sum vit lærdu í 1. tíma. Vit leggja serliga dent á fingraslagið.

### Amboð og útgerð

- Flogbóltar.
- Flogbóltsnet ella flexband.
- Flogbóltsvøllir ella gólv, sum kann deilast upp.

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

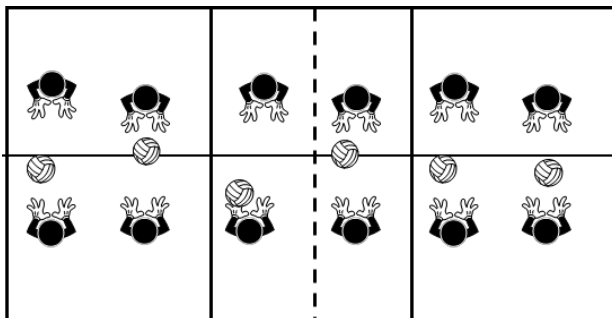
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

### 10 MIN · UPPHITING

#### Grundupphiting við bólti

**Grunduppstilling:** Tvey og tvey spæla saman við einum bólti. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið. Venjingarnar snúgva seg um at kasta og lofta yvirum flexbandið ella netið. Undir venjingini flytur næmingurin seg frá einum plássi til eitt annað pláss, har bólturin verður kastaður ella loftaður og aftur upp á pláss.



- Kasta bóltin aftur og fram yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við miðlinjuna og far aftur upp á pláss.
- Kasta bóltin yvirum netið og nert við gólvið við hondunum.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við síðumannin og far aftur upp á pláss.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs, lofta, kasta bóltin yvirum netið, renn til ein í flokkinum, sum er eitt sindur longur burtur og skunda tær upp á pláss aftur.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs tvær ferðir, og kasta so bóltin yvirum netið. Renn til ein í flokkinum hinumegin netið og skunda tær upp á pláss aftur.
- Kasta og lofta yvirum netið. Næmingarnir skulu royna at pressa hvønn annan.

## 25 MIN · VENJING



Börnini fáa eina stutta frágreiðing um slagteknikkirnar í flogbóltili, soleiðis at tey hava førleikar at spæla víðari við hesum sløgunum í ymsum støðum.

**Grunduppstilling.** Sama uppstillingin sum í upphitingini. Tað eru framvegis 2 og 2 næmingar saman. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.

### Venja undirhondsservu

- Undirhondsservan verður víst, og næmingarnir venja at standa og sláa rætt.
- Serva bóltin yvir um netið, og bólturin verður loftaður hinumegin.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at serva og lofta, uttan at bólturin rakar gólvið?



### Venja baggerslag

- Baggerslagið verður víst, og næmingarnir venja, hvussu ein ger rætt baggerslag.
- Annar næmingurin kastar bóltin við einum undirhondskasti, so væl sum gjørligt, yvirum netið, og hin næmingurin tekur ímóti við baggerslagi og roynir at lofta bóltinum aftaná móttøkuna.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at spæla, uttan at teir raka gólvið?



## AT HUGSA UM

Ynskist meiri rørsla, so kann næmingurin, sum hevur spælt bóltin yvirum netið:

- renna til netið og aftur upp á pláss,
- renna trý fet aftureftir og upp á pláss aftur,
- fara niður á búkin at liggja og upp á pláss aftur,
- gera 10 skjót fótshífti og fara upp á pláss aftur osfr.



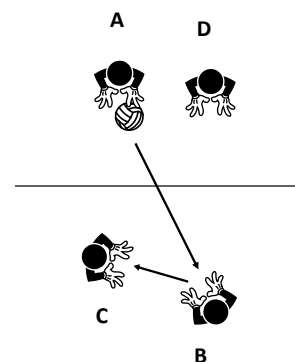
### Venja fingraslag

- Kasta bóltin upp til sín sjálvs og spæla hann við fingraslagi yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið við einum undirhondskasti. Hinumegin verður tikið ímóti við fingraslagi beint upp í luftina, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við einum undirhondskasti. Hinumegin verður tikið ímóti við fingraslagi beint upp í luftina. Klappa og lofta bóltinum – endamálið er at fáa bóltin nóg høgt upp í luftina, so til ber at klappa og so lofta.

### Samanspæl við fingraslagi

Næmingarnir royna nú í felag at spæla bóltin sínamillum við fingraslagi.

- 4 næmingar eru saman um ein bólt.
- 2 og 2 hvørjumegin netið.
- A kastar eitt undirhondskast, so væl sum gjørligt, til B.
- B spælir við fingraslagnum til C, sum loftar bóltinum.
- Venjingin byrjar nú umaftur og C kastar eitt undirhondskast til D, sum spælir eitt fingraslag til A.
- Spælið heldur áfram og børnini stuðla hvør øðrum at eydnast við at kasta so væl og lætt, sum gjørligt, yvirum netið.



## 20 MIN · SPÆL



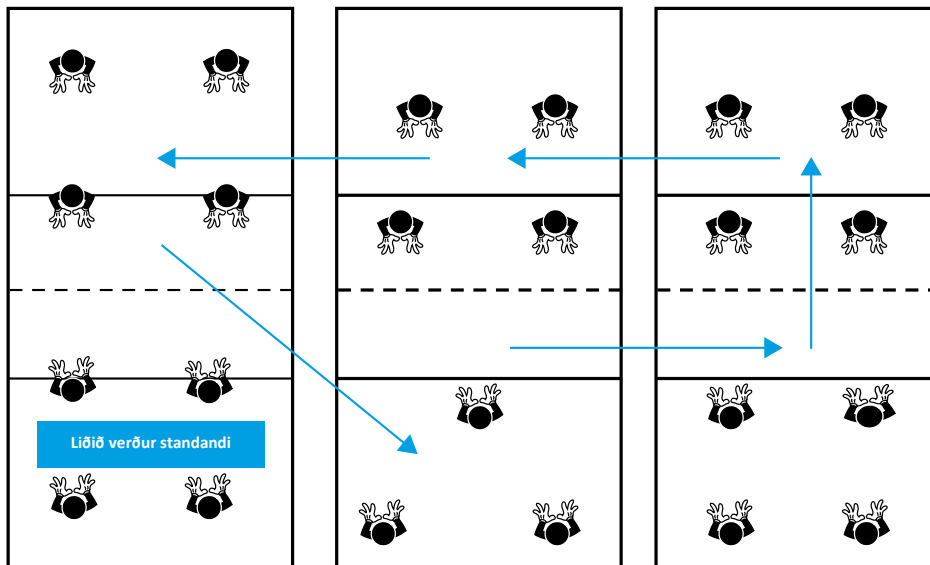
### Vit spæla Flogbörn

Allir næmingarnir verða savnaðir um mittasta vøllin. Eitt lið stendur hvørjumegin netið og greitt verður frá, hvussu spælast skal, og bæði liðini royna. Vit skulu leggja dent á, at tað ber til at fría við einum fingraslagi, sum verður spælt til ein leikara á liðnum.

- Næmingarnir verða nú býttir út á vallirnar, 3-5 næmingar á hvørjum liði.
- Liðini spæla dyst ímóti hvørjum øðrum.
- Dystirnir eru 5-7 minuttir, og so verður roterað millum teir trýggjar vallirnar, sum víst niðanfry.
- Mannagongdin er tann sama, um tað eru 4 ella 5 vallir.

**HEPP!**

Felagsskapur  
og rørslugleði  
fryri øll



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Paratilling í flogbóliti er sitandi flogbóliti. Allir næmingarnir sita niðri, og annar reyvaþøllin skal nerta gólvið, tá bólturin verður nortin. Í staðin fryri at sláa ber til at lofta og kasta bóltin (við tveimum ella einari hond). Sítandi flogbóliti verður spæltur á stytum vølli og við lágum neti.

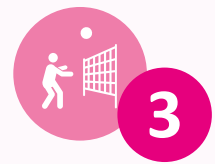
**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klitrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

# 3. TÍMI



## Vís dirvi

Í 3. tíma skulu næmingarnir gerast tryggari við at royna at fría ein “deyðan” leikara. Vit leggja serligan dent á teknikkin í baggerslagnum, tá ið vit fría leikara.

## Amboð og útgerð

- Flogbóltar.
- Flogbóltsnet ella flexband.
- Flogbóltsvøllir ella gólv, sum kann deilast upp.

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

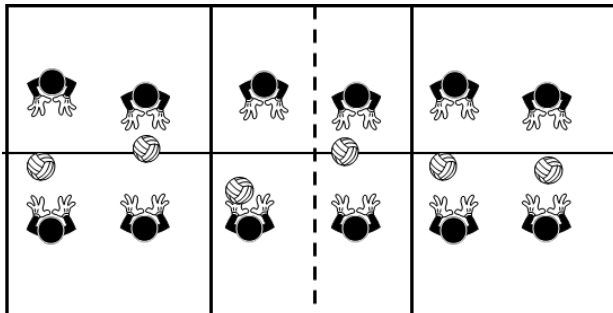
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

## 10 MIN · UPPHITING

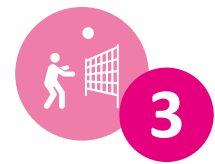
### Grundupphiting við bólti

**Grunduppstilling:** Sama upphiting sum í 2. tíma við nógvari rørslu og nógvum teknikkum úr flogbólta. Tvey og tvey spæla saman við einum bólti. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.



- Kasta bóltin aftur og fram yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við miðlinjuna og far aftur upp á pláss. Hinumegin verður tikið ímóti við baggerslagi høgt uppi, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs, og spæl hann við fingraslagi yvirum netið. Nert við síðumannin og far aftur upp á pláss. Hinumegin verður bólturin loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við undirhondskasti. Renn til ein í flokkinum, sum er eitt sindur longri burtur og skunda tær upp á pláss aftur. Hinumegin verður tikið ímóti við høgum fingraslagi, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við undirhondskasti og renn fram og tak í netið. Hinumegin verður tikið ímóti við fingraslagi høgt uppi, og bólturin verður loftaður.

## 25 MIN · VENJING



Børnini fáa eina stutta frágreiðing um slagteknikkirnar í flogbólti, soleiðis at tey hava førleikar at spæla víðari við hesum sløgunum í ymsum støðum.

**Grunduppstilling.** Sama uppstillingin sum í upphitingini. Tað eru framvegis 2 og 2 næmingar saman. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.

### Venja undirhondsservu

- Undirhondsservan verður víst, og næmingarnir venja at standa og sláa rætt.
- Serva bóltin yvir um netið, og bólturin verður loftaður hinumegin.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at serva og lofta, uttan at bólturin rakar gólvið?



### Venja baggerslag

- Baggerslagið verður víst, og næmingarnir venja, hvussu ein ger rætt baggerslag.
- Annar næmingurin kastar bóltin við einum undirhondskasti, so væl sum gjørligt, yvirum netið, og hin næmingurin tekur ímóti við baggerslagi og roynir at lofta bóltinum aftaná móttøkuna.
- Hvussu nógvar bóltar klára tit at spæla, uttan at teir raka gólvið?



## AT HUGSA UM

Ynskist meiri rørsla, so kann næmingurin, sum hevur spælt bóltin yvirum netið:

- renna til netið og aftur upp á pláss,
- renna trý fet aftureftir og upp á pláss aftur,
- fara niður á búkin at liggja og upp á pláss aftur.



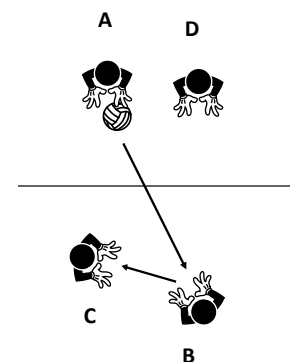
### Venja fingraslag

- Kasta bóltin upp til sín sjálvs og spæla hann við fingraslagi yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið við einum undirhondskasti. Hinumegin verður tikið ímóti við einum fingraslagi beint upp í luftina, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við einum undirhondskasti. Hinumegin verður tikið ímóti við einum fingraslagi beint upp í luftina. Klappa og lofta bóltinum – endamálið er at fáa bóltin nógv høgt upp í luftina, so til ber at klappa og so lofta.

### Samanspæl við fingraslagi

Børnini royna nú í felag at spæla bóltin runt millum sín við fingraslagi.

- 4 næmingar eru saman um ein bólt.
- 2 og 2 hvørjumegin netið.
- A kastar eitt undirhondskast, so væl sum gjørligt, til B.
- B spælir við fingraslagi til C, sum loftar bóltinum.
- Venjingin byrjar nú umaftur, og C kastar eitt undirhondskast til D, sum spælir eitt fingraslag til A.
- Spælið heldur áfram og børnini stuðla hvør øðrum í at eydnast við at kasta so væl og lætt, sum gjørligt, yvirum netið.





## 30 MIN · SPÆL



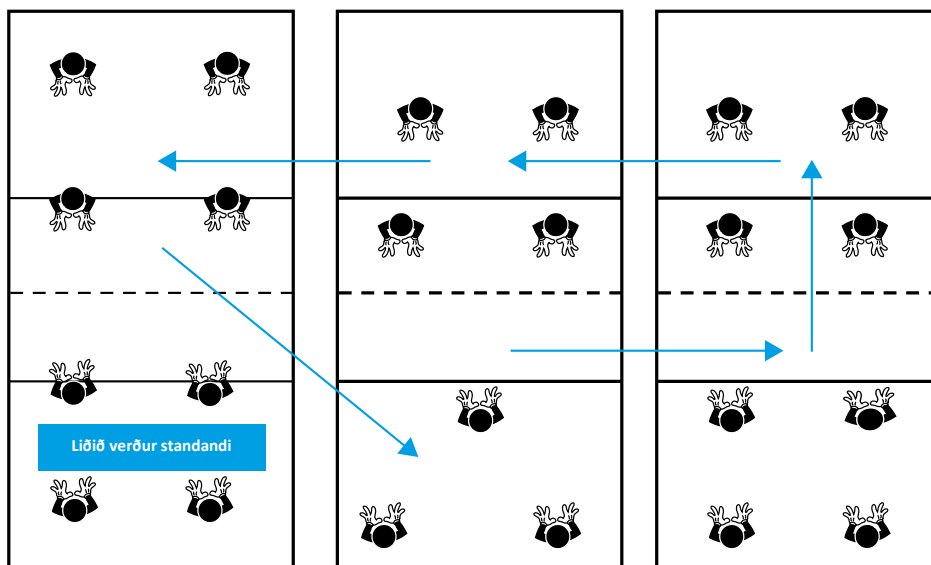
### Vit spæla Flogbørn

Allir næmingarnir verða savnaðir um mittasta vøllin. Eitt lið stendur hvørjumegin netið og greitt verður frá, hvussu spælast skal, og bæði liðini royna. Vit skulu leggja dent á, at tað ber til at fría við einum fingraslagi, sum verður spælt til ein leikara á liðnum.

- Næmingarnir verða nú býttir út á vallirnar, og tað eru 3-5 næmingar á hvørjum liði.
- Liðini spæla dyst ímóti hvørjum øðrum.
- Dystirnir eru 5-7 minuttir, og so verður roterað millum teir tríggjar vallirnar, sum víst niðanfry.
- Mannagongdin er tann sama, um tað eru 4 ella 5 vallir.
- Serligur dentur eigur at verða lagdur á at tora at fría “deyðan” leikara.

**HEPP!**

Øll hava  
uppborðið  
eitt hepp



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Paratillaging í flogbóliti er sitandi flogbóliti. Allir næmingarnir sita niðri, og annar reyvbøllin skal nerta gólvið, tá bólturin verður nortin. Í staðin fryi at sláa ber til at lofta og kasta bóltin (við tveimum ella einari hond). Sitandi flogbóliti verður spældur á stytum vølli og við lágum neti.

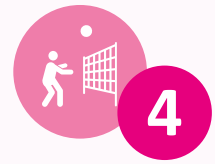
**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

# 4. TÍMI



## Spælið saman

Í 4. tíma leggja vit serliga stóran dent á at spæla og á sjálvst spælið á 2. stigi í flogbørnum. Næmingarnir skulu arbeiða við at tora at spæla baggerslag og fingraslag fyrri at fría ein “deyðan” leikara. Næmingarnir skulu eisini tora at smassja bóltin yvirum netið, heldur enn at kasta undirhondskast yvirum.

## Amboð og útgerð

- Flogbóltar.
- Flogbóltsnet ella flexband.
- Flogbóltsvøllir ella gólv, sum kann deilast upp.

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

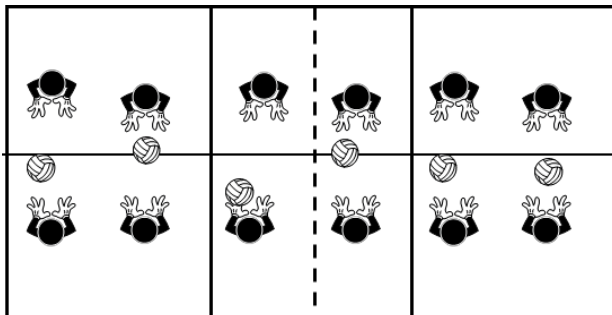
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 10 MIN · UPPHITING

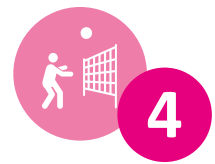
### Grundupphiting við bólti

Grunduppstilling: Í upphitingini brúka vit nú nakrar av teimum teknikkunum, vit hava lært í 1. og 2. tíma. Tvey og tvey spæla saman við einum bólti. Ein hvørjumegin flexbandið ella netið.



- Kasta bóltin aftur og fram yvirum netið.
- Kasta bóltin yvirum netið, nert við miðlinjuna og far aftur upp á pláss. Hinumegin verður tikið ímóti við baggerslagi høgt uppi, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin upp til tín sjálvs og spæl hann við fingraslagi yvirum netið. Nert við síðumannin og far aftur upp á pláss. Hinumegin verður bólturin loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við undirhondskasti. Renn til ein í flokkinum, sum er eitt sindur longri burtur og skunda tær upp á pláss aftur. Hinumegin verður tikið ímóti við høgum fingraslagi, og bólturin verður loftaður.
- Kasta bóltin yvirum netið við undirhondskasti, renn fram og tak í netið. Hinumegin verður tikið ímóti við fingraslagi høgt uppi, og bólturin verður loftaður.

## 20 MIN · VENJING



Næmingarnir venja, í stórri mun enn áður, samansett spæl við öllum slagteknikkunum og sleppa at brúka alt tað, tey hava lært í tímunum frammanundan.

### Fingraslag og baggerslag í spæli

Næmingarnir eru í somu liðum sum í upphitingini og spæla nú ímóti hvør øðrum. Sum altíð snýr tað seg um at gera hvønnannan góðan og spæla saman.

- 2 og 2 á hvørjum liði hvørjumegin netið ella flexbandið.
- Bólturin verður kastaður yvirum netið við einum undirhondskasti ella smassjaður.
- Hinumegin netið loftar annar næmingurin bóltin, kastar ella smassjar hann yvirum netið aftur.
- Tá ið bólturin er spældur yvirum netið, býta næmingarnir á liðnum um pláss.
- Tit kunnu telja stig ella spæla uppá tíð.

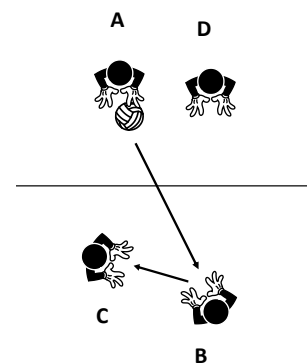
### MØGULEIKI

- Sama spælið, men nú verður bólturinn servaður yvirum.
- Móttøkan er framvegis tann sama. Bólturinn skal verða loftaður.

### Samanspæl við fingraslagi

Næmingarnir royna nú í felag at spæla bóltin runt millum sín við fingraslagi.

- 4 næmingar eru saman um ein bólt.
- 2 og 2 hvørjumegin netið.
- A kastar eitt undirhondskast, so væl sum gjørligt, til B.
- B spælir við fingraslagi til C, sum loftar bóltinum.
- Venjingin byrjar nú umaftur, og C kastar eitt undirhondskast til D, sum spælir eitt fingraslag til A.
- Spælið heldur áfram, og næmingarnir stuðla hvør øðrum í at eydnast við at kasta so væl og lætt, sum gjørligt, yvirum netið.



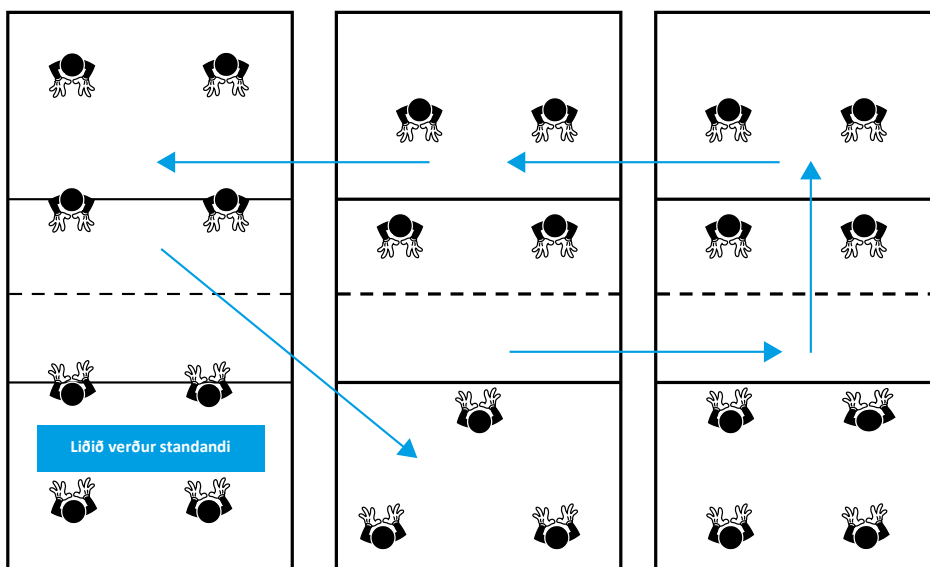
### MØGULEIKI

- Sama spælið, men nú kann bólturinn verða smassjaður yvirum netið.
- Liðini spæla nú ímóti hvør øðrum sum í dysti.
- Byrjað verður við servu hvørja ferð.
- Bólturinn skal ikki spælast yvirum netið við fingraslagi ella baggerslagi, men kann verða loftaður og so kastaður við undirhondskasti ella smassjaður yvirum netið.
- Liðið fær stig, tá ið ein leikari tekur ímóti við fingraslagi ella baggerslagi, og ein annar leikari loftar bóltinum.

**Vit spæla Flogbörn**

Allir næmingarnir verða savnaðir um mittasta vøllin. Eitt lið stendur hvørjumegin netið og greitt verður frá, hvussu spælast skal, og bæði liðini royna. Vit skulu leggja dent á, at tað ber til at fría við einum fingraslagi, sum verður spælt til ein leikara á liðnum.

- Næmingarnir verða nú býttir út á vallirnar, 3-5 næmingar á hvørjum liði.
- Liðini spæla dyst ímóti hvørjum øðrum.
- Dystirnir eru 5-7 minuttir, og so verður roterað millum teir trýggjar vallirnar, sum víst niðanfyri.
- Mannagongdin er tann sama, um tað eru 4 ella 5 vallir.
- Serligur dentur eigur at verða lagdur á at tora at fría “deyðan” leikara.



**ÍTRÓTTUR FYRI ØLL**

Paratillaging í flogbóliti er sitandi flogbóliti. Allir næmingarnir sita niðri, og annar reyvbøllin skal nerta gólvið, tá bólturin verður nortin. Í staðin fyri at sláa ber til at lofta og kasta bóltin (við tveimum ella einari hond). Sitandi flogbóliti verður spældur á stytum vølli og við lágum neti.

**BEI!**  
 Hvat var stuttligt í dag og hví?  
 Hvørji klistrimerki fingur vit?  
 Dagsins síðsta HEPP!

LES MEIRA Á  
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR