

LÆRARA- VEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

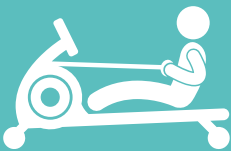
5. FLOKKUR

HEPP!

HEY!



BADMINTON



RÓGVING

BEI!



SKÚLALEIKIR

INNIHALD

| | |
|--|-----------|
| Hvat eru Skúlaleikir? | 4 |
| Skúlaleikir plakatin | 5 |
| Rørslugleði við ABC fyri sálarliga heilsu | 6 |
| Ítróttur fyri øll | 7 |
| Ítróttatímin | 8 |
| Rógving | 10 |
| Badminton | 24 |

Læraravegleiðing til skúlaleikir
5. flokkur

Útgáva 2, september 2022

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

Íkast frá
Badmintonsamband Føroya
Róðrarsamband 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

5. 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 høgri 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.

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.



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 skuleleikir.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 skuleleikir.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, plúmna á súkklu og alt møguligt 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 trýggjar boðskapur, sum hava góða ávirkan á bæði kropsligu og sálarligu heilsuna hjá fólki í øllum aldursbólum. Boðskapirnir eru A) ver virkin, B) ver saman og C) ver hugbundin, og boðskapirnir eru partur av Skúlaleikum. Endamálið við at brúka boðskapirnar 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 næminginum.

Tá flokkurin setur orð á, hvussu næmingarnir í felag hava verið virknir, saman og hugbundnir, soleiðis sum greitt er frá niðanfyri, 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 sæst ein filmur um ABC fyri sálarliga heilsu. Tá flokkurin hevur sæð hendan, 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 ítróttageinin 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.

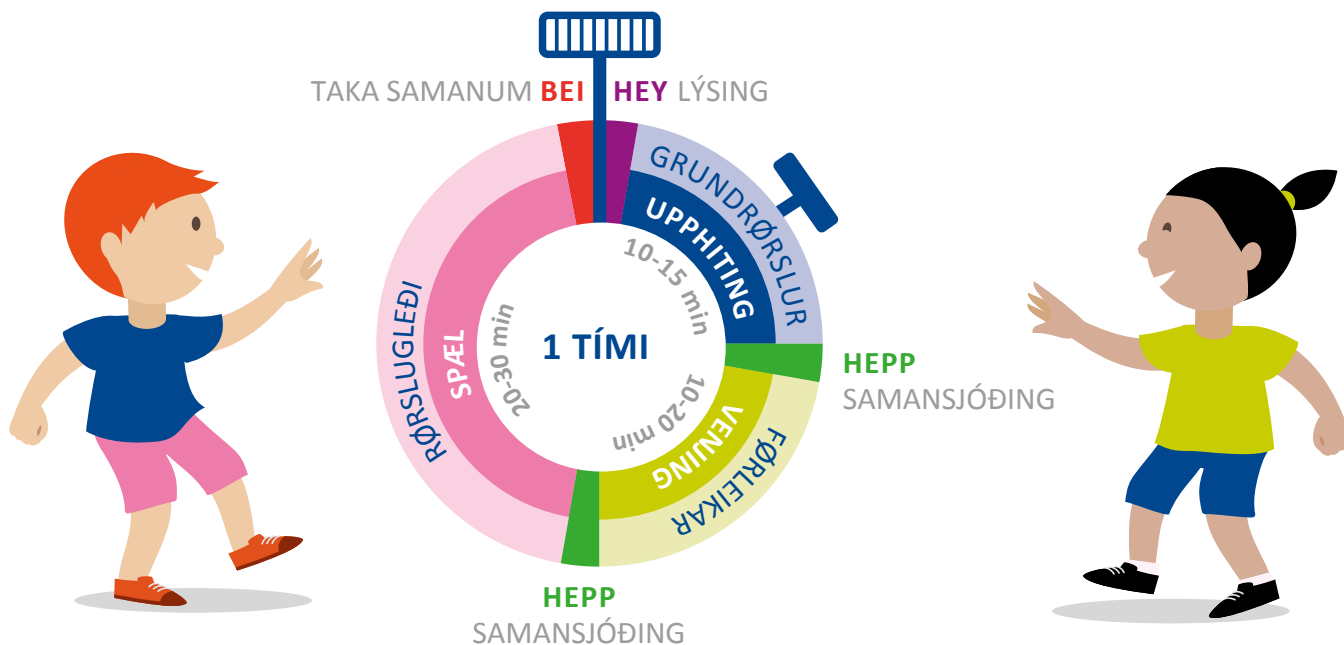


ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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.



RÓGVING

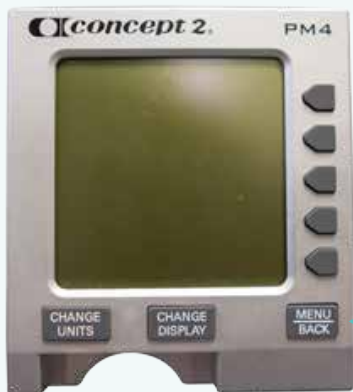


Rógving hefur alltið verið ein partur av Føroyum og føroyingum. Sum flutningstól millum oyggjarnar við fólki, djórum, mati og øðrum vørum. Hvør bygd hevði fleiri bátar og ofta ein bát til ávís endamál t.d. ein pre-stabát, grindabát o.s.fr. Sum tíðin broyttist,

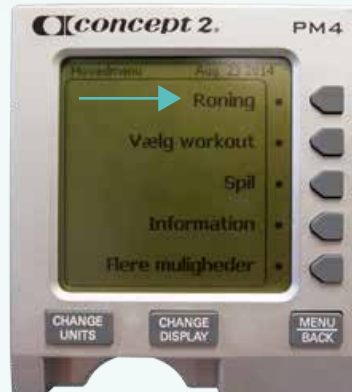
komu motorar í bátarnar, og tað at rógva gjørdist eitt frítíðarítriv og seinni ein ítróttur. Í dag er kappróður tjóðarítróttur í Føroyum, og føroyingar kappast eisini á altjóða støði innan rógving, bæði á vatni og í rógvi-maskinuni.

| | 1. TÍMI STAFETT | 2. TÍMI GÓÐA TAKIÐ | 3. TÍMI SAMSTARV | 4. TÍMI SKIFTI |
|------------------------------------|------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------|
| HEY! 15 MIN UPPHITING | Grundupphiting Trøllapikk | Grundupphiting Sígjg rógvimaskinuna | Grundupphiting Bein kós | Grundupphiting |
| HEPP! 15 MIN VENJING | Flyt ein vin | 3 motorar | Búkvínir Sita á bóltinum | Skifti |
| HEPP! 30 MIN SPÆL | Tríggjar stafettir | Rógva á mál | Hopp í hula Trillubørurkapping | 1.000 m stafett |
| BEI! | | | | |

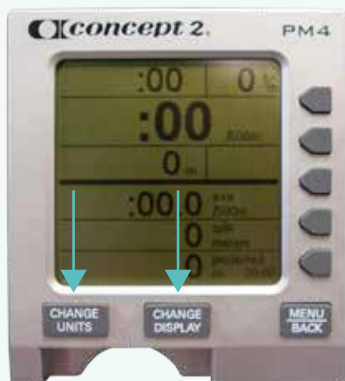
VEGLEIÐING TIL TELDUNA



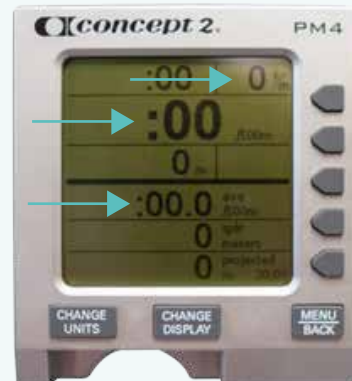
1. Tendra telduna.



2. Vel rógving.



3. Vel **Change Display** inntil skermurinn sær út sum omanfyri.
- Vel **Change Unit** fyri at broyta eindir til tíð/500m, Watt og kCal.



4. Tempo (tak pr. minutt) .
- Gongd (500m tíð, W. kCal) .
- Miðal gongd.

1. TÍMI



Stafett

Í fyrsta tíma er ynski at geva næmingunum kunnleika um stafett. Flest øll kunnu og duga at renna, og tí er tað hetta vit gera í fyrsta tíma, so næmingurin kann nýta orkuna uppá at læra seg at arbeiða í bólkum, býta arbeiðsuppgávur og at samskifta um bestu loysnina.

Tað er upplagt at tosa við børnini um endamálið við stafettini, og hvørjir hættir eru at gera stafettir, soleiðis at tey skilja ítróttarlíga sjónarmiðið í eini stafett.

Amboð og útgerð

- Keylur.
- Mátiband.
- Lutir at geva í stafettini.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Næmingarnir verða býttir í bólkar upp á 5 (um tað ber til), sum tey eru í restina av tímanum.

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

- Beinsveiggj, armstrekkingar, búkvenjingar, lunges, ryggvenjingar, einglahopp, burpees, sprellumann, skísveiggj o.s.fr.
- Næmingarnir kunnu standa í einum ringi, og so velur ein næmingur eina venjing, sum hini so gera.

Umráðandi er, at tey hita allan kroppin væl, so at venjingarnar umfata rørlur, ið stimbra liðirnar, styrkina í stóru vøddunum, og at tey fáa pulsinn upp. Lærarin syrgir fyri, at allur kroppurin verður hitaður upp.

Trøllapikk

Ein ella tveir næmingar eru fangarar í 2 min. Síðani skifta fangarar.

- Tá ið ein næmingur verður fangaður, skal hann standa í gleivstøðu.
- Fyri at koma við í spælið aftur, skal ein annar næmingur stilla seg hjá fangaða og saman gera tey 10 endurtøkur av eini venjing s.s. sprellumenn, skísveiggj, armboyggingar e.l.
- Lærarin velur leyslatingarvenjingina, og hon kann passandi skifta, tá ið fangarin verður skiftur.

Upphitingin kann eisini vera, at næmingarnir renna oman til eini høg, har rógvimaskinur eru.



HEPPI!

Eitt hepp skapar
góðan stemning
og gevur meira
orku!

15 MIN · VENJING

Flyt ein vin

Fýra næmingar skulu flyta tann fimta næmingin 30 m (2x15m) við at lyfta hvør sítt bein ella arm. Tá ið ein næmingur er fluttur aftur og fram á 15 m bananum, skal næsti næmingurin flytast. Allir fimm skulu flytast/berast ígjøgnum.

Næmingarnir læra at arbeiða saman, býta uppgávarnar í eini stafett og at samskifta um at loysa uppgávuna sum ein eind.





30 MIN · SPÆL

Tríggjar stafettir

Endamálið er at kanna, hvussu leingi næmingurin orkar at arbeiða við høgum intensiteti. Málið er at finna eina arbeiðslongd, har næmingurin kann halda høgan intensitet og samstundis evna at endurtaka arbeiðið við eini hvíld, sum er umleið fýra ferðir arbeiðslongdina.

Ein breyt á umleið 15 m verður sett upp. Næmingarnir skulu ígjøgnum 3 stafettir við ymsum longdum og endurtøkum. Longdin á breytini er ikki altavgerandi, men at longdin á túrunum økist fyri hvørja stafett. Samlaða longdin á hvørji stafett skal vera tann sama. Hvør bólkur fær ein lut at geva víðari í skiftinum. Tit brúka somu bólkar sum í spælinum Flyt ein vin. Ein keyla verður sett upp, har sum skiftini fara fram.

Næmingarnir skulu skiftast at telja túrar hjá tí, sum rennur, so hesin ikki skal hugsa um tað, men einans um at renna alt, hann er mentur. Næmingarnir skulu samskifta um, hvussu nógvir túrar eru lagdir afturum, hvussu nógvir eru eftir, og nær skiftast skal.

Hvør túrur er aftur og fram á 15 m bananum (30 m). Næmingarnir skulu renna fleiri túrar, alt eftir hvussu langur samlaði teinurin er.

Í øllum stafettunum rennur hvør næmingur tilsamans 180 m. Munurin liggur í, hvussu nógv verður runnið í senn.

Stafet 1:

Renn 1 ferð aftur og fram og skift (30 m). Hvør næmingur rennur 6 ferðir.

Stafet 2:

Renn 3 ferðir aftur og fram og skift (90 m). Hvør næmingur rennur 2 ferðir.

Stafet 3:

Renn 6 ferðir aftur og fram og skift (180 m). Hvør næmingur rennur 1 ferð.



Stafet: Tíð:

1 _____

2 _____

3 _____

AT HUGSA UM

- Hvør stafett var skjótast at renna hjá øllum bólkinum?
- Hví man so vera?
- Á hvønn hátt er skilabest at brúka kreftirnar, alt eftir longdini á túrunum?
- Hvat annað hevur ávirkan á samlaðu tíðina (skiftini, telja skeivt)?



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Fleiri av spølunum eru vælegnaði at tillaga. Til ber at brúka ein arm, uttan beintak, ella við einum beini. Eisini kann verða stuttligt at "blinda" ein av íðkarunum, ella at "doyva" ein við oyraproppum ella tónleiki, soleiðis at samskiftið verður avbjóðað.



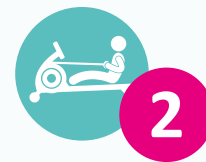
BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klístrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta HEPP!

2. TÍMI



Góða takið

Endmálið við tímanum er at læra næmingarnar at brúka rógvimaskinuna og gerast

trygg við hana ígjøgnum spæl. Næmingarnir skulu føla, hvussu samansetingin av teimum ymsu vøddabólkunum ávirkar teirra megí og merkja á eignum kroppi, hvussu leingi teir klára at arbeiða við høgum intensiteti.

Myndir av skermimum og filmsbrot kunnu vísast fyri børnunum, so tey vita hvørjum tey skulu hyggja eftir, og hvussu tey skulu bera seg at í rógvimaskinuni.

Amboð og útgerð

- Rógvimaskinur, helst ein til hvørjar fimm næmingar.
- Filmsbrot við tí góða takinum, sum sæst í QR-merkinum.
- Blýant og pappír at skriva tíðirnar við.



HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Næmingarnir verða býttir í bólkar á 5 (um tað ber til), sum tey eru í restina av tímanum.

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

- Beinsveiggj, armstrekkingar, búkvenjingar, lunges, ryggvenjingar, einglahopp, burpees, sprellumann, skísveiggj o.s.fr.
- Næmingarnir kunnu standa í einum ringi, og so velur ein næmingur eina venjing, sum hini so gera.

Umráðandi er, at tey hita allan kroppin væl, so at venjingarnar umfata rørslur, ið stimbra liðirnar, styrkina í stóru vøddunum, og at tey fáa pulsinn upp. Lærarin syrgir fyri, at allur kroppurin verður hitaður upp.

Síggj og roynd rógvimaskinuna

Allir næmingar sleppa at sita/spæla við rógvimaskinuna eina løtu fyri at venja seg við hana. Lærarin vísir, hvussu skermurin riggar, og næmingarnir læra seg at lesa tíðina, metrar o.s.fr. Fáa tey at rógva eitt sindur, so pulsurn kemur nakað upp, uttan at tey gerast ov troytt.

Upphitingin kann eisini vera, at næmingarnir renna oman til eini høli, har rógvimaskinur eru.



15 MIN · VENJING

3 motorar

Næmingarnir læra, hvussu samlaða takið í rógvingini kann býttast upp í tríggar partar, har hvør partur verður lýstur sum ein motorur. Fyrsti motorur eru beinini, ið skjóta sletuna í rógvimaskinuni aftur, annar motorur er kroppurin, ið hálar hondtakið aftur, og triði motorur eru armarnir, ið hála hondtakið síðsta partin heilt aftur.

- 60% av máttinum kemur frá beinunum.
- 20% frá kroppinum.
- 20% frá ørmunum.



Hvør næmingur skal nú roynd at rógva, sum lýst er fylgjandi, og mátturin verður avlísan aftan á hvørja roynd og skrivaður á ein pappírslepa.

Roynd 1:

50 m einans við motori 1 (bein).

Roynd 2:

50 m við motori 1 og 2 (bein og kroppur).

Roynd 3:

50 m við motori 1, 2 og 3 (bein, kroppur og armar).



Máttur: _____ W

Máttur: _____ W

Máttur: _____ W

AT HUGSA UM

Næmingarnir samanbera tær tríggar royndirnar og hugleiða

- Hvør samanseting av motorum gav størstan mátt?
- Hví man tað vera?
- Hvør er sterkasti motorur?
- Hvør motorur man hava størst úthaldni?

HEPP!

Øll hava uppiborðið
eitt hepp



30 MIN · SPÆL

Rógva á mál

Börnini royna seg at rógva á mál í ymsum longdum og gera sær royndir við, hvussu arbeiðstíð og intensitetur spæla saman. Bæði tíð og máttur verða skrivað niður og kunnu síðani samanberast.

- Tað eru 5 á hvørjum liði.
- Hvør næmingur rør fyrst 100 m so skjótt til ber og skrivar tíð og mátt niður.
- Ein rør, meðan hini hvíla ella gera seg klár.
- Tey halda stuttan steðg.
- Síðani rør hvør næmingur 200 m so skjótt til ber og skrivar tíð og mátt niður.

Er tíð eftir, kunnu tey gott royna fleiri ferðir og vita, hvat hendir við mátti og møði, tá ið tey endurtaka.

AT HUGSA UM

Tikið verður samanum, og børnini samanbera royndirnar

- Var munur á miðalmátti í 100 og 200 m?
- Hvussu leingi bar til at halda høgan intensitet?
- Hví man munur vera á?
- Svárið verður brúkt í fjórða tíma í sambandi við at leggja ætlan fyri skift í rógvimaskinuni.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Tað kann vera ein stuttlig og øðrvísi avbjóðing, um næmingarnir einans hava ein hálvan, hálvan annan ella hálvan triðja motor. Tað er, um tað tildømis einans er vi einum armi ella beini. Tað kann vera armur og bein á somu ella mótsattu síðu.



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?
Hvørji klistrimerki
fingu vit?
Dagsins síðsta
HEPP!

3. TÍMI



Skifti og samstarv

Í tímanum eru fleiri stafettir har skifti, samstarv og samskifti hava stóran týdning fyri besta úrslitið. Gjøgnum spæl skal næmingurin læra at samskifta um bestu loysnina og brúka hana til at koma á mál. Næmingurin skal læra at vegleiða hini í bólkinum við at telja **3-2-1-skifti** fyri at fáa effektivasta skiftið. Endamálið er, at næmingurin sær virðið í einum góðum skifti, og hvønn týdning tað hevur fyri samlaðu uppgávuloysnina.

Í byrjanini kann tosast við børnini um, hvussu tey duga at býta uppgávur millum sín, hvønn týdning samskifti hevur, og hvussu tey fáa snildasta skifti.

Amboð og útgerð

- Vestar.
- Lutir at geva í stafettini.
- Bóltar (2 til hvønn bólík).
- Hularingar (2 til hvønn bólík).
- Keylur.
- Stoppur.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?
Hví er hetta spennandi?
Dagsins fyrsta HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Næmingarnir verða býttir í bólkar upp á 5 (um tað ber til), sum tey eru í restina av tímanum.

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

- Beinsveiggj, armstrekkingar, búkvenjingar, lunges, ryggvenjingar, einglahopp, burpees, sprellimann, skísveiggj o.s.fr.
- Næmingarnir kunnu standa í einum ringi, og so velur ein næmingur eina venjing, sum hini so gera.

Umráðandi er, at tey hita allan kroppin væl, so at venjingarnar umfata rørslur, ið stimbra liðirnar, styrkina í stóru vøddunum, og at tey fáa pulsinn upp. Lærarin syrgir fyri, at allur kroppurin verður hitaður upp.

Bein kós

Ein bani á umleið 10 til 15 m verður gjørdur við keylum ella líknandi, og eitt stað verður merkt av, har skiftini fara fram. Hvør bólík fær ein vest og tann fyrsti setir seg á hann.

- Næmingurin skal hála seg fram eftir gólvinum við beinunum yvir til keyluna uttan at brúka armarnar.
- Á heimferðini skal hann "skumpa" seg aftureftir við beinunum uttan at brúka armarnar. Næmingurin vendir rygg til restina av bólkinum allan túrin og má tí vegleiðast, um hann fer av kós, og hussu langt er eftir á mál.

Skiftið fer fram, tá ið næmingurin er komin heilt yvir um eitt ávíst stað, og næsti næmingur setur seg á vestin. Stafettin er liðug, tá ið allir næmingar hava verið í gjøgnum.

Upphitingin kann eisini vera, at næmingarnir renna oman til eini høli, har rógvimaskinur eru.



15 MIN · VENJING

Í bólkunum við 5 næmingum (ella tí sum ber til) royna næmingarnir ymsar stafettir, ið krevja samskifti og samstarv. Stafettirnar verða endurtiknar eina ferð, soleiðis at møguleiki er hjá næmingunum at tosa saman um, hvat kann broytast fyri at betra um skiftini.

Lærarin kann til dømis vegleiða lítið fyrstu ferð og um neyðugt spyrja nærri aðru ferð, hvussu tey telja 3-2-1-skift, hava eina skiftisætlan og líknandi.

Tíðirnar fyri hvørja stafet verða skrásettar. Tað kann eisini verða ein uppgáva, næmingarnir sjálvir hava ábyrgd fyri.

Búkvínir

Í felag skal hvør bólkur gera 100 búkvenjingar við beinunum á gólvinum. Tað vil siga 2x10 hvør, um tey eru 5.

- Tveir næmingar halda hvør sínum fót, og tann triði ger 10 búkvenjingar.
- Síðani skal ein nýggjur næmingur gera búkvenjingar.
- Venjingarnar skulu gerast á einum merktum øki á gólvinum t.d. við keylum, so næmingarnir vita, hvar skiftið fer fram.
- Tá ið øll 5 hava gjørt 20 hvør (2 x 10), er stafettin liðug.



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

Sita á bóltinum

Tveir bóltar liggja lið um lið á gólvinum. Tveir næmingar halda hvør sínum bólti, so hann ikki rullar. Ein næmingur situr á hvørjum bólti, og ein stendur klárur at seta seg á ein tøkkan bólt. Lærarin rópar skift ella nú, og so byta næmingarnir um síðuvegis, so ein bóltur verður tøkur til tann næmingin, sum stendur og bíðar. Teir næmingar, sum halda bóltunum, skifta, soleiðis at ein av teimum er klárur at seta seg á ein tóman bólt, tá ið lærarin aftur rópar.



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

AT HUGSA UM

- Megna tit eitt gott skifti?
- Hvat merkir eitt gott skifti?
- Hvørn týdning hevur samskifti?

30 MIN · SPÆL



Somu bólkar halda á og gera tvær stafettir afturat við enn meira rørslu, sum eisini snúgva seg um samstarv og samskipti.

Stafettirnar verða endurtiknar einaferð, soleiðis at móguleiki er hjá næmingunum at tosa saman um, hvat kann broytast fyri at betra um skiftini. Tað er framvegis ein móguleiki, at næmingarnir sjálvir skráseta tíðirnar.

Hopp í hula

Bólkurin skal saman fáa ein næming, rennaran, frá einari keylu/striku til eina aðra. Lærarin ger av hvussu langt.

- Hvør bólkur fær tveir hularingar, sum rennarin kann standa í.
- Øll í bólkinum hjálpast við at flyta tann ringin, sum rennarin ikki er í, fram um rennaran, so hann kann flyta seg frameftir í tóma ringin.
- Tá ið rennarin er komin til endan á bananum, skal ein nýggjur næmingur vera rennari. Stafettin er liðug, tá ið øll hava verið rennarar.

HEPP!

Heppini skapa
rørslugleði



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

Trillubørukapping

Á einari breyt gjørd við keylum, verður koyrt ímillum við trillibøruni. Ein næmingur stendur við annan endan á breytini, meðan restin av bólkinum stendur við hin.

- Ein í bólkinum leggur seg niður, og tvey onnur taka í hvør sítt bein og ganga trillibøru, tá ið lærarin sigur til.
- Komin til hin endan skal tann næmingurin, ið stóð har áðrenn, vera trillibøra, og ein av næmingunum, ið helt beininum, stendur og bíðar.
- Soleiðis heldur bólkurin fram, til øll hava verið trillibøra. Um tað er ólíkatal í bólkinum, enda tey ikki sama stað, sum tey byrjaðu.



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

AT HUGSA UM

- Var munur á tíðunum fyrstu og aðru ferð?
- Hví man so vera?
- Hvønn týdning hava gott uppgávubýti og samskipti?

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

4. TÍMI



Skifti og samstarv í inniróðri

Í fjórða tíma er aftur möguleiki at hjá næmingunum at royna rógvimaskinurnar. Børnini verða býtt í passandi smáar bólkar, eftir hvussu stórir flokkurin er, og hvussu nógvar maskinur eru tøk. Tað er gott, um hvør næmingur sleppur mest gjørligt fram at rógvimaskinuni, og bólkarir eru á umleið 5 í hvørjum bólki.

Endamálið er at fáa góða takið, sum næmingarnir vandu í øðrum tíma, og samstarvsfærleikarnar, sum næmingarnir vandu í triðja tíma. Fáa tey at hugsa um, hvussu langa tíð skiftini taka, og hvussu tey við góðum samskifti og uppgávubýti fáa tað besta burturúr.

Amboð og útgerð

- Rógvimaskinur, helst eina til hvønn bólkk upp á fimm.
- Filmbrot við tí góða skiftinum, sum sæst við QR-merkinum.



HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Næmingarnir verða býttir í bólkar upp á 5 (um tað ber til), sum tey eru í restina av tímanum.

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

- Beinsveiggj, armstrekkingar, búkvenjingar, lunges, ryggvenjingar, einglahopp, burpees, sprellumann, skísveiggj o.s.fr.
- Næmingarnir kunnu standa í einum ringi, og so velur ein næmingur eina venjing, sum hini so gera.

Umráðandi er, at tey hita allan kroppin væl, so at venjingarnar umfata rørlur, ið stimbra liðirnar, styrkina í stóru vøddunum, og at tey fáa pulsinn upp. Lærarin syrgir fyri, at allur kroppurin verður hitaður upp.

Upphitingin kann eisini vera, at næmingarnir renna oman til eini høli, har rógvimaskinur eru.



20 MIN · VENJING

Næmingarnar þva seg bæði at rógva og skifta. Tað hevur týdning, at næmingarnir minnst góða takið, teir vandu í øðrum tíma, og hvussu teir brúka allar triggjar motorar (bein, kropp og armar) til rógvitakið.

Skiftið á rógvimaskinuni

Næmingarnir rógva róliga og læra seg at skifta. Teir rógva í umleið 30 s, og so telja tey 3-2-1-skift, og nýggjur rógvari setir seg á maskinuna. Teir rógva á hendan hátt í umleið 10-15 min og endurskoða uppgávubýtið o.a.

Umráðandi er, at teir hava eina greiða mannagongd í skiftinum, so færri misskiljingar eru, og øll kenna sína arbeiðsuppgávu.

Raðfylgja

Ein góður máti at skipa seg, er at næmingarnir skiftandi býta seg í 5 støður.

1. Tann, ið rør.
2. Tann, ið rør næst og stendur klárur.
3. Tann, ið heldur setrinum í skiftinum.
4. Tann, ið heldur øðrum fótspenninum.
5. Tann, ið heldur hinum fótspenninum.



Næsti rógvari

Tann, ið stendur klárur at rógva, kann telja niður til skiftið, so øll á liðnum vita, nær skiftið er.



Føturnir

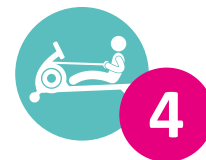
Føturnir skulu skjótt í spennini. Tað er lættast, um næmingurin er berføttur, og tvey hjálpa at loysa og spenna fótbondini í skiftinum.

Hondtakið

Tað er týdningarmikið, at hondtakið er í rørslu, tí annars steðgar maskinan. Tann, ið skiftir, roynir at lofta takinum hjá tí, ið rør, og heldur rútmuni, meðan skiftið fer fram.

Av og á setrið

Umframt at fanga hondtakið er tað avgerandi at raka á setrið, tá ið skift verður. Tá er gott, um ein loftar og heldur setrinum.



HEPP!

Kanska er tað týðningarmiklasta at øll á liðnum, sum ikki rógva heppa?



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Tað kann gerast avbjóðandi at fáa skiftið at rigga væl, um ein av sansunum sjón ella hoyrnd verða skerd. Tá nøyðast næmingarnir at samskifta á aðrar háttir, t.d. við at nerta á herðar ella veittra. Latið næmingarnar sjálvi finna loysnirnar.

30 MIN · SPÆL

Næmingarnar royna seg nú við at rógva skjótast gjørligt í bólkum. Tað eigur at vera næmingunum greitt, at tað ikki einans er ein spurningur um orku og mátt, men í stóran mun ein spurningur um samstarv, nærveru og felagsskap.

1.000 m stafett

Hvør bólkur rør 1.000 m so skjótt sum gjørligt og býta rógvingina javnt millum allar luttakarar. Tey gera sjálv av, hvussu langt tey rógva fyri hvørja ferð tey rógva, bara øll rógva líka langt tilsamans.

Við stóði í øðrum tíma vita tey nøkulunda, hvussu leingi tey orka at arbeiða við høgum intensiteti. Við hesum í tanka kunnu tey velja hvussu tey býta teir 1000 m upp í partar.

AT HUGSA UM

- Hvussu langa tíð taka skiftini?
- Hvussu langt skal hvør rógva?
- Hvussu ofta loysir tað seg at skifta?
- Hvønn týðning hevur samskifti og ætlan?
- Við øllum hesum í tanka, hvat er so snildasti máttin at skipa eitt lið til eina 1000 m stafett?

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta HEPP!

BADMINTON



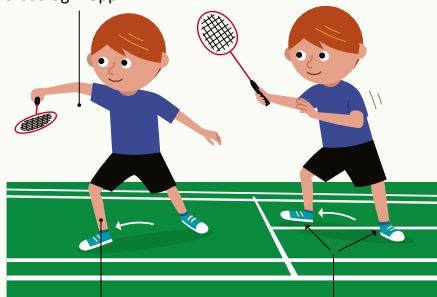
Badminton er sera væl egnað í undirvísingini. Spælið er einfalt og skjótt at læra, og samstundis er tað stuttligt og spennandi at spæla. Sum skúlaítrótt er møguligt at tillaga spælið, at brúka ymiskar bóltar og at spæla stuttlig spøl.

| | 1. TÍMI BRÚKA KETTJARA | 2. TÍMI RØR TEG | 3. TÍMI RAKA RÆTT | 4. TÍMI SPÆLIÐ SAMAN |
|-----------------------------|--|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| HEY! 10 MIN UPPHITING | Jørðin er eitrað | Linjupikk | Eggjaveiða | Bóltarok |
| HEPP! 25 MIN VENJING | Diamantveiða | Glóðheita takið | Glóðheita takið | Sláa stutt og langt |
| HEPP! 20 MIN SPÆL | Tour de France Skjótast og sterkast | Tour de France Rundbólt | Bóltarok Skjótast og sterkast | Spæl yvir um netið Rundbólt |
| BEI! | | | | |



BADMINTONRÖRSLUR

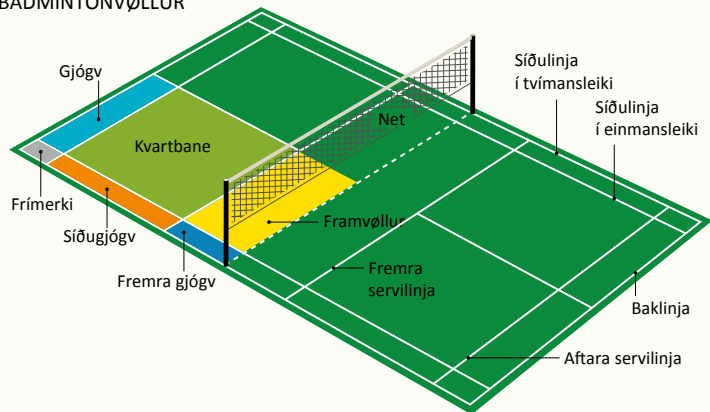
Avstandur millum alþua og kropp



traðka út

byrjunar hopp

BADMINTONVÖLLUR



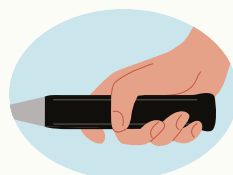
Leyst tak
(bleytt kóka egg)



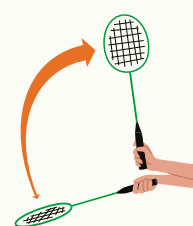
Bakhondstak
(Fjarstýringstak)



Forhondstak
(Þksatak)



Rotatíón í undirarmi
(Vindegaviskari)



1. TÍMI



Brúka kettjaran

Í badminton læra börnini at brúka kettjaran sum ein longdan arm at raka ein bólt. Hóast bæði kettjari og bóltur eru lættir, kann tað verða avbjóðandi í byrjanini og tí verður bólturin í hesum tímanum skiftur út vit eina ballón. Venjingarnar og spøluni í hesum tímanum ger börnini trygg við kettjaran.

Amboð og útgerð

- Ballónir.
- Badmintonkettjarar.
- Badmintonnet ella snór.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPPI!

10 MIN · UPPHITING

Jørðin er eitrað

Jørðin er fylt við smáum píkum, og tí má man renna allatíðina. Annars prikjar man seg og ballónin brestur.

At byrja við fáa næmingarnir eina ballón hvør og renna tilvildarliga runt og sláa ballónina upp í luftina. Niðanfyrri eru onnur dømi um, hvussu lærarin kann tillaga spælið.

- Sláa aðruhvørja ferð við handabakinum og lógvanum.
- Sláa aðruhvørja ferð við høgri og vinstru hond.
- Sláa aðruhvørja ferð undir nalvanum og uppi yvir høvðinum.
- Sláa við hondini, knænum, fótinum, høvðinum osfr.



20 MIN · VENJING

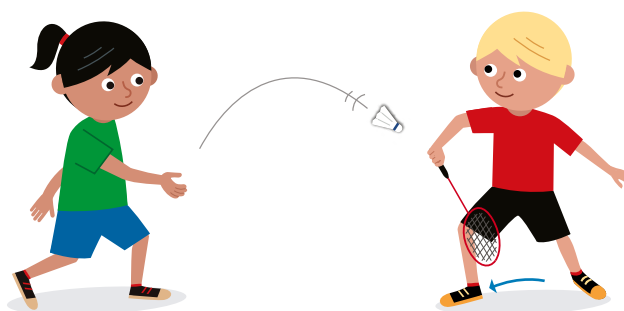
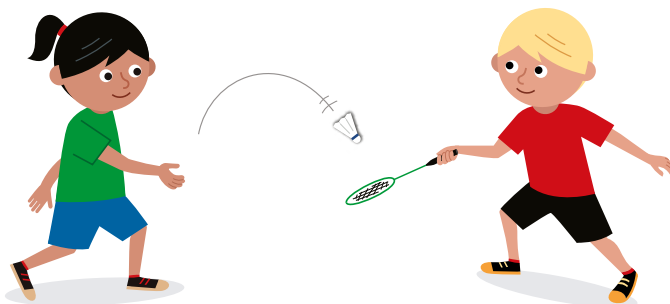


Diamantveiða

Í hesari venjingini eru børnini saman tvey og tvey um ein kettjara og ein bólt, og venja grundleggjandi hald og fótstøðu. (Sí mynd niðast á s. 52)

Børnini hava tíð at royna somu støðu fleiri ferðir og hugsavna seg um at endurtaka rørsluna.

- Tvey og tvey saman.
- Einkí net og umleið 10 bóltar hvør.
- Tey standa uml. 2 metrar frá hvørjum øðrum.
- Tann, sum venur, stendur við kettjarabeininum framman fyri og er klárur at raka bóltin, sum hin kastar. Kettjarabeinið er tað beinið, sum er í somu síðu, sum tú heldur kettjaranum.
- Tann, ið kastar, skal kasta eitt sindur framman fyri kettjaran í tí síðuni, har kettjarin er.
- Kasta fyrst 10 bóltar til forhond og síðani 10 bóltar til bakhond.
- Tann, ið kastar, skal royna at lofta bóltinum, tá ið hin hevur sligið.
- Lættari at gera venjingina uttan bólt fyrst, skuggabadminton.



HEPP!

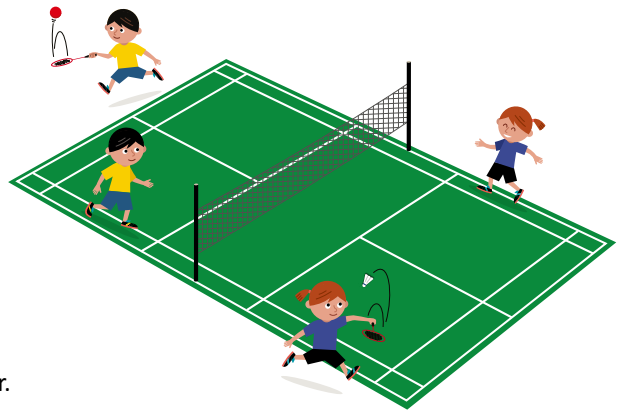
Heppini skapa
rørslugleði

Tour de France

Í hesum spælinum eru börnini virkin við høgum pulsi, samstundis sum tey skulu hugsavna seg um avbjóðingina við at jonglera eina ballón við kettjara.

Hóast tað er stuttligt at roka avstað, er gott um börnini verða mint á at gera sær ómak og hugsavna seg, tá ið tey hava kettjara og ballón.

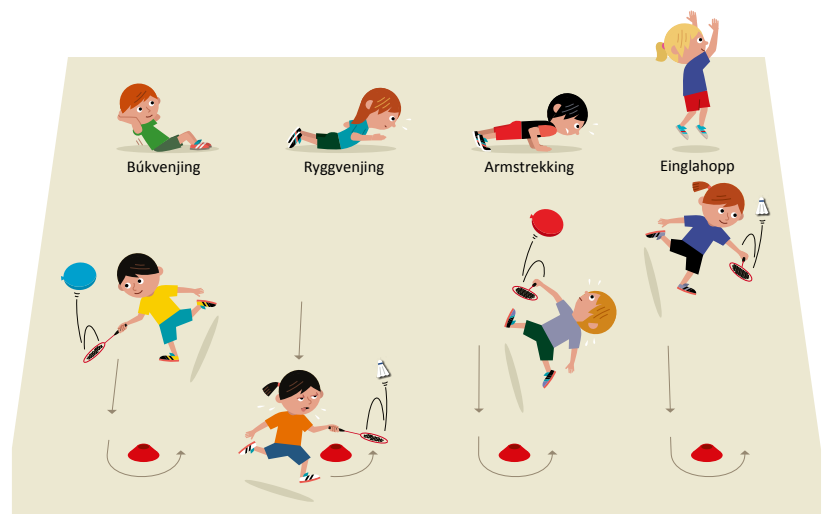
- Tvey og tvey saman.
- Tann eini rennur runt uttan um badminton vøllin.
- Hin slær ballónina upp í luftina við kettjara, meðan hann gongur runt í grøvini á badmintonvøllinum – sí mynd av badmintonbana á s. 25.
- Tey skifta aftaná hvørja rundu.
- Tað kunnu vera fýra á hvørjum vølli.
- Lærarin avgerð, hvussu ofta næmingarnir renna runt.
- Tann, ið slær kann sláa ballónina uppi yvir høvndinum ella undir nalvanum (tvs. undirhond- og yvirhondslag).
- Tann, ið gongur í grøvini kann eisini bakka, ganga síðulens osfr.
- Tey kunnu vita, hvussu nógv rundir tey klára í td. 5 min.



Skjótast og sterkast

Í hesum spælinum skulu börnini gera eina stafet, har tey aðruhvørja ferð gera styrkivenjingar ella jonglera eina ballón, ímeðan tey renna. Börnini mugu gjarna eggjast til at kíta seg bæði í styrkivenjingunum og í renningini, men tey skulu eisini hugsavna seg um at gera venjingarnar rætt.

- Øll samlast í einum enda á høllini.
- Tvey og tvey saman.
- Ein rennur niðan í hin endan á høllini og vendar um eina keylu, meðan hann slær ballónina við kettjaranum.
- Ímeðan ger hin styrkivenjingar.
- Øll gera fýra ferðir hvør; fyrst búkvenjingar, síðani ryggvenjingar, armstrekkingar og einglahopp.
- Tey kunnu eisini vera trý saman, har tvey renna og sláa ballónina ímillum sín, meðan hin triði ger styrkivenjingar.



BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta HEPP!



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Alt sum vit hava gjørt í fyrsta tíma kunnu tey sum venja við parabadminton eisini gera. Bara styrkivenjingarnar í skjótast og sterkast mugu broytast hjá einum, sum situr í koyristóli.

2. TÍMI



Rør teg

Tað er grundleggjandi í badminton, at tú flytir teg nógv, fyri at vera í røttu støðu til at sláa bóltin. Rørslan er kvik og ofta er neyðugt at fara síðulens, langt út í eitt trin ella at snara sær fyri at røkka bóltinum. Spølini og venjingarnar í hesum tímanum snúgva seg um at børnini flyta seg á ymsikan hátt.

Amboð og útgerð

- Ballónir.
- Badmintonkettjarar.
- Badmintonnet ella snór.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPPI!

10 MIN · UPPHITING

Linjupikk

Børnini fáa at vita, at jørðin millum strikurnar á vøllinum eru einasta tryggja stað at flyta seg, tí at jørðin er eittrað, ella at tey eru á einum gosfjalli, har strikurnar er ein tunnur fjallaryggur millum glóðheitt eldgos.

Nú skulu børnini kvika sær runt á strikunum og spæla pikk.

- Børnini verða deild í passandi lið á kanska 4-6.
- Tað er ein fangari á hvørjum badmintonvølli.
- Tey renna síðulens við chassé trinum á strikunum á vøllinum.
- Tá fangarin nertir við ein annan sigur hann pikk, og so er hin fangari.
- Tað er ikki loyvt at hoppa ímillum strikurnar.
- Tað er gott at skifta rennihátt, frameftir, bakka, kætislop osfr. 2.-3. hvønn minut.
- Ístaðin fyri at nerta við ein annan, ber til at kasta ein badmintonbólt eftir hinum. Rakar bótturin ein, so er hann fangari.



20 MIN · VENJING



Glóðheita takið

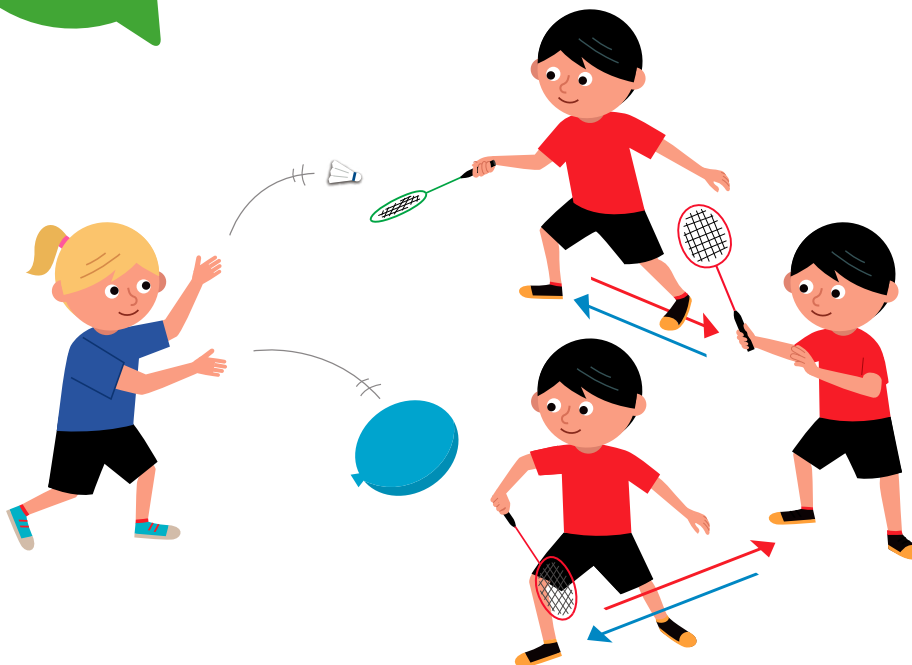
Í hesari venjingini eru børnini saman tvey og tvey um ein kettjara og eina ballón. Tey læra at halda í kettjaranum og at flyta seg við beinunum.

Tann við kettjara ímyndar sær, at takið er glóðheitt, so fyri ikki at brenna seg, má man halda ordiliga leyst og skifta tak allatíð frá forhend til bakhond og so aftur til forhend osfr.

- Tvey og tvey saman.
- Einkí net.
- Tann eini kastar eina ballón og hin slær ballónina við kettjaranum.
- Tann, sum byrjar við kettjaranum, stendur við paralellum beinum.
- Hann traðkar kettjarabeinið fram til ta síðuna, har kastað verður, og slær so ballónina. Kettjarabeinið er tað beinið, sum er í somu síðu, har tú heldur kettjaranum.
- Tað verður allatíð skift ímillum for- og bakhond. Tvs. tað altíð er kettjarabeinið, sum verður traðkað út/fram til høgru og vinstu.

HEPP!

Øll hava
uppiborðið
eitt hepp

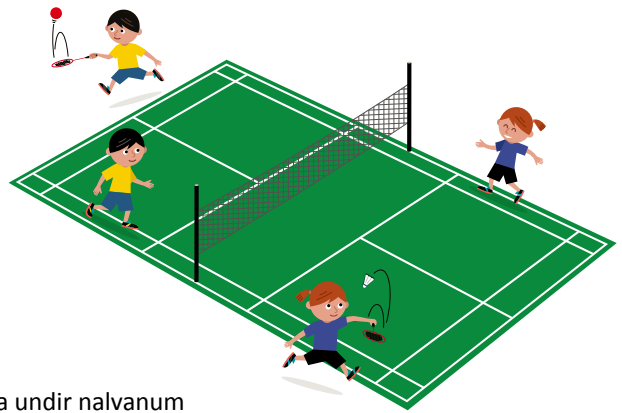


Tour de France

Í hesum spælinum eru börnini virkin við høgum pulsi, samstundis sum tey skulu hugsavna seg um avbjóðingina við at jonglera eina ballón við kettjara.

Hóast tað er stuttligt at roka avstað, er gott um börnini verða mint á at gera sær ómak og hugsavna seg, tá ið tey hava kettjara og ballón.

- Tvey og tvey saman.
- Tann eini rennur runt í grøvini á badmintonvøllinum – sí mynd á s. 25.
- Hin slær ballónina upp í luftina við kettjara, meðan hann gongur runt um badmintonvøllin.
- Tey skifta aftaná hvørja rundu.
- Tað kunnu vera fýra á hvørjum vølli.
- Lærarin avgerð, hvussu ofta næmingarnir renna runt.
- Tann, ið slær kann sláa ballónina uppi yvir høvðinum ella undir nalvanum (tvs. undirhond- og yvirhondslag).
- Tann, ið gongur í grøvini kann eisini bakka, ganga síðulens osfr.
- Tey kunnu vita, hvussu nógv rundur tey klára uppá t.d. 5 min.



Rundbólt

Í hesum spælinum samstarva börnini um at halda einum bólti í luftini, samstundis sum tey tuska avstað fyri at hjálpa hvør øðrum.

Fyri at eydnast er neyðugt at vera árvakin og fylgja væl við honum/henni, sum gongur undan og vera til reiðar at renna inn at sláa bóltin.

- Tveir partar, uml. 4-5 í hvørjum.
- Næmingarnir standa í rekkju aftan fyri badmintonvøllin við hvør sínum kettjara.
- Tann fremsti næmingurin rennur inn á vøllin og slær bóltin yvir um netið til hitt liðið.
- Tann, ið hevur sligið, rennur til høggru aftur um sín egna bólk. Tað sama ger hin parturin.
- Tað ræður um í felag at hava bóltin í luftini so leingi til ber.
- Til ber at spæla upp á ymsikar mátar t.d., hvussu fáar ferðir bólturin fer í gólvið, um hann skal t.d. 20, 30 ella 50 ferðir yvir um netið.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Para variatióinir í badminton eru koyristólsbadminton (1/2 vøllur), og badminton fyri fólk við arm ella beinbreki. Fleiri av venjingunum kunnu tillagast hesar bólkarnar uttan stórvegis broytingar.

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klístrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta HEPP!

3. TÍMI



Raka rætt

Tað er bæði stuttligt og avbjóðandi at raka bóltin rætt við einum kettjara. Tú skalt bæði halda rætt, flyta teg og standa væl. Spølini og venjingarnar í hesum tímanum loyva børnum at sláa bóltin nógvar ferðir og at royna at kettja bóltin soleiðis, at hann rakar rætt stað.

Amboð og útgerð

- Hularingar og hoppibond.
- Badmintonbólta.
- Badmintonkettjarar.
- Badmintonnet ella snór.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPPI!

10 MIN · UPPHITING

Eggjaveiða

Krákan hevur verið í haganum og rænt egg frá einum øðrum fugli, og børnini fara nú í liðum at veiða tey aftur og fáa tey í røttu reiðrini.

- 3-5 næmingar hava eitt reiður hvør (ein hularing).
- Reiðrini eru lögð so langt frá miðjuni sum til ber.
- Reiðrið hjá krákuni, sum er fult av badmintonbólum, liggur mitt á vøllinum (stórt reiður av hoppibondum sum eru knýtt saman).
- Næmingarnir skulu taka bóltarnar úr reiðrunum hjá krákuni og sláa bóltarnar, við kettjara, aftur í egið reiður.
- Bara loyvt at taka ein bólt í senn.
- Tað verður sligið trýggjar ferðir, og er bólturin ikki komin heilt aftur í egið reiður, tekur barnið bóltin í hondina og rennur til sítt reiður við bóltinum.
- Tá allir bóltarnir eru tiknir úr kráku-reiðrunum, skulu næmingarnir telja hvør hevur fingið flest bólta í sítt reiður.
- Lærarin kann broyta, hvussu runnið verður á eggjaveiðu við at siga, at børnini skulu gera t.d. chassé, kætislop, bakka, krabbagongd, knælyft e.l.
- Tað kann eisini spælast uppá tíð, og at tað er loyvt at taka úr reiðrunum hjá hinum.



20 MIN · VENJING

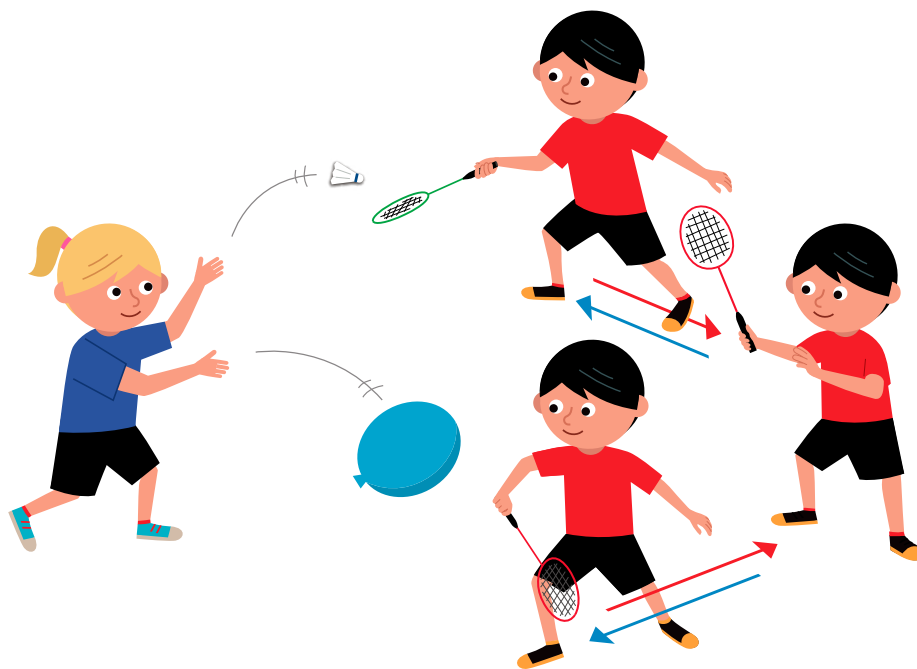


Glóðheita takið

Í hesari venjingini eru børnini saman tvey og tvey um ein kettjara og eina ballón. Tey læra at halda í kettjaranum og at flyta seg við beinunum.

Tann við kettjara ímyndar sær, at takið er glóðheitt, so fyri ikki at brenna seg, má man halda ordiliga leyst og skifta tak allatíð frá forhond til bakhond og so aftur til forhond osfr.

- Tvey og tvey saman.
- Einkí net.
- Tann eini kastar eina ballón og hin slær ballónina við kettjaranum.
- Tann, sum byrjar at venja stendur við paralellum beinum.
- Hann traðkar kettjarabeinið fram í ta síðuna, har kastað verður, og slær so ballónina. Kettjarabeinið er tað beinið, sum er í somu síðu, har tú heldur kettjaranum.
- Tað verður allatíð skift ímillum for- og bakhond. Tvs. tað altíð er kettjarabeinið, sum verður traðkað út/fram til høgru og vinstru.



HEPP!

Kanska er tað týðningarmiklasta er at heppa uppá hvønn annan?

Bóltarok við servu

Hetta spælið gongur við rúkandi ferð, og tað snýr seg um áhaldandi at kvika sær og royna at fáa bóltin yvirum. At byrja við kann spælið verða frítt, og bóltar kunnu kastast og skjótast beint yvirum. Síðani kann neyvleiki fáast í spælið, við at bóltar, sum raka í ein ring verða liggjandi.

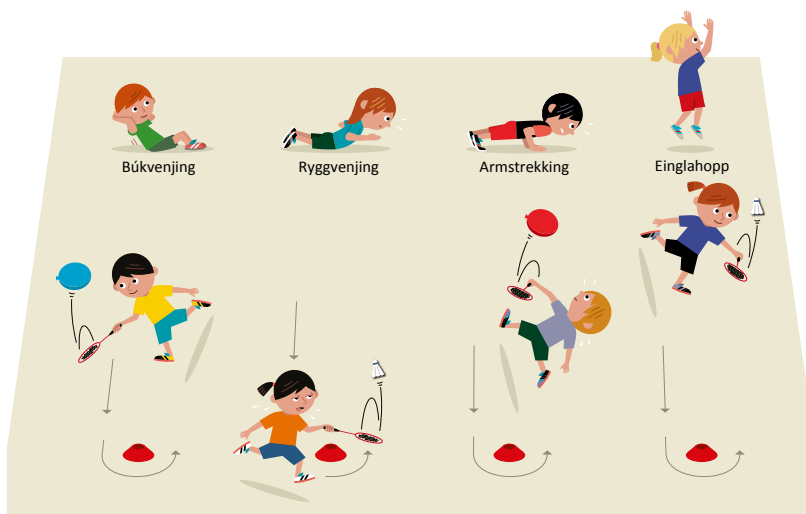
- Tvey pør saman um ein vøll—eitt par hvørjumegin netið.
- Tað liggja uml. 15 bóltar ymsastaðni á vøllinum báðumegin netið.
- Tað ræður um at serva ella kasta allar bóltarnar yvir á mótsattu síðu.
- Bara ein bólt í senn.
- Spælið endar, tá eingir bóltar eru eftir á einari síðu ella tá tíðin er farin uml. 2-3 minuttir.
- Bóltarnir, ið verða servaðir, kunnu gott sláast beint yvir um aftur.
- Tað ber til at leggja 1-2 hularingar ella tog á hvørja síðu, og um ein bóltur lendir í ringinum, er hann friðaður.



Skjótast og sterkast

Í hesum spælinum gera børnini eina stafet, har tey aðruhvørja ferð gera styrkivenjingar ella jonglera við einum bólti ella einari ballón, ímeðan tey renna. Børnini mugu gjarna eggjast til at kíta seg bæði í styrkivenjingunum og í renningini, men tey skulu eisini hugsavna seg um at gera venjingarnar rætt.

- Øll samlast í einum enda á høllini.
- Tvey og tvey saman.
- Ein rennur niðan í hin endan á høllini og vendir um eina keylu, meðan hann slær ballónina/bóltin við kettjaranum.
- Ímeðan ger hin styrkivenjingar.
- Øll gera fýra ferð hvør; fyrst búkvenjingar, síðani ryggvenjingar, armstrekkingar og einglahopp.
- Tey kunnu eisini vera trý saman, har tvey renna og sláa ballónina/bóltin ímillum sín, meðan hin triði ger styrkivenjingar.



BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta HEPP!

4. TÍMI



Spælið saman

Börnini royna nú at seta alt, sum tey hava lært, saman. Tey skulu nú spæla badminton saman. Venjingarnar og spøluni í hesum tímanum snúgva seg um evni at samstarva og í felag at fáa spælið at rigga. Tey spæla saman móti øðrum, spæla saman tvey og tvey og spæla saman nógv í senn.

Amboð og útgerð

- Hularingar og hoppibond.
- Badmintonbólta.
- Badmintonkettjarar.
- Badmintonnet ella snór.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPPI!

10 MIN · UPPHITING

Bóltarok við servu

Hetta spælið gongur við rúkandi ferð, og tað snýr seg um áhaldandi at kvika sær og royna at fáa bóltin yvirum. At byrja við kann spælið verða frítt, og bóltar kunnu kastast og skjótast beint yvirum. Síðani kann neyvleiki fáast í spælið, við at bóltar, sum raka í ein ring verða liggjandi.

- Tvey pør saman um ein vøll— eitt par hvørjumegin netið.
- Tað liggja uml. 15 bóltar ymsastaðni á vøllinum báðumegin netið.
- Tað ræður um at serva ella kasta allar bóltarnar yvir á mótsattu síðu.
- Bara ein bólt í senn.
- Spælið endar, tá eingir bóltar eru eftir á einari síðu ella tá tíðin er farin uml. 2-3 minuttir.
- Bóltarnir, ið verða servaðir, kunnu gott sláast beint yvir um aftur.
- Tað ber til at leggja 1-2 hularingar ella tog á hvørja síðu, og um ein bóltur lendur í ringinum, er hann friðaður.



20 MIN · VENJING



Slá stutt ella langt

Í hesari venjingin verða fleiri av teimum førleikunum frá undanfarnu spølum og venjingum sett saman, og børnini royna at sláa bóltar yvirum netið. Tað snýr seg enn um samstarv, tí ein skal kasta soleiðis, at tað er lætt hjá hinum at raka.

At byrja við kunnu børnini sláa bóltin sum frægast, og síðani kunnu tey fáa neyvri avbjóðingar við at sláa annaðhvørt langt og stutt, ella enntá eisini at royna at raka eitt ávíst stað hinumegin netið. Hetta krevur hugsavnan, nærveru og samstarv.

- Tvey og tvey saman um eitt net, sum er sett niður í akslahædd hjá børnunum.
- Ein kastar bóltar yvir um netið, og hin slær teir yvirum aftur (uml. 10 bóltar).
- Tann, ið kastar, stendur á leið við linjuna, sum er tættast við netið. Hann kastar eitt undirhondskast. Bólturin skal vera 20-30 cm yvir netinum og skal lenda uml. millum netið og fremstu linjuna.
- Tann, ið slær, stendur klárur við bakhondstaki uml. eitt fet frá fremstu linjuni. So traðkar hann móti bóltinum og slær spakuliga beint yvir um netið (netdropp) ella langt aftur (lobb).
- Fyrst verður sligið 10 ferð við bakhondstaki, og síðani 10 ferð við forhondstaki.
- Ein kann sláa aðruhvørja ferð forhonds- og bakhondstaki.
- Ein kann eisini hava ein hularing liggjandi uml. 30 cm frá netinum, so kann man royna at raka í ringin.

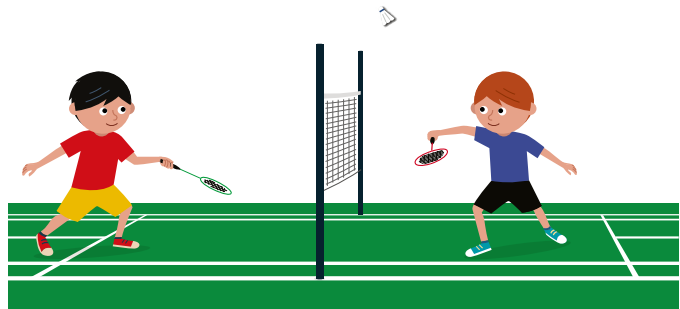


Spæl yvir um netið

Børnini spæla badminton yvirum netið og royna saman at halda bóltinum á flogi so leingi sum gjørligt. Tað snýr seg um at hava neyvleika í slagnum, soleiðis at lætt er hjá hinum at raka eisini og at flyta seg kvikliga í rætt stað at sláa.

Støddin á vøllinum verður avmarkað, soleiðis at tað ikki gert ov stórt øki, tey skulu hugsa um.

- Tvey og tvey spæla saman á einum hálvum badmintonvølli.
- Netið er sett niður í akslahædd hjá børnunum
- Støddin á vøllinum skiftir.
- Lærarin avgerð, nær støddin á vøllinum broytist.
- Vøllurin kann hava allar móguligar støddir.
- Telja, hvussu ofta bólturin kemur yvir netið, uttan at bólturin nertir gólvið.



Rundbólt

Í hesum spælinum samstarvast børnini um at halda einum bólti í luftini samstundis sum tey tuska avstað fyri at hjálpa hvør øðrum.

Fyri at eydnast er neyðugt at vera árvakin og fylgja við hóm/henni, sum gongur undan og til reiðar at renna inn at sláa bóltin.

- Tveir partar, uml. 4-5 í hvørjum.
- Næmingarnir standa í rekkju aftan fyri badmintonvøllin við hvør sínum kettjara.
- Tann fremsti næmingurin rennur inn á vøllin og slær bóltin yvir um netið til hitt liðið.
- Tann, ið hefur sligið, rennur til høggru aftur um sín egna bólk.
- Tað ræður um í felag, at hava bóltin í luftini so leingi til ber.
- Til ber at spæla upp á ymiskar mátar t.d., hvussu fáar ferðir bólturin fer í gólvið, um hann skal td. 20, 30 ella 50 ferðir yvir um netið.
- Spælið kann eisini verða, at tá bólturin dettur á gólv, doyr ein. Tá øll eru deyð á einari síðu, hefur hitt liðið fingið eitt stig. Tey, ið doyggja kunnu tá jonglera við bólti hvør í sær og saman uttanfyri vøllin, so tey ikki standa still.



LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR