

# LÆRARA- VEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

6. FLOKKUR

HEPP!

HEY!



RØRSLUMEGI



KURVABÓLTUR

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>Kurvabóltur</b>	<b>10</b>
<b>Rørslumegi</b>	<b>24</b>

**Læraravegleiðing til skúlaleikir**  
**6. flokkur**

Útgáva 1, september 2022

**Útgevri**  
Ítróttasamband Føroya ©

**Íkast frá**  
Parasport Føroyar  
Fólkaheilsuráðið  
Kurvabóltssamband Føroya  
Føroya Styrkisamband

**Høvuðsstuðul**  
Betri

**Sniðgáva og uppseting**  
VIRKA

**Grafikkur**  
VIRKA

**Myndir**  
Ólavur Frederiksen, Jens Kr. Vang,  
Tvørmegi og Fullpower

# LÆRARA- VEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

6. FLOKKUR

# HVAT ERU SKÚLALEIKIR?

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



SAMFELAG

Spæl



SKÚLALEIKIR

Skipað spæl



ÍTRÓTTUR

Venjing



Skúlaleikir taka støði í rørslum, 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 rørsluevni 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](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 uppiborðið 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, plúmna 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 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](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 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 ítróttarvirkseminum, 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).

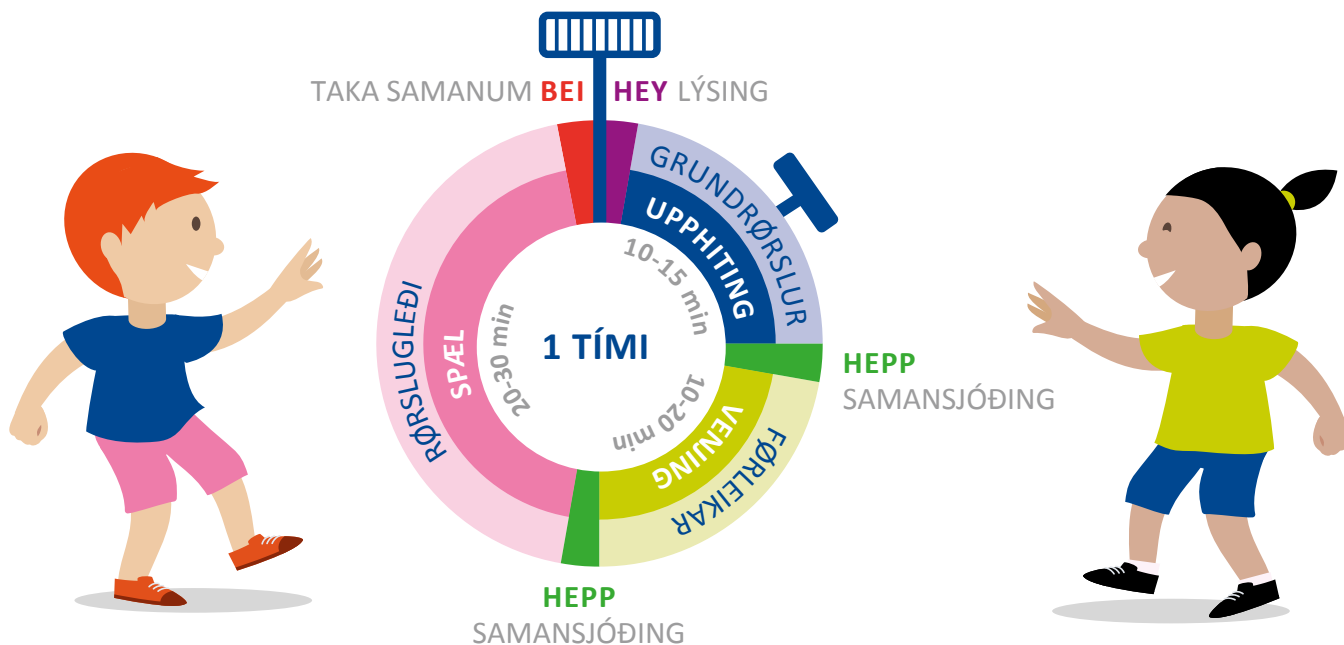


### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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 sjálf 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.





# KURVABÓLTUR



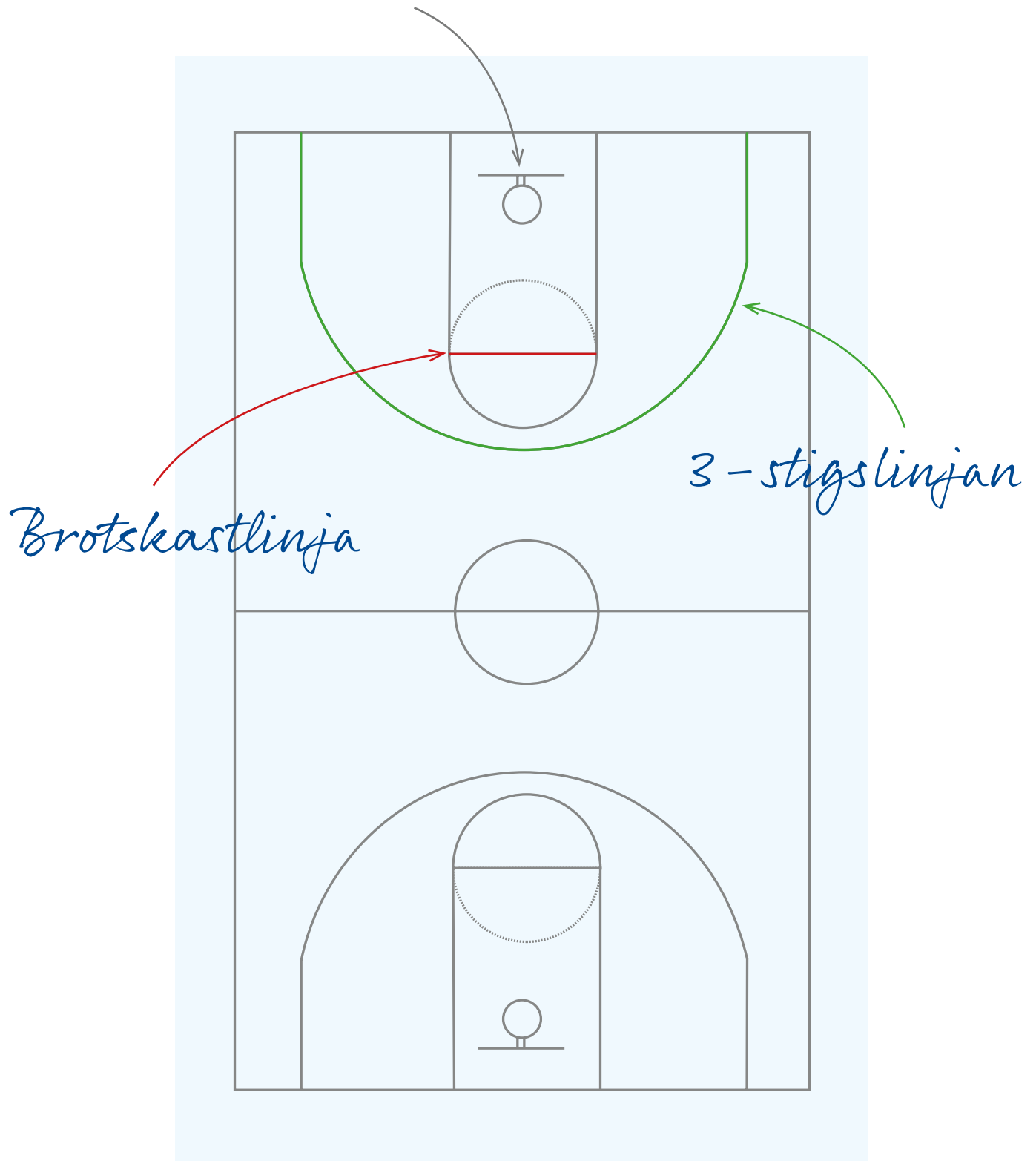
Kurvabóltur er ein av heimsins størstu ítróttargreinum og verður leiktur um allan heimin. Kurvabóltur verður leiktur á einum 28 x 15 metrar vølli við einari kurv í hvørjum enda. Liðini hava fimm leikarar hvør á vøllinum. Kurvabóltsdystir verða leiktir

í fjórðingum. Í FIBA (Altjóða kurvabólts-samgongan) eru fjórðingarnir 10 minuttir, og í NBA (Amerikanska kurvabólts-samgongan) eru teir 12 minuttir. Kurvabóltur í Føroyum verður leiktur undir reglunum hjá FIBA.

	1. TÍMI LOFTA/KASTA	2. TÍMI DRIBLA	3. TÍMI LAY-UP SKOT	4. TÍMI BROTSKAST OG HOPPISKOT
<b>HEY!</b> 10 MIN UPPHITING	Kaos	Rørslur og kaos	Baklinju dribling	Lay-up upphiting
<b>HEPP!</b> 25 MIN VENJING	Lofta/kasta – grundteknikkur	Dribluteknikkur	Lay-up skotteknikkur	Skot teknikkur við dribling
<b>HEPP!</b> 25 MIN SPÆL	Dystur	Dystur	Dystur	Dystur
<b>BEI!</b>				

# VØLLURIN

Kurv



3-stigslinjan

Brotskastlinja

# 1. TÍMI



## Bóltfórleiki

Stórur partur av kurvabólta snýr seg um at hava góðan fórleika við bóltinum.

Til hesa venjingina fara vit at leggja dent á at lofta og kasta. Fyri at fáa kurvabóltsspælið at ganga væl er av sera stórum týðningi, at bólturinn verður fluttur skjótt og væl millum leikaranna. Fyri at fáa bóltin at flyta seg skjótt, so skal bólturinn loftast væl og síðani kastast væl víðari.

## Amboð og útgerð

- 30 keylir
- 10 vestar (til helvtina av næmingunum)
- 10 bóltar

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

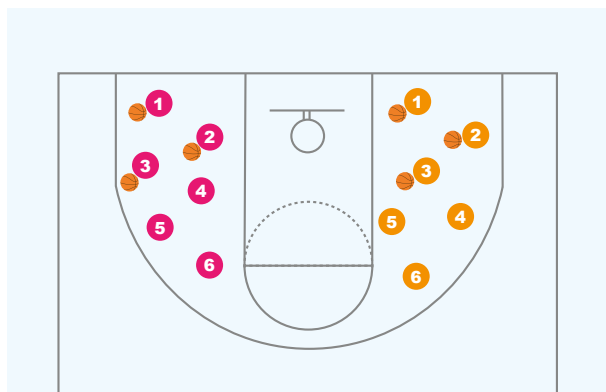
Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 10 MIN · UPPHITING

### Kaos

Helvtin av næmingunum fara í einlittan vest. Helvtin í vestu fær hvør sín bólt, og helvtin uttan vest fær hvør sín bólt.

- Allir næmingarnir byrja við at renna frítt á uppmerktum øki umleið 10 x 10 metrar (skal vera pláss at røra seg, tó uttan, at tað er ov stórt). Næmingarnir, sum hava ein bólt, skulu dribla, meðan teir renna. Næmingarnir uttan bólt renna frítt. Hetta verður gjørt í ein minutt.



- Eftir ein minutt fáa tey, sum ikki høvdu bólt, ein bólt frá hinum og somu reglur eru galdandi í ein minutt.
- Vit skifta aftur, hvør hevur bóltin. Tann, sum hevur bóltin, driblar í minsta lagi tvær ferðir við bóltinum og kastar síðani til ein, sum ongan bólt hevur. Áðrenn kastað verður skal tann, sum hevur bóltin, rópa á ein, sum ongan bólt hevur (skapa kontakt), og síðani kasta. Tann, sum fær bóltin, skal dribla í minsta lagi tvær ferðir og kastar so víðari.
- Skifta aftur, hvør hevur bóltin. Nú skal kastast, uttan driblingar. Tann, sum móttækur bóltin, skal verða standandi til viðkomandi fær kasta til ein, sum ikki hevur bólt – sama galdandi við kontakt, áðrenn kastað verður.
- Síðsti parturinn er, at somu reglur eru galdandi við kontakt og driblingum, men nú kann ein bert kasta til ein, sum hevur vest ella ikki vest. Havi eg vest, so skal eg kasta til ein annan, sum eisini hevur vest. Og havi eg ongan vest, so kasti eg til ein, sum ongan vest hevur.

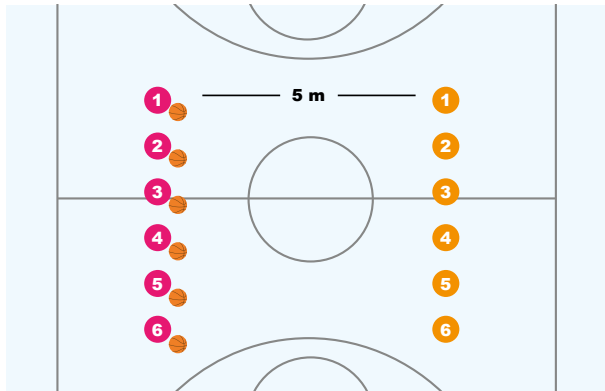
## 10 MIN · VENJING



### Avleverings- og loftiteknikkur

Tvey saman um ein bólt (trý á einum liði, um ólíka tal er). Fyri hvørja venjing skal hvør næmingur kasta 20 avleveringar, áðrenn farið verður til næstu venjing.

- Næmingarnir standa áleið 5 metrar frá hvørjum øðrum – tillaga frástöðuna um næmingar hava torført at kasta bóltin yvir. Kastað verður millum hvønn annan við vanligari bringuavlevering fyrst. Týðningarmikið, at kastað verður við báðum hondum og traðkað verður fram í avleveringina fyri at fáa ferð á avleveringina. Tað er týðningarmikið, at hendurnar fylgja ígjøgnum avleveringina – tumlarnir skulu peika niður móti gólvinum).



- Móttakarinn skal lofta bóltinum við at nýta báðar hendurnar. Reglan er, at tumlarnir skulu peika móti hvørjum øðrum, og at fremstufingarnir skulu peika móti hvørjum øðrum.

*Tumlar og fremstufingrar  
gera ein tríhyrning*



- Avleveringar omanfyri høvd. Teknikkurin er tann sami, sum tá kastað verður frá bringuni. Báðar hendur á bóltin, fylgja ígjøgnum og tumlarnir peika niðureftir eftir avleveringina. Avleveringin skal liggja mitt á móttakaran, millum bringu og bók. Loftað verður á sama hátt sum áður.
- Síðsta avleveringin er ein “studsavlevering”. Hetta er ein avlevering, ið stökkur í gólvið, áðrenn hon kemur til móttakaran. Hátturin at kasta er júst hin sami einasti munur er, at kastað verður í gólvið áðrenn. Móttakarinn skal fáa bóltin mitt á kroppin aftur. Tann, sum kastar, avgerð sjálv/ur, um kastað verður frá bringuni ella omanfyri høvdið.

## 12 MIN · VENJING

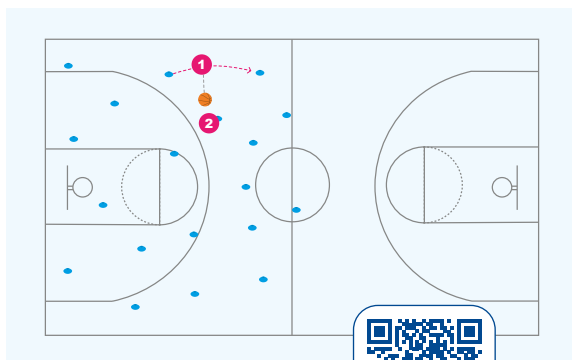


### Jørðin er eitrað

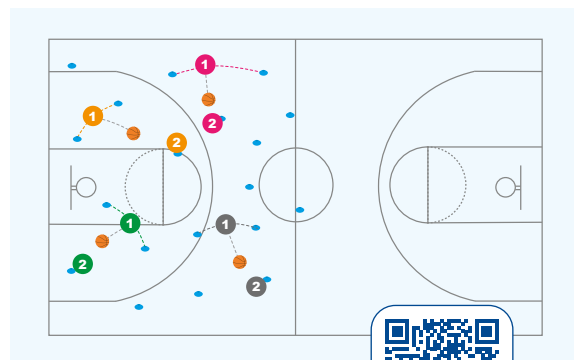
Brúka allan vøllin, legg 30 keylur á vøllin við í minsta lagi 2 metrar frástøðu. Keylurnar eru at rokna sum oyggjar, har næmingarnir kunnu standa. Einasti máti at flyta seg millum oyggjarnar er at renna frá verandi oyggj til eina aðra. Endamálið við spælinum er at gera so nógvar avleveringar, sum til ber, millum sín. Bert ein næmingur kann standa við hvørja oyggj. Um ein næmingur á øðrum liði stendur á einari oyggj, so má ein nýggja oyggj finnast.

- Tvey og tvey á hvørjum liði.
- Fyri at fáa eitt stig skal avlevering frá einari oyggj til aðra oyggj kastast og loftast.
- Tað er ikki loyvt at avlevera aftur til somu oyggj, sum avleveringin kom frá. Tað vil siga, at fyri at fáa eitt stig, skal ein íðkari kasta fyrst, síðani renna til aðra oyggj og fáa avlevering frá viðleikaranum.
- 4 umfør á 2 minuttir, 30 sekund steðg millum umførini: 1 við bert bringuavleveringum, 1 bert við avleveringum omanfyri høgdið, triðja og fjórða umfarið er frítt.

Kappast kann við at telja, hvussu nógvar avleveringar, hvørt pari klárar.



Dømi við einum liði



Dømi við fleiri liðum

*Skanna ella trýtt á QR kotuna*

## 25 MIN · DYSTIR

### Dystir á hálvum vølli móti einari kurv.

Deil flokkin í lið á umleið 4-5 næmingar. Lat øll liðini ella liðini, sum spæla móti hvørjum, verða nøkunlunda jøvn. 4 lið kunnu spæla í senn. Lat øll liðini spæla í javnt langa tíð.

- Annað liðið byrjar við bóltinum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fyri at fáa stig, skal bólturin kastast í kurvina.
- Eydnast tað liðnum at fáa bóltin í kurvina, fær hitt liðið bóltin og byrjar við honum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fangar verjandi liðið bóltin frá áleypanði liðnum, so skal verjandi liðið útum 3-stigslinjuna við bóltinum fyri at byrja álopið.
- Øll lið spæla móti hvørjum øðrum – hvør dystur varar í 7 minuttir.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Øll kastispæl kunnu gerast sitandi. Eisini ber til at lata øll brúka ein arm, ella at skipa so fyri, at ein á hvørjum liði hevir ein arm ella t.d. bind fyri eyguni. Soleiðis kann leikvøllurin javnsetast á ymiskan hátt.

Kurvabóltur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabóltur og kann spælast av øllum, sum hava virkisfórar armar. Reglurnar eru tær somu, stødd av vøllinum og hæddin á kurvunum er tann sama, sum til vanligan kurvabólt. Í kurvabólti er tað loyvt at gera tvey fet, og tí er tað eisini bert loyvt at koyra fer á hjólini tvær ferðir, meðan mann hevir bóltin. Her sært tú eina lívsjáltandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørslugleði er í hásæti: <https://youtu.be/iiB3YNTcsAA>.

**BEI!**

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta HEPP!

## 2. TÍMI



### Dribling

Stórir partur av kurvabólta snýr seg um at hava góðan førleika við bóltinum.

Til hesa venjingina fara vit at leggja dent á at dribla. Um ein leikari skal flyta seg við bóltinum, skal leikarin dribla bóltin í jórðina, meðan hann flytir seg. Tað er bert loyvi at dribla við einari hond í senn. Hendan venjingin snýr seg um at betra um eginleikarnar hjá tí einstaka at dribla við bóltinum. Tað er sera týðningarmikið, at fingrasnipparnir verða nýttir at føra bóltin við. Í kurvabólta kann ein leikari væl føra bóltin, men má IKKI føra hondina undir bóltin – hetta verður at rokna sum at halda bóltinum, og tí kann ikki driblast víðari.

### Amboð og útgerð

- 20 keylir
- 10 vestar (til helvtina av næmingunum)
- 20 bóltar

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPPP!

### 15 MIN · UPPHITING

Grundleggjandi rørslur og kaos

#### 5 minuttir uttan bólt

- Næmingarnir verða deildir í 4 røðir.
- Runnið verður áleið 20 metrar út og síðani vent aftur til har byrjað varð.
- Næmingarnir skulu gera grundleggjandi upphitingarvenjingar, so sum knælyftingar, armsving, renna síðulens osfr.

#### 10 minuttir við bólti

- Merk eitt øki, sum er passaligt, har pláss er at røra seg.
- Hvør næmingur fær hvør sín bólt.
- 1 minutt: dribla frítt í økinum.
- 1 minutt: næmingarnir dribla so lágt, sum tilber, við bóltinum, meðan teir enn flyta seg – helst ikki hægri enn knæhædd.
- 1 minutt: næmingarnir dribla høgt, tó ikki hægri enn akolahædd.
- 1 minutt: næmingarnir dribla aðruhvørja ferð við vinstru og høgru hond.
- 3 minuttir: nú skulu næmingarnir royna at sláa bóltin hjá hinum burtur, meðan tey enn hava sín egna bólt. Missur ein bóltin úr økinum kemur viðkomandi innaftur á økið og byrjar aftur sum vanligt.
- 3 minuttir: næmingarnir kappast í “stein, saks, pappír”, meðan tey dribla. Tvey møtast eitt ella annað stað á økinum og spæla “stein, saks, pappír” við hondini, sum tey ikki dribla við. Tann, sum tapir, skal dribla út úr økinum og síðani koma innaftur at spæla. Tann, sum vann, skal skifta hond, tvs skal dribla við mótsattu hond, í næsta spælinum. Eingin er í parti, tað vil siga, at tey reika frítt í økinum og kappast móti hvørjum øðrum.

## 25 MIN · VENJING



### Teknikkur og forðarenning

Tvey saman um ein bólt (trý á einum liðið, um ólíka tal er). Fyrir hvörja venjing skal hvör næmingur kasta 20 avleveringar, áðrenn farið verður til næstu venjing.

- Tvey og tvey saman um ein bólt.
- Næmingarnir standa við umleið 8 metrar frástöðu.
- 1 móttækur bóltin frá 2.
- 1 rennir í miðjuna av har, 1 og 2 stóðu.
- 2 driblar við hægrihand framvið 1 og steðgar har, 1 byrjaði. Tá 2 er farin framvið 1, rennur 1 har, sum 2 byrjaði. *Sí QR kotuna.*
- Sera týðningarmikið, at kroppurin er millum mótstøðuleikara og bóltin. Tað meinast við, at um tú driblar framvið verjuleikara á tínari hægri síðu, so driblar tú við hægri hand – á hendan hátt er kroppurin hjá tær ímillum mótstøðuleikara og bóltin.
- 2 minuttir við hægri hand og 2 minuttir við vinstru hand.

### Næsta venjingin er “crossover”

- Crossover er ein dribling, har skift verður frá vinstru yvir til hægri hand. *Sí QR kotuna.*
- Tað er týðningarmikið, at næmingarnir geva sær tíð at gera hetta rætt. Gangið venjingina ígjøgnum tær fyrstu ferðirnar, øk ferðina so hvørt, sum næmingarnir eru førir fyrri tí.
- 2 minuttir frá vinstru til hægri hand, og 2 minuttir frá hægri til vinstru hand.
- Í síðstu venjingini gera næmingarnir, sum teir vilja, um teir fara framvið uttan at skifta hand (crossover) ella renna framvið í 2 minuttir. Hetta er framhald av somu venjing, munurin er, at tey gera eitt crossover nú og ikki kurvabóltsdribling. *Sí QR kotuna.*

### Ymiskar forðarenningar ímillum keylur

- Deil í 4 lið.
- Ger 4 banar við 5 keylum umleið 2 metrar ímillum hvørja keylu – tveir banar út frá hvørjari baklinju.
- Ein bólt til hvørja rekkju.
- Fremsti næmingurin byrjar við bóltinum og driblar slalom millum keylurnar.
- Tá næmingurin er komin framvið síðstu keyluna, verður bólturinn kastaður til næsta næming í røðini.
- Næsti næmingurin í røðini driblar slalom millum keylurnar.
- Hvör næmingur skal triggjar slalomtúrar, tá tann, sum byrjaði, fær bóltin aftur, er komið á mál. *Sí QR kotuna.*

Steðgur í 1 minutt – stilla eina keylu í miðjuna

- Fremsti næmingurin driblar slalom millum keylurnar, tá næmingurin er komin til fremstu keyluna, skal næmingurin renna driblandi og fara runt um keyluna í miðjuni og síðani slalom gjøgnum keylurnar aftur.
- Týðningarmikið at hugt verður upp, meðan driblað verður, tað verða fyra næmingar, sum runda keyluna í miðjuni um somu tíð.
- Hvör næmingur skal triggjar túrar gjøgnum banan. *Sí QR kotuna.*

**HEPP!**

Eitt hepp skapar  
góðan stemning  
og gevur meira  
orku!







### Steðgur í 1 minutt

- Grundleggjandi sama venjing, men nú við kasti móti kurvuni.
- Fremsti næmingurinn byrjar at dribla slalom millum keylurnar.
- Tá næmingurinn er komin framvið keylunum, skal hann/hon dribla móti kurvuni og royna at skora – bert eitt skot, um skorað verður, fær liðið 2 stig.
- Líkamikið um skorað verður ella ikki, skal íðkarinn taka bóltin aftur, dribla til mótsattu kurv og skjóta einaferð afturat – sama galdandi við stigum.
- Eftir skotið skal íðkarinn taka bóltin og geva næsta næmingi í røðini bóltin, sum so byrjar at dribla.
- Liðið, sum fyrst fær 20 stig, vinnur umfarið.
- Být um pláss hjá liðunum millum umførini, so at tey ikki byrja sama stað. *Sí QR kotuna.*



## 20 MIN · DYSTIR

### Dystur á eina kurv

Deil flokkin í lið á umleið 4-5 næmingar. Lat øll liðini ella liðini, sum spæla móti hvørjum, verða nøkunlunda jøvn. 4 lið kunnu spæla í senn. Lat øll liðini spæla í javnt langa tíð.

- Annað liðið byrjar við bóltinum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fyri at fáa stig, skal bólturinn kastast í kurvina.
- Eydnað tað liðnum at fáa bóltin í kurvina, fær hitt liðið bóltin og byrjar við honum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fangar verjandi liðið bóltin frá áleyppandi liðnum, so skal verjandi liðið útum 3-stigslinjuna við bóltinum fyri at byrja álopið.
- Øll lið spæla móti hvørjum øðrum – hvør dystur er 5 minuttir.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Øll kastispæl kunnu gerast sitandi. Eisini ber til at lata øll brúka ein arm, ella at skipa so fyri, at ein á hvørjum liði hevur ein arm ella t.d. bind fyri eyguni. Soleiðis kann leikvøllurin javnsetast á ymiskan hátt.

Kurvabótlur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabótlur og kann spælast av øllum, sum hava virkisfórar armar. Reglurnar eru tær somu, stødd av vøllinum og hæddin á kurvunum er tann sama, sum til vanligan kurvabólt. Í kurvabólti er tað loyvt at gera tvey fet, og tí er tað eisini bert loyvt at koyra fer á hjólini tvær ferðir, meðan mann hevur bóltin. Her sært tú eina lívsjáltandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørslugleði er í háseti: <https://youtu.be/iiB3YNTcsAA>.

**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimarki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

# 3. TÍMI



## Skot ella lay-up

“Lay up”: Lay up er helst lættasti máttin at fáa stig uppá í kurvabólta. Eitt lay up verður gjørt, tá leikari rennur móti kurvini, setur av við einum beini og “leggur” bóltin móti plátuni og niður í kurvina.

At skjóta í kurvabólta hevur fleiri formar og uppafgur fleiri nøvn. Dagsins venjing snýr seg um lay-up. Lay-up er tað skotið í kurvabólta, sum gevur stig í allar flestu førum.

## Amboð og útgerð

- 10 keylir
- 10 vestar (til helvtina av næmingunum)
- 20 bóltar (bert til upphiting)

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 10 MIN · UPPHITING

### Baklinjudribling

- Næmingarnir fáa hvør sín bólt og fara oman á baklinjuna, har tey stilla seg lið við lið, tó við luft ímillum.
- Driblað verður við høgru hond beint fram – steðgað verður árákað har lærarin stendur.
- Tá komið er til læraran verður vent, og driblað verður við vinstri hond yvir aftur.
- Skift millum høgur og lágur driblingar.
- Lærarin flytir seg runt í høllini, helst meðan næmingarnir eru í gongd – tey skulu so halda eyguni við læraranum (hyggja upp).
- Øk ferðina, so pulsarin fer upp.

Lærarin flytir seg longur vekk, meðan tey dribla heim. Umráðandi er, at lærarin flytir seg nógv, tí børnini skulu venja seg við at hyggja upp og ikki bara eftir bóltinum.

Byrja við lágari ferð – set so ferðina upp um hetta ber til.

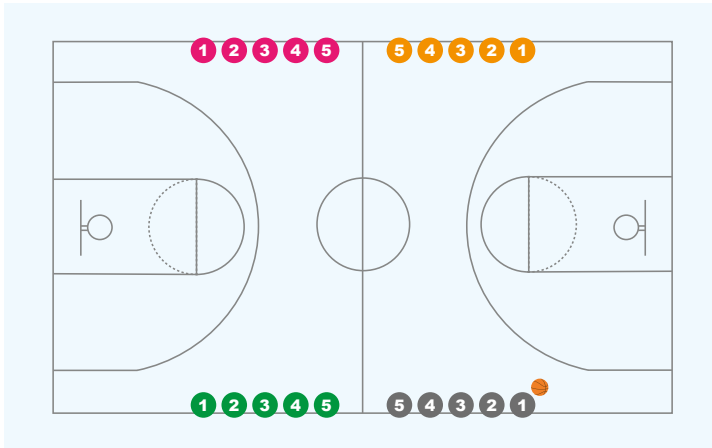
## 20 MIN · VENJING



### Lay up við og uttan dribling

Lay up við dribling: 5 min. á hægri síðu – 5 min. á vinstru síðu

- 10 næmingar til hvørja kurv. 5 byrja til vinstru beint uttanfyri 3 stigslinjuna, og 5 til hægri yvirav hinum. Ein bóltur er á hægri síðu, ið fremsti næmingur hevur.



**HEPPI!**

Heppini halda okkum uppi og knýta okkum saman.

- Næmingurin við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við vinstra beini og leggur bóltin við hægri hond móti plátuni og í kurvina.
- Fremsti næmingurin vinstrumegin rennur aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í hægri rekkju: [Sí QR kotuna](#).
- Tá 5 minuttir eru farnir verður bólturin koyrdur í vinstru síðu.
- Næmingurin við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við hægri beini, og leggur bóltin við vinstru hond móti plátuni og í kurvina.
- Fremsti næmingurin hægurumegin rennur aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í vinstru rekkju.



### Lay up við avlevering: 5 min. á hægri síðu – 5 min. á vinstru síðu

- Framvegis tvær rekkjur við 5 næmingum á hvørjari síðu.
- Næmingurin við bóltinum skal kasta til fremsta næmingin í hinari rekkjuni, og rennur síðani móti kurvini.
- Fremsti í hinari rekkjuni loftar bóltinum og kastar aftur til tann, sum hann fekk bóltin frá.
- Næmingurin, sum byrjaði við bóltinum, skuldi verið komin so mikið tætt at kurvini, at hann kann gera eitt lay up, uttan at dribla: [Sí QR kotuna](#).



Sama útgangsstøði sum tað fyrsta, men ístaðin fyri at dribla, so kastar man til fremsta næmingin í hinari rekkjuni, fyri síðani at renna beint ímóti kurvini. Næmingurin, ið móttekur bóltin, kastar aftur, tá hin er nóg tætt kurvini, so hann bert skal seta av og leggja bóltin í kurvina. Umráðandi er at fylgja upp og lofta skotinum hjá hinum, fyri at kasta í mótsattu rekkju, ið man kom frá. Uppá sama máta sum fyrr, fara báðir í mótsattu rekkju, og byrjað verður av nýggjum.

Aftaná 5 minuttir skiftir bólturin síðu. Hetta fyrigongur speglvent av tí, vit júst hava gjørt. Umráðandi er at dribla við vinstru hond, seta av á hægri beini og leggja bóltin í við vinstru hond.



## 10 MIN · VENJING

### Dribling ímóti Lay up

- Ein bani við forðingum við 5 keylum frá baklinjuni og ein metur frástøðu.
- Ein keyla áraka brotskastslinjuna úti á høggu síðu.
- 4 lið við 5 næmingum, 2 og 2 lið kappast á hvør sínari hálvu, liðini hava hvør sín bólt.
- Lið 1 skal skora so nógv lay up sum gjørligt.
- Lið 2 skal dribla slalom gjøgnum ein bana við forðingum. Tá allir næmingarnir er komnir gjøgnum banan steðgar spælið. Tann, sum byrjaði við bóltinum, fær bóltin aftur.
- Tað liðið, sum skorar flest lay up vinnur kappingina.

## 20 MIN · DYSTIR

### Dystur við einari kurv

Deil flokkin í lið á umleið 4-5 næmingar. Lat øll liðini ella liðini, sum spæla móti hvørjum, verða nøkunlunda jøvn. 4 lið kunnu spæla í senn. Lat øll liðini spæla í javnt langa tíð.

- Annað liðið byrjar við bóltinum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fyri at fáa stig skal bólturin kastast í kurvina.
- Eydnað tað liðnum at fáa bóltin í kurvina, fær hitt liðið bóltin og byrjar við honum uttanfyri 3-stigslinjuna.
- Fangar verjandi liðið bóltin frá áleypanði liðnum, so skal verjandi liðið útum 3-stigslinjuna við bóltinum, fyri at byrja álopið.
- Øll lið spæla móti hvørjum øðrum.
- Tað verður tillagað, hvussu langur hvør dystir er – alt eftir hvussu nógv lið eru.



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Øll kastispæl kunnu gerast sitandi. Eisini ber til at lata øll brúka ein arm, ella at skipa so fyri, at ein á hvørjum liði hevur ein arm ella t.d. bind fyri eyguni. Soleiðis kann leikvøllurin javnsetast á ymiskan hátt.

Kurvabóttur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabóttur og kann spælast av øllum, sum hava virkisfórar armar. Reglurnar eru tær somu, stødd av vøllinum og hæddin á kurvunum er tann sama, sum til vanligan kurvabótt. Í kurvabótti er tað loyvt at gera tvey fet, og tí er tað eisini bert loyvt at koyra fer á hjólini tvær ferðir, meðan mann hevur bóttin. Her sært tú eina lívsjántandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørlugleði er í hátsæti: <https://youtu.be/iiB3YNTcsAA>.

## BEI!

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

# 4. TÍMI



## Skot – brotskast og hoppiskot

Brotskast í kurvabólta gefur 1 stig, um það verður skorað. Brotskastið verður alltið skotið á sama hátt, við somu frástøðu og ekki er loyvt at órógva tann, sum skjýtur. Hoppiskot verður skotið innanfyri 3-stigslinjuna og gefur 2 stig. Hoppiskotið er mest brúkta skotið í kurvabólta, hetta skotið verður tikið í opnum spæli – það er, meðan dysturin er í gongd, og bólturinn er í spæli.

## Amboð og útgærð

- 8 keylir
- 12 vestar (tríggjar ymiskar litir)
- 20 bóltar

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

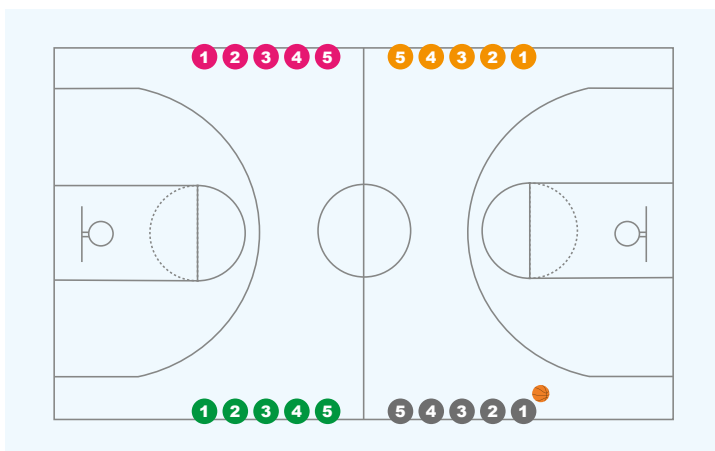
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

## 10 MIN · UPPHITING

### Lay up við driblingum: 5 min. til høggru – 5 min. til vinstru

- 10 næmingar til hvørja kurv. 5 byrja til vinstru beint uttanfyri 3 stigslinjuna og 5 til høggru yvirav hinum. Ein bóltur er á høggru síðu, ið fremsti næmingur hevur.



- Næmingurinn við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við vinstra beini og leggur bóltin við høggru hond móti plátuni og í kurvina. Síðani rennur hann aftast í rekkjuna vinstrumegin.
- Fremsti næmingurinn vinstrumegin rennur aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í høggru rekkju, og stillar seg aftast í rekkjuna høggrumegin: [Sí QR kotuna](#).

Tá 5 minuttir eru farnir, verður byrjað í vinstru síðu.

- Næmingurinn við bóltinum driblar móti kurvini, setur av við høggra beini og leggur bóltin við vinstru hond móti plátuni og í kurvina. Síðani stillar hann seg aftast í rekkjuna høggrumegin.
- Fremsti næmingurinn høggrumegin rennur aftaná tí, sum ger lay up, tekur bóltin og kastar til tann fremsta í vinstru rekkju, og stillar seg aftast í rekkjuna vinstrumegin.





## 25 MIN · SKOTVENJING

### 1. Brotskastsvenjing – 12 minuttir

- Næmingarnir verða deildir í tvey – onnur helvtin byrjar við eina brotskastlinjuna, hin helvtin við hina brotskastlinjuna.
- 1 keyla í báðum vinstrahornunum, og 1 keyla á síðulinjuni við miðjuna báðumegin við.
- Næmingarnir hava hvør sín bólt.
- Fremstu næmingarnir kasta brotskast og fara sjálfvir eftir sínum bólti.
- Tá teir hava tikið bóltin (rebound) verður driblað oman í vinstra horn, rundanum keyluna, síðani eftir síðulinjuni niðan á miðjuna til keyluna og yvir til hina brotskastlinjuna, har næsta brotskast verður skotið. *Sí QR kotuna.*



### 2. Hoppiskotsvenjingar – 12 minuttir

- 4 røðir við 5 næmingum
- 2 røðir fyri hvørja kurv, byrjað verður í hvør sínum borði.
- Røðirnar vinsturmeigin kurvina byrja við hvør sínum bólti.
- Fremsti næmingurin vinsturmeigin (VM) driblar beint frameftir við bóltinum, samstundis rennur fremsti næmingurin høgrumegin (HM) móti brotskastlinjuni.
- Tá HM nærkast brotskastlinjuni avleverar VM bóltin til HM. Og HM skjýtur móti kurvini.
- VM rennur rundanum keyluna í høgrahorni og í røðina høgrumegin.
- HM tekur bóltin, rennur um keyluna í vinstrahornið og í røðina vinsturmeigin. *Sí QR kotuna.*



**HEPP!**

Heppini skapa felagsskap

## 25 MIN · DYSTIR

- Deilt verður í trý lið.
- Eitt lið byrjar á miðjuni við bóltinum.
- Liðið í miðjuni fer í álop, tey avgerða sjálvi, hvønn veg tey fara í álop.
- Hini bæði liðini byrja at verja hvør sína kurv.
- Um áleypanði liðið skorar, fer tað liðið beint í álop móti hinari kurvuni.
- Um áleypanði liðið missir bóltin ella bólturinn fer út, so skal verjandi liðið fara í álop móti hinari kurvuni. Áleypanði og verjandi liðið skifta "rollu". *Sí QR kotuna.*





## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Øll kastispæl kunnu gerast sitandi. Eisini ber til at lata øll brúka ein arm, ella at skipa so fyr, at ein á hvørjum liði hevir ein arm ella t.d. bind fyr eyguni. Soleiðis kann leikvøllurin javnsetast á ymiskan hátt.

Kurvabótlur kann eisini spælast sum ein paragrein. Hetta nevnist koyristólakurvabótlur og kann spælast av øllum, sum hava virkisfórar armar. Reglurnar eru tær somu, stødd av vøllinum og hæddin á kurvunum er tann sama, sum til vanligan kurvabótl. Í kurvabólti er tað loyvt at gera tvey fet, og tí er tað eisini bert loyvt at koyra fer á hjólini tvær ferðir, meðan mann hevir bóltin. Her sært tú eina lívsjáltandi film, har leikvøllurin verður javnsettur og rørlugleði er í hásæti: <https://youtu.be/iiB3YNTcsAA>.

**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!



# RØRSLUMEGI



Rørslumegi er ein venjingarháttur, sum hevur til endamáls at venja øll sløg av venjingum, sum kroppurin kann venja. Í rørslumegi venja vit styrki, aeroba konditión, anaeroba konditión, smidleikavenjing og koordinatión. Vit venja við so høgum intensiteti, sum omanfyrinevndu hugtøk loyva.

	1. TÍMI	2. TÍMI	3. TÍMI	4. TÍMI
HEY! 15 MIN UPPHITING	At herma eftir dýrum	Tænarakaos	Krabbakríggj	Greipuupphiting
HEPP! 25 MIN VENJING	Knæ og trýst	Mjadnar og hála	Samansettar rørslur	At samstarva
HEPP! 20 MIN SPÆL	So nógv umfør sum gjørligt, 8 min.	So nógv umfør sum gjørligt, 15 min	Venjing upp á tíð	At venja saman og hjálpast at, 20 min.
BEI!				



# HVAT ER RØRSLUMEGI?

Rørslumegi kann bæði venjast fyri heilsu/vælveru og sum kappingar-ítróttur. Endamálið er at varðveita ein sunnan og vælvirkandi kropp so leingi til ber og sleppa undan lívsstílsjúkum.

Rørslumegi verður eisini nýtt sum ítróttagrein, har tað verður kallað CrossFit. Tá verður kappast í, hvør hevur mest meggi innan styrki, konditióin, koordinatióin og smidleika. Oftast skulu íðkarnir ígjøgnum fleiri “workouts” ella venjingar, og tann, sum so hevur klárað seg best, verður kosin at vera tann fittasti (best fyri). Rørslurnar eru altíð funktiónellar, tað vil siga, at kroppurin verður nýttur á tann hátt, hann er innrættaður – trýsta við beinum ella ørmum, hála við ørmum ella kroppi, lyfta, renna, klatra og so framvegis.

Hvørt ár verður Fittest Man og Fittest Woman on Earth funnin í eini kapping í USA, kallað CrossFit Games. Rørslumegi verður næstan altíð vand á liðum. Ein venjari stýrir bólkinum ígjøgnum ymsar rørslur. Hann/hon syrgir fyri, at íðkarnir læra rørslurnar, fáa høvi at venja tær, og at tær verða gjørdar á nøktandi góðan hátt, tá venjingin við høgum intensiteti fer í gongd.

## Lykilorð og lykilhugtøk

Rørslumegi er ment við CrossFit sum íblástri. Ítróttagreinin CrossFit stavar frá USA, og tí hava mongu øvilsini,

sum eyðkenna venjingina, ensk heiti. Taka vit ítróttagreinina til okkum, kann vera, at vit eisini fáa føroysk heiti fyri øll ella summi øvils. Eitt annað eyðkenni er venjingaramboðið “kettlebell” ella kúluvekt, sum væl kann verða skift út við hondvekt ella lut, sum vigar eitt sindur. Í talibløðrunum niðanfyrri eru nøkur dømi um CrossFit-orð, sum eru blivin føroyskað, so tey hóska til venjing í rørslumegi.

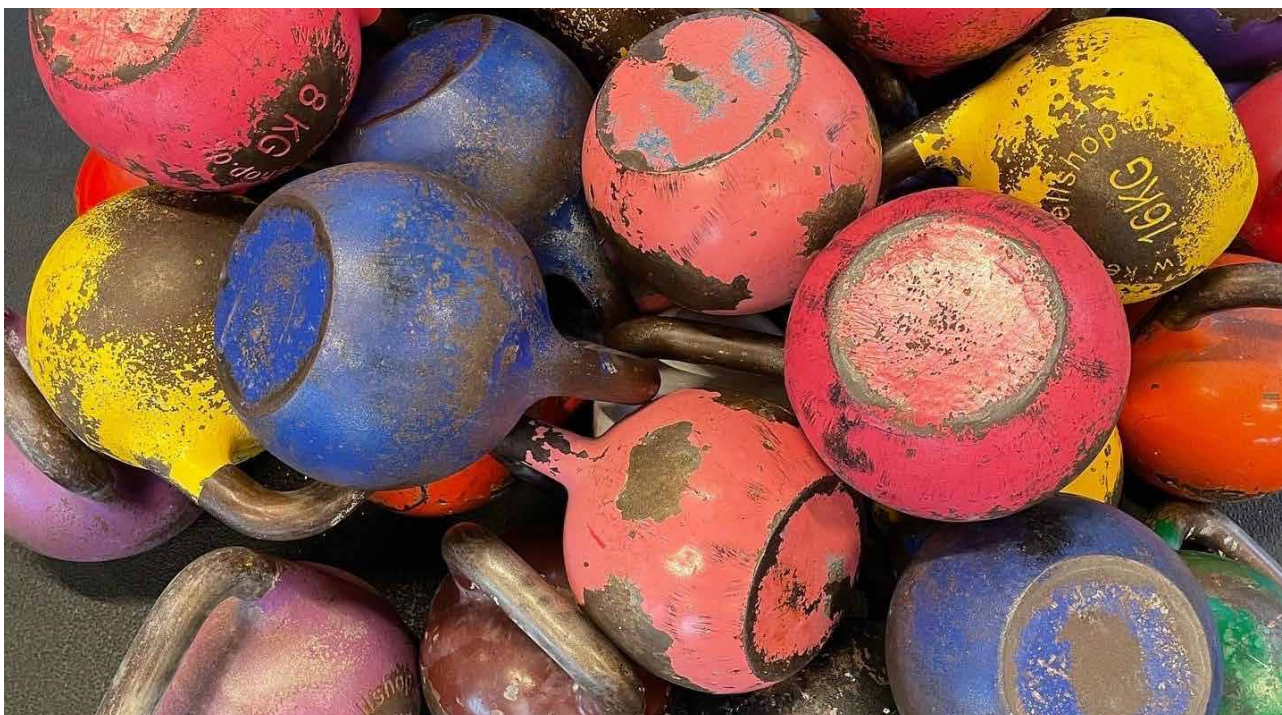
Dagsins venjing á CrossFit-máli eitur **Workout of the Day** og verður stýtt **WOD**.

Fokuspunkt á CrossFit-máli eitur **Point of Performance** og verður stýtt **POP**.

## Standardur:

So nógv umfør sum gjørligt eitur **As many Reps/Rounds As Possible** og verður stýtt **AMRAP**.

**Buy-in** og **buy-out** er viðhvørt karmur um eina ávísa venjing, t.d. nakrar intervallrenningar, og tá tosa vit ofta um undan- og eftirøvils.



# 1. TÍMI



## Tema

Beinstyrki

At trýsta frá sær við ørmunum

Knærørslur og at trýsta við ørmunum eru grundleggjandi eginleikar, kroppurin hevur. At venja styrki í lørum og ørmum økir um førleikar, sum verða brúktir í gerandisdegnum (arbeiði og spæli) og í øðrum ítróttagreinum

## Dagsins venjing (WOD)

A) AMRAP 8 (So ofta sum gjørligt í 8 min.)

- 10 Burpees

- 10 Sit Ups

-- 4 min. --

B) AMRAP 8 (So ofta sum gjørligt í 8 min.)

- 10 Air Squats

- 10 Push Ups

Eingin útgerð krevst til hendan tíman uttan vanlig ítróttaklæðir og flatir innanduraskógvar.

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

At herma eftir dýrum hevur til endamáls at hita upp upp á ein stuttligan hátt, har næmingurin setur gongd í nýtslu av øllum størri liðum í kroppinum, samstundis sum vøddarnir framleiða orku og hita.

Næmingarnir verða stillaðir lið um lið við ein vegg, og síðani vísir lærarin, hvussu rørslurnar skulu gerast og setur navn á rørslurnar. Næmingurin gongur so til vegginn yvirav og fær síðani eitt nýtt dýr at herma eftir:

- Bjarnagrulv
- Kálormur
- Dunnuungi
- Krokodilla
- Dunna
- Gekko
- Krabbi
- Burpee

Til endans í upphitingini skulu næmingarnir spæla pikk og ganga sum djórini omanfyri – lærarin rópar inn í rúmið, hvussu næmingarnir skulu ganga. Lærarin merkir økið, velur tveir fangarar, og reglurnar eru, at næmingurin, sum verður pikkaður, skal gera 3 burpees, so er hann við aftur. Skift prikara eftir ein minutt.



## 25 MIN · VENJING

Nú verða 25 minuttir brúktir til at gjøgnumganga tær fýra venjingarnar, sum eru partur av dagsins venjing (WOD)

### Uppstilling:

Lærarin stillar næmingarnar upp antin í runding ella í rekkjur. Týðningarmikið er, at næmingarnir síggja læraran.

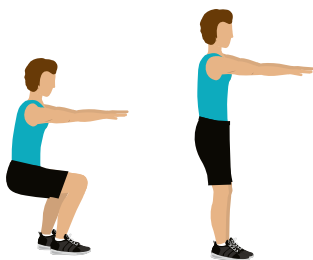
### Standardur:

Lærarin vísir rørsluna nakrar ferðir – kanska fimm, greiðir frá hvør standardurin er, og vísir síðani umaftur.

Lærarin varpar ljós á eitt fokuspunkt í senn, og næmingurin sleppur at gera einar fimm endurtøkur, har venjarin fær næmingin at hugsa um og venja bert tað eina fokuspunktið. Lærarin stillar seg soleiðis, at hann fær eygleitt tveir til tríggjar næmingar í senn. Lærarin stýrir við at siga “niður” og “upp”. Gott er at gera rørlurnar spakuliga í byrjanini. Venjarin kann telja upp í 5, so øll fylgja sama tempo.

### Fokuspunkt

**Beinbend (air squat)** *Sí QR kotuna.*



*Skanna ella trýst á QR kotuna*

- Byrja standandi við herðabreidd millum føturnar, sum peika næstan beint fram
- Mjødnnin fer aftureftir og síðani niðureftir
- Mjødnnin skal longur niður enn knæið
- Hav rættan rygg (neutrala ryggstøðu) alla tíðina
- Allur fóturin er í gólvinum gjøgnum alla rørsluna, og javnvág er millum tær og hæl
- Knøini arbeiða/fara sama veg, sum tærnar peika
- Liðugt, tá ið knø og mjadnar eru strekt aftur.



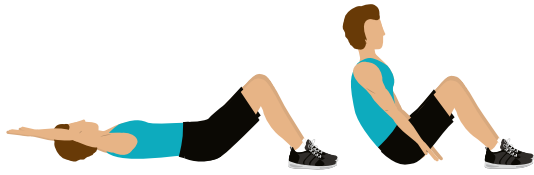
### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki klárar heilt niður um knøini við mjadnunum og strektum ryggi, skal íðkarin ikki fara longur niður, enn at hann klárar at halda neutralan rygg.

Er onkur ið hevur vánaliga balansu, ella veik bein, ber til at brúka ein stól ella annað sum viðkomandi kann styðja seg til.



### Búkøvilsí (sit up) *Sí QR kotuna.*



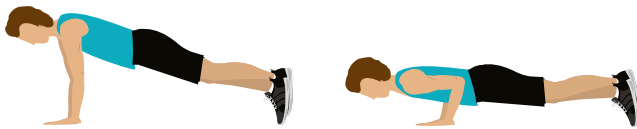
- Set iljarnar saman
- Hendurnar nerta gólvið aftan fyri íðkaran
- Spenn í búkvøddunum, so tú kemur upp at sita
- Strekk armarnar frameftir á veg upp
- Liðugt, tá ið herðar eru yvir mjadnunum, og ryggurin er strektur.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki klárar at koma allan vegin upp at sita, kann íðkarin royna at koma so langt fram við hondunum, sum til ber. Tað vil siga koma so nær til tærnar, sum gjørligt.

### Armstrekking (push up) *Sí QR kotuna.*



- Set hendurnar í gólvið við herðabreidd ímillum beint undir herðunum
- Hav føturnar samlaðar og bert tærnar á gólvinum
- Byrja við strektum ørmum
- Halt kroppin stívan ígjøgnum alla rørsluna
- Føð bringuna niður í gólvið og hav rættan kropp
- Lat albogarnar arbeiða tætt at kroppinum
- Liðugt, tá ið armarnir aftur eru strektir.

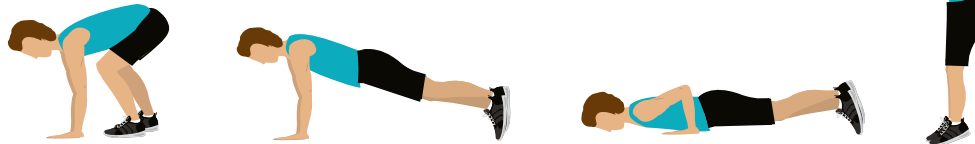


### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki klárar at koma upp aftur frá gólvinum, kann viðkomandi seta knøini í gólvið í staðin fyri tærnar. Hevur onkur enn avbjóðingar, kann viðkomandi leggja ein pútu ella líkandi undir bringuna fyri at stytta um arbeiðsvegin.

Eisini ber til at standa við ørmunum ímóti vegg, og hava beinini so langt afturi at viðkomandi klárar at gera eina armstrekking.

## Burpee Sí QR kotuna.



- Set hendurnar í gólvið við herðabreidd ímillum stutt framman fyri fótarnar
- Hoppa aftur í push up-støðu
- Boygg armarnar, so bæði bringa og mjadnar nerta gólvið
- Trýst kroppin uppeftir aftur og før mjødnina uppeftir
- Før fótarnar fram og lend á øllum fótinum í herðabreidd
- Hoppa til knø og mjadnar eru strekt, og kroppurin er loddrættur
- Liðugt, tá ið hendurnar klappa yvir høvðinum, meðan tú ert í hoppinum.



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki orkar at hoppa aftur ella fram við fótunum, kann viðkomandi “ganga” upp og niður. Tey ið ikki klára at seta eitt burpee saman kunnu gera jumpsquats ella sprellimenn.



## 20 MIN · SPÆL – DAGSINS VENJING (WOD)



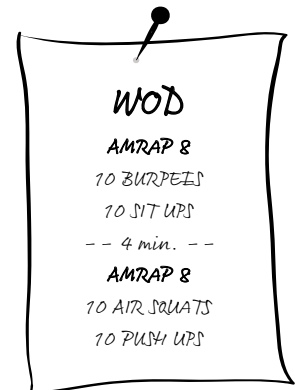
Samla næmingarnar og greið frá, hvussu venjingin fer fram.

Spyr næmingarnar, um teir hava nakran spurning.

Áðrenn byrjað verður, kunnu næmingarnir fáa eina vatnpausu, síðan hittast øll aftur og gera sítt hepp.

*Í dagsins venjing verða tær fyra venjingarnar settar saman til dagsins venjing (WOD). Dagsins venjing er hesuferð í tveimum þørtum. Fyrst partur A, har næmingarnir gera tvær tær fyrstu rørslunar so ofta sum gjørligt í 8 minuttir. Síðani er ein steðgur á 4 minuttir, áðrenn partur B fer í gongd.*

Gott er at hava eina stóra klokku, sum telur niður ella upp, so allir næmingar vita, hvussu nógv tíð er eftir. Um eingin er, noyðist lærarin at hava eitt ur og rópa við jøvnum millumbilum, hvussu nógv tíð er eftir.



### A-parturin:

Lærarin telur hart niður og setur í gongd, so øll byrja samstundis.

Lærarin gongur runt og syrgir fyrst og fremst fyri, at næmingarnir gera rørslunar tekniskt nøktandi.

Kom við positivum rópum.

Nýtt fokuspunkt sum afturmelding til næmingarnar.

Afturmelding, meðan vant verður: Stutt og greitt, helst uttan at bróta venjingina av. Er teknikkurin heilt av lagi vánaligur, skal næmingurin steðgast, men helst skal feilurin verða rættaður, meðan vant verður:

- Verbalt (sig tað) – t.d. “Hanus, halt allan fótin á gólvinum” (nevn líkamslutin – her fóturin, og síðani hvønn veg líkamsluturin skal flytast – her móti gólvinum)
- Visuelt (vís tað) – vís t.d. hvussu Hanus stendur, meðan tú yvirdrívur feilin, og vís síðani, hvussu hann skal gera
- Taktilt (føl og kenn tað) – lat Hanus t.d. flyta mjødnina longur aftur, so hann nertir tína hond við lendunum (spyr áðrenn, um tað er í lagi, at tú nertir við hann).

### B-parturin:

Í pausuni ímillum A- og B-partin skulu næmingarnir hvíla og hava móguleika fyri at fáa ein lítlan vatnsopa. Eftir einar tveir minuttir minnir lærarin næmingarnar á, hvussu næsti partur verður gjørdur við Air Squats og Push Ups.

Meðan B-parturin fer fram, hevur lærarin somu uppgávu sum undir A-partinum.

## GEV GÆTIR

Næmingarnir verða troysttir, so kvaliteturin í rørslunum verður verri, sum tíðin gongur. Tí er neyðugt at minna teir á rætta teknikkun og hava eyguni eftir teimum. Næmingar kunnu verða so troysttir, at hóast teir byrjaðu eftir venjingarskránni, skulu teir ráðast til at koyra við tillagingum.

**HEPP!**

Øll hava uppiborðið  
eitt hepp



## Aftaná

Um tíð er eftir, hevði verið gott, um næmingarnir lærdu at strekkja lærvøddarnar. Her kann lærarin sjálvur velja, hvussu hann ger tað, men her er eisini eitt uppskot:

Halt hvørjum strekki í ein heilan minutt.

- Krossa beinini og lena teg framav – baklær til annað beinið
- Krossa beinini hinvegin og lena teg framav – baklær til hitt beinið
- Krepp beinið, halt fótinum upp ímóti reyvini, samla knøini og spenn mjadnarnar eitt sindur frameftir – forlærið
- Ger tað sama við hinum beininum
- Kom fram í eitt “lunge” og trýst mjødnina frameftir, men ansa eftir ikki at byggja ryggin ov langt afturav
- Stilla teg upp ímóti einum vegg, set annað beinið strekt í gólvið, halt hælina móti gólvinum og trýst so kroppin frameftir, til tú fólir eitt strekk í legginum
- Endurtak somu rørluna við hinum beininum.

**BEI!**

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!



## 2. TÍMI



### Tema

At brúka ryggin rætt  
At hála til sín við ørmunum

At bukka seg framav og lyfta og at hála við ørmunum eru grundleggjandi rørsur, vit hava tørv á í gerandisdegnum. Um vit vilja klára okkum væl í arbeiði, gerandisdegi og í dysti, er neyðugt við sterkum ryggi og at kunna hála við ørmunum.

### Dagsins venjing (WOD)

AMRAP 15 (so ofta sum gjørligt í 15 min.)

- 12 KB Swings
- 9 Box Jumps
- 6 Renegade Rows (Hál undir bita)

### Útgerð

- Pappírsmappa
- Kúluvektir (kettlebells) ella hondvektir
- Ein kassa ella ein bonk at hoppa á

Ein hondvekt er í grundini ein eyka tyngd – bara tað er ein hóskandi lutir, t.d. ein fløska við sandi ella vatni.

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

### 15 MIN · UPPHITING

#### Fyrri partur – 5 minuttir:

Byrja tíman við at fáa allar liðir í gongd. Byrja niðrifrá og arbeið teg uppeftir. Tosa um, hvussu liðirnir eita á froyrskum, um tú vil, tí nógv ung kenna ikki hesi heiti:

- Øklar
- Knø
- Mjadnar
- Ryggur, bak og geislarøð
- Herðar og akslar
- Albogar
- Hálsur og nakki
- Skøvningar og handlið

#### Seinni partur – 10 minuttir:

Allir næmingar skulu hava eina pappírsmappu í part og ganga við henni sum ein tænarari gongur við bakka í hondini. Tað er ikki loyvt at taka um pappírsmappuna við hinari hondini ella tumlinum – mappan skal liggja á strektum lógva. Tekur ein næmingur um mappuna, ella dettur hon á gólvið, skal næmingurin antin gera 5 Air Squats, 5 Sit Ups, 5 Push Ups ella 5 Burpees. Tað er loyvt at sláa mappuna úr hondini á hinum.

Spælið kann blíva nokk so strævið, so tvey umfør upp á 3 minuttir áttu at verið nóg mikið til at fingið pulsinn upp. Her kann mann lata veikari næmingar halda ordiligt í mappuni við einari hond.





## 25 MIN · VENJING

Nú verða 25 minuttir brúktir til at gjøgnumganga tær tríggar venjingarnar, sum eru partur av dagsins venjing (WOD)

### Uppstilling

Stilla næmingarnar upp soleiðis, at teir ikki standa ov tætt. Ein rundingur hevði egnað seg væl her. Næmingarnir skulu hava eina kúluvekt ella hondvekt hvør. Um tað ikki eru nóg nógvar, kunnu teir deilast um eina.

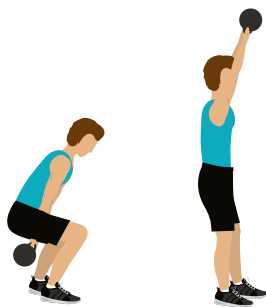
### Standardur

Lærarin vísir rørluna nakrar ferðir – kanska fimm, greiðir frá, hvør standardurin er, og vísir síðani umaftur.

Lærarin varpar ljós á eitt fokuspunkt í senn, og næmingurin sleppur at gera einar fimm endurtøkur, har lærarin fær næmingin at hugsa um og venja bert tað einafokuspunktið. Lærarin stillar seg soleiðis, at hann fær eygleitt tveir til tríggar næmingar í senn. Lærarin stýrir við til dømis at siga “niður” og “upp”. Gott er at gera rørlurnar spakuliga í byrjanini. Lærarin kann telja upp í 5, so øll fylgja sama tempo.

### Fokuspunkt

**Kúlusveiggj (kettlebell swings)** *Sí QR kotuna.*



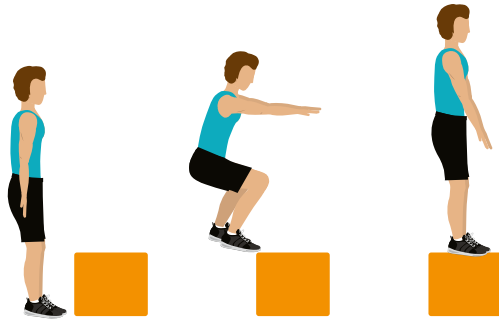
- Føturnir standa eitt vet breiðari enn herðabreidd
- Mjødnnin verður fòrd aftureftir
- Neutral ryggstøða verður varðveidd
- Knøini arbeiða/fara sama veg, sum tærnar peika
- Mjadnar og knø verða strekt knappliga, so kúlan verður send upp um høvd
- Halt hælina á gólvinum, til mjadnar og knø eru strekt
- Hav strektar armar
- Mjadnarnar verða fòrðar aftureftir og bremsa kúluni á veg niðuraftur
- Tá ið kúlan er beint oman fyri høvd, og knø, mjadnar og armar eru strekt, er kúlan í endastøðu.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at fòra kúluna/hondvektina upp um høvd, kann hann taka eina lættari kúlu. Um eingin lættari kúla/hondvekt er, kann hann steðga rørluni í eygnahædd.

### Kassahopp (box jumps) *Sí QR kotuna.*



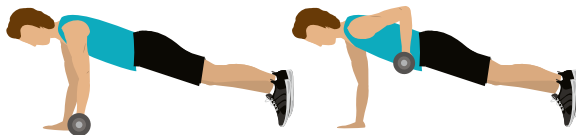
- Byrja framman fyrir kassan við fótum í mjadnabreidd
- Hoppa við báðum beinum samstundis
- Báðir fætur lenda á kassanum samstundis
- Knø og tær skulu peika sama veg, tá ið tú lendir á kassanum
- Liðugt, tá ið knø og mjadnar eru strekt uppi á kassanum
- Stíg ella hoppa niðuraftur, áðrenn næstu endurtøku.



#### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at hoppa upp á kassan, kann hann nýta ein lægri kassa. Um næmingurin framvegis ikki klárar at hoppa, kann hann stíga upp á kassan í staðin fyri at hoppa.

### Renegade Rows *Sí QR kotuna.*



- Hendurnar í herðabreidd beint undir herðunum
- Føturnar í herðabreidd og bert tærnar á gólvinum
- Byrja við strektum ørmum
- Halt kroppin stívan ígjøgnum alla rørsluna
- Hála kúluvektina ella hondvektina uppeftir og aftureftir og krepp armin
- Tá ið kúlan ella hondvektin er áráka kroppin, kann tú lora hana niðuraftur og byrja nýggja endurtøku.

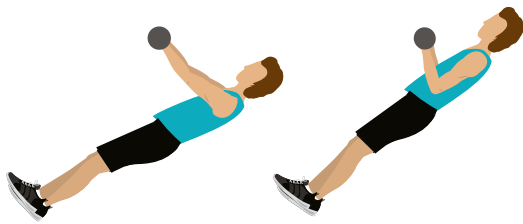


#### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at liggja í plankastøðuni alla tíðina, kann hann seta knøini í. Klárar hann ikki at føra hondvektina/kúluna upp til kroppin, kann hann brúka eina lættari hondvekt/kúluvekt.



**Inverted rows (í staðin fyri Renegade Rows – kann biti nýttast, um høllin hevur bita)**  
*Sí QR kotuna.*



- Tak um bitan/stongina ella annað við strektum ørmum
- Føturnir skulu vera samlaðir við hælunum á gólvinum
- Kroppurin er beinur allan vegin ígjøgnum rørsluna
- Hála kroppin upp ímóti stongini/bitinum, til bringan nertur stongina/bitin
- Lora síðani kroppin niðuraftur til byrjanarstöðuna



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki orkar at lyfta kroppin upp til bitan, kann hann kreppa beinini og seta allan fótin á gólvið. Er onkur, sum framvegis ikki orkar, kann hann seta reyvina niður á gólvið og síðani hála.

#### At seta saman

- Fá næmingarnar at gera 10 KB Swings, 10 Box Jumps og 10 Inverted Rows/Renegade Rows
- Greið frá, at teir í 15 minuttir skulu royna at náa so ofta ígjøgnum tær triggjar rørslurnar, men at tempoð ongantíð kemur fram um góðan teknikk – her er gott at nýta eina talvu, og um eingin er, kann eitt A3-skjal skrivast út við venjingini.
- Kenslan, tey ungu skulu fáa í hesari venjingini, er møði, men at tey kunnu halda stuttar pausur í venjingini uppá eini 10 til 20 sekund.
- Bið tey gera av, um tey klára at arbeiða Rx (soleiðis, sum venjingin er fyriskrivað) ella við tillagingum



## 20 MIN · SPÆL – DAGSINS VENJING (WOD)

### YVIRLIT

Samla næmingarnar og greið frá, hvussu venjingin fer fram.

Spyr næmingarnar, um teir hava nakran spurning.

Áðrenn byrjað verður, kunnu næmingarnir fáa eina vatnpausu, síðan hittast øll aftur og gera sítt hepp.

*Í dagsins venjing verða tær triggjar venjingarnar settar saman til dagsins venjing (WOD). Í dagsins venjing skulu tær triggjar venjingarnar gerast so ofta sum gjørligt í 15 minuttir.*

Gott er at hava eina stóra klokku, sum telur niður ella upp, so allir næmingar vita, hvussu nógv tíð er eftir. Um eingin er, noyðist lærarin at hava eitt ur og rópa við jøvnum millumbilum, hvussu nógv tíð er eftir.

Stilla næmingarnar soleiðis, at teir frítt kunnu vera í gongd, uttan at nakar er í vanda fyri at vera raktur av eini kúluvekt ella hondvekt.

Um ikki nóg nógvur kúlu ella hondvektir eru, noyðast næmingarnir at vera tveir og tveir um hvørja kúlu. Tá kann bíðitíð koma fyri. Fyri at sleppa undan ella minka um bíðitíð, kann helvtin av næmingunum byrja við Box Jumps í staðin fyri Kettlebell Swings.

Lærarin telur hart niður, til tíðin fer í gongd.

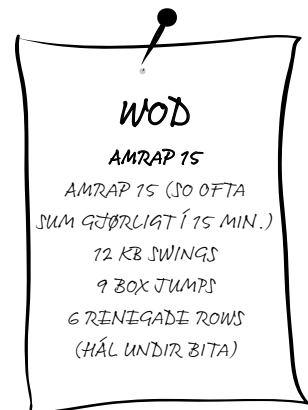
Lærarin gongur runt og syrgir fyrst og fremst fyri, at næmingarnir gera rørslurnar tekniskt nøktandi.

Kom við positivum rópum.

Nýt fokuspunkt sum afturmelding til næmingarnar.

Afturmelding, meðan vant verður: Stutt og greitt, helst uttan at bróta venjingina av. Er teknikkurin heilt av lagi vánaligur, skal næmingurin steðgast, men helst skal feilurin verða rættaður, meðan vant verður:

- Verbalt (sig tað) – t.d. “Hanus, halt allan fótin á gólvinum” (nevn likamslutin – her fóturin, og síðani hvønn veg likamsluturinn skal flytast – her móti gólvinum).
- Visuelt (vís tað) – vís t.d. hvussu Hanus stendur, meðan tú yvirdrívur feilin, og vís síðani, hvussu hann skal gera.
- Taktilt (føl og kenn tað) – lat Hanus t.d. flyta mjødnina longur aftur, so hann nertir tína hond við lendunum (spyr áðrenn, um tað er í lagi, at tú nertir við hann).



**HEPP!**

Heppini skapa  
rørslugleði



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

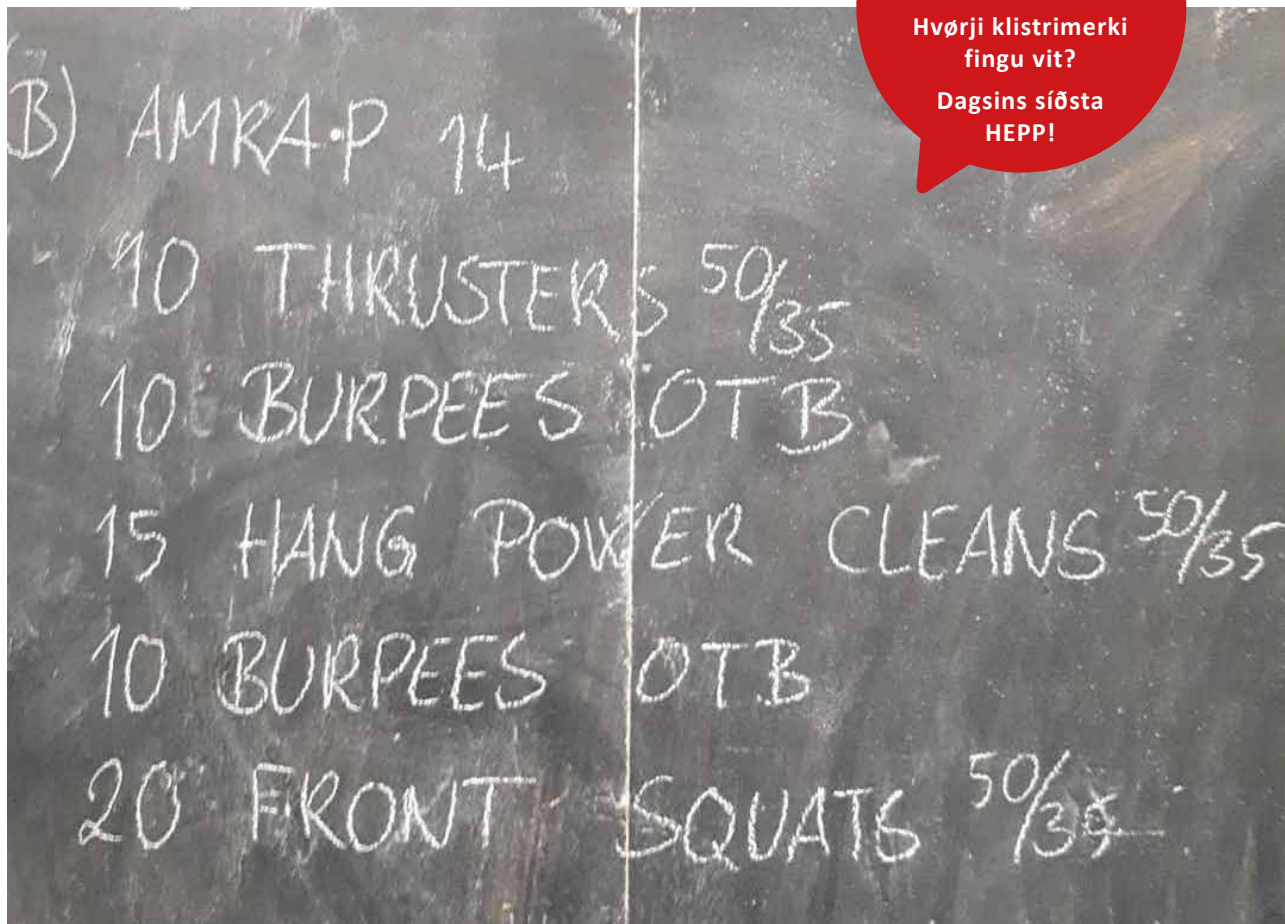
Næmingarnir verða troyttir, so kvaliteturin í rørslunum verður verri, sum tíðin gongur. Tí er neyðugt at minna teir á rætta teknikkinn og hava eyguni eftir teimum. Næmingar kunnu verða so troyttir, at hóast teir byrjaðu eftir venjingarskránni, skulu teir ráðast til at koyra við tillagingum.

## Aftaná

Um tíð er eftir av tímanum, kunnu næmingarnir strekkja armar og herðar út. Lærarin kann sjálvur gera av, hvussu hetta fer fram, men her er eitt uppskot:

- Lyft annan armin upp um høvd, boygg hann og nert við niðarliga á nakkanum. Hála síðani í albogan við hinari hondini.
- Ger tað sama við hinum arminum
- Legg annan armin tvørtur um bringuna og hála hann nærri kroppinum við hinum arminum.
- Ger tað sama við hin armin.
- Set teg á gólvið við hondunum á gólvinum og strektum ørmum beint aftan fyri teg og báðum fótum á gólvinum við herðabreidd ímillum. Lyft so mjadnarnar upp so høgt, tú klárar, og merk eitt strekk í armboyggjarunum.
- Ligg á knæ við lørnum vinkulrætt frá gólvinum og lena teg framav við strektum ørmum og toygg teg, so langt tú klárar frameftir, meðan tú hevur hendurnar á gólvinum. Trýst síðani bringuna móti gólvinum og merk eitt strekk um bringuvøddarnar.
- Legg teg niður á gólvið við øðrum arminum vinkulrætt út frá kroppinum og lógvanum á gólvinum. Rulla kroppin yvir móti tí strekta arminum og merk eitt strekk í bringuvøddanum.
- Ger tað sama við hin armin.

Øll strekk skulu haldast í ein minutt. Um minni tíð er til taks, kann tíðin stytast.



### BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta HEPP!

# 3. TÍMI



## Tema

Samansettar rørsur

At skunda sær uttan at tað gongur út yvir teknikkin

Samansettar rørsur eru serliga krevjandi fyri samskipanina í kroppinum. Við at læra seg samansettar rørsur menna vit nervaskipanina og varðveita nakað av tí plastisiteti, heilin hevur, meðan vit eru ung.

## Dagsins venjing

Undanøvilsli (buy-in)

• 50 Double Unders ella 100 Single Unders  
-- síðani --

- 5 umfør av
- 12 Shuttle Runs 5 m
- 12 Thrusters

-- Síðani --

Eftirøvilsli (buy-out)

• 50 Double Unders ella 100 Single Unders

Tíðaravmarking: 15 minuttir

## Útgerð

- Gólvøki upp á umleið 10 metrar
- Hoppibond
- Kúluvekt ella hondvekt
- Keylur ella málaraklistriband

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

### Fyrsti partur – 5 minuttir:

Hita liðirnar upp á sama hátt sum í 2. tíma, men hesa ferð kann lærarin byrja uppifrú og fara niðureftir. Ein annar møguleiki er, at næmingarnir fáa loyvi at hita liðirnar upp sjálvir.

Lærarin stýrir við at lata ein næming í senn velja ein lið at hita upp.

Her er ein eftirkanningarlisti:

- Øklar
- Knø
- Mjadnar
- Ryggur
- Herðar
- Albogar
- Hálsur
- Skøvningar.

### Annar partur – 5 minuttir:

Tvey og tvey saman. Báðir partar stilla seg í planka og skulu royna at klappa hvønn annan á handarbakið. Klárar man ikki at vera á tænum, kann man liggja á knønum. Tá ið ein hevur fingið 5 klapp á handarbakið, ger viðkomandi 5 burpee, og so byrjar ein nýggjur dystur.

### Triði partur – 5 minuttir:

Her eru næmingarnir enn tveir og tveir saman. Nú ræður um at raka uttaru síðuna á knænum hjá mótstøðumanninum við hondini. Tá ið ein hevur rakt triggjar ferðir, skal tann rakti gera 5 Push Ups, aðru ferð, mann fær 3 sløg, skal ein gera 10 Sit Ups og triðju ferð 15 Air Squats. Er nakar so óheppin at verða raktur fyra ferðir, ger viðkomandi 20 Burpees.

## 25 MIN · VENJING



Nú verða 25 minuttir brúktir til at gjøgnumganga tær tríggar venjingarnar, sum eru partur av dagsins venjing (WOD)

### Uppstilling

Stilla næmingarnar upp soleiðis, at tað er gott pláss rundan um teir. Bið næmingarnar um at halda ørmunum út til síðuna og so mala rundan um seg sjálvan. Um eingin rakar nakran annan, er nóg mikið av pláss.

### Standardur

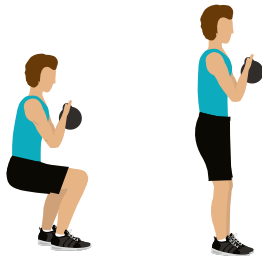
Lærarin vísir rørluna nakrar ferðir – kanska fimm, greiðir frá, hvør standardurin er, og vísir síðani umaftur.

Lærarin varpar ljós á eitt fokuspunkt í senn, og næmingurin sleppur at gera einar fimm endurtøkur, har lærarin fær næmingin at hugsa um og venja bert tað eina fokuspunktið. Lærarin stillar seg soleiðis, at hann fær eygleitt tveir til tríggar næmingar í senn. Lærarin stýrir við til dømis at siga “niður” og “upp”. Gott er at gera rørlurnar spakuliga í byrjanini. Lærarin kann telja upp í 5, so øll fylgja sama tempo.

Í Thrusters er ein góður læruháttur at býta rørluna í tvey – Front Squat og Push Press.

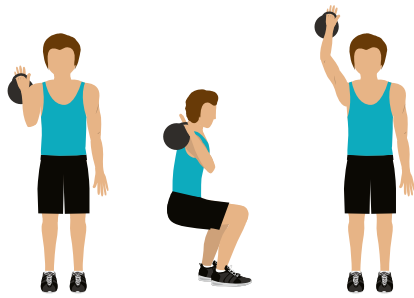
### Fokuspunkt

**Beinbend framman (front squat)** *Sí QR kotuna.*



- Føtur í herðabreidd.
- Kúlvækt hvílir á undirarmi og yvirarmi framman fyri kroppin – um hondvekt verður nýtt, skal hon liggja á økslini, meðan albogin er framman fyri hondvektina.
- Albogin er framman fyri kúluvektina/hondvektina.
- Knøini arbeiða/fara sama veg, sum tærnar peika.
- Mjadnarnar fara aftureftir og niðureftir.
- Mjadnaliðirnir fara djypri enn knæliðirnir.
- Hav rættan rygg alla tíðina.
- Allur fóturin er á gólvinum alla tíðina við góðari javnvág millum tær og hæl.
- Liðugt, tá ið knø og mjadnar eru strekt aftur.

### Trýst við ferð (push press) *Sí QR kotuna.*



- Byrja standandi við fótum í herðabreidd.
- Kúlan liggur á undirarmi og yvirarmi beint framman fyrir bringuna – um hondvekt verður nýtt, skal hon liggja á økslini, meðan albogin er framman fyrir hondvektina.
- Krepp knøini eitt sindur, uttan at yvirkroppurin fer framav.
- Strekk knøini aftur eksplosivt og trýst síðani kúluna ella hondvektina upp um høvd.
- Halt rætta støðu í rygginum í endastøðuni, so bogin í rygginum ikki verður ov stóur.

### Kettlebell Thrusters *Sí QR kotuna.*



- Hendan rørslan er sett saman av front squat og push press.
- Í staðin fyri bara at enda standandi, verður kúluvektin/hondvektin trýst upp um høvd.
- Á veg niðuraftur verður arbeitt soleiðis:  
Armurin oman fyrir høvd verður boygdur, og so skjótt sum kúluvektin/hondvektin er komin niður, byrjar rørslan av nýggjum.



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki megnar eina ásetta vekt á kúluni, ber til at taka eina lættari. Eru næmingar, sum ikki klára at koma niður um knæliðirnar við mjadnarliðunum og samstundis hava rættan rygg, skulu teir ikki fara longur niður, enn at ryggurin kann vera rættur.



### Hoppa band dupult (double unders) *Sí QR kotuna.*

Ein háttur at læra Double Unders er at hoppa vanligt, økja hoppihæddina og síðani snara bandið skjótt runt, tá mann metir, at nú er hoppihæddin nóg høg. Royn síðani at hoppa so nógvar ferðir, sum til ber.



- Halt hendurnar eitt vet framman fyri mjadnarnar
- Halt albogarnar tætt at kroppinum.
- Hoppa passaliga høgt beint upp og niður.
- Nýt skøvningarnar til at snara hoppibandinum skjótt runt.
- Kroppurin er upprættur alla tíðina.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um næmingarnir ikki megna at læra Double Unders í venjingini, kunnu teir hoppa band vanligt og gera dupult tal av vanligum hoppum. Er onkur næmingur, sum ikki megnar at koordinera at hoppa band, kann viðkomandi gera høggar knælyftingar í staðin, har knøini skiftivís verða lyft upp um mjadnahædd.

### HEPP!

Kanska er tað týðningarmiklasta er at heppa uppá hvønn annan?



## 20 MIN · SPÆL – DAGSINS VENJING

### YVIRLIT

Samla næmingarnar og greið frá, hvussu venjingin fer fram.

Spyr næmingarnar, um teir hava nakran spurning.

*Í dagsins venjing eru trýggjar venjingarnar settar saman til dagsins venjing (WOD). Í dagsins venjing er eitt undanøvilsli, síðani skulu 5 umfør gjøgnumførast, áðrenn enda verður við einum eftirøvilsli.*

Gott er at hava eina stóra klokku, sum telur niður ella upp, so allir næmingar vita, hvussu nógv tíð er eftir. Um eingin er, noyðist lærarin at hava eitt ur og rópa við jøvnum millumbilum, hvussu nógv tíð er eftir.

Stilla næmingarnar lið um lið við eina striku við einum hoppibandi hvør. 5 metrar frá strikuni skal ein onnur strika vera. Er einki málara-klistriband, kann lærarin stilla keylur upp, sum merkja, hvussu langt næmingarnir skulu renna.

Lærarin telur hart niður, til tíðin fer í gongd.

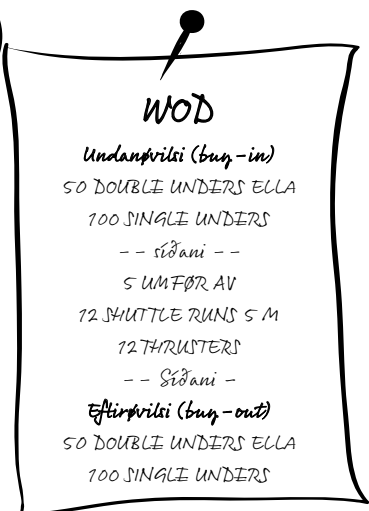
Lærarin gongur runt og syrgir fyri fyrst og fremst, at næmingarnir gera rørslurnar tekniskt nøktandi.

Kom við positivum rópum.

Nýt fokuspunkt sum afturmelding til næmingarnar.

Afturmelding, meðan vant verður: Stutt og greitt, helstuttan at bróta venjingina av. Er teknikkurin heilt av lagi vánaligur, skal næmingurin steðgast, men helst skal feilurin verða rættaður, meðan vant verður:

- Verbalt (sig tað) – t.d. “Hanus, halt allan fótin á gólvinum” (nevn likamslutin – her fóturin, og síðani hvønn veg likamsluturinn skal flytast – her móti gólvinum.)
- Visuelt (vís tað) – vís t.d. hvussu Hanus stendur, meðan tú yvirdrívur feilin, og vís síðani, hvussu hann skal gera.
- Taktilt (fól og kenn tað) – lat Hanus t.d. flyta mjóðnina longur aftur, so hann nertir tína hond við lendunum (spyr áðrenn, um tað er í lagi, at tú nertir við hann).



### HEPP!

Felagsskapur  
og rørslugleði  
fyri øll



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Næmingarnir verða troyttir, so kvaliteturin í rørslunum verður verri, sum tíðin gongur. Tí er neyðugt at minna teir á rætta teknikkinn og hava eyguni eftir teimum. Næmingar kunnu verða so troyttir, at hóast teir byrjaðu eftir venjingarskránni, skulu teir ráðast til at koyra við tillagingum.

### At enda

Um tíð er eftir, ber til at gera eina sokallaða “dessert”.

Lat næmingarnar arbeiða 8 umfør í 20 sekund og hvíla í 10 sekund.  
Skift ímillum hesar rørslurnar:

- Banan uppeftir (Hollow Hold)
- Banan niðureftir (Arch Hold)

### BEI!

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

# 4. TÍMI



## Tema

At samstarva um at verða skjótt liðugur uttan at tað gongur út yvir góðan teknikk.

Í hesari venjingini er samstarv lykkað. Her er bert ein nýggj rørsla, men hinvegin er venjingin í longri tíð, og evnini at samstarva verða vand.

## Dagsins venjing (WOD)

AMRAP 15 (so nógv umfør um gjørtligt í 15 min)

- 40 Lunges
- 5 Burpees yvir makkara
- 40 Búkøvlisi / Atomic Sit Ups
- 5 Burpees yvir makkara
- 40 kúlusveiggj
- 5 Burpees yvir makkara
- 40 Kassahopp
- 5 Burpees yvir makkara

## Útgerð

- Kúluvekt/hondvekt
- Kassa at hoppa á

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

### Fyrsti partur – 5 minuttir:

Lat næmingarnar renna runt í einari ketu aftan á hvønn annan í róligum tempo. 5 til 6 næmingar í hvønn ból. Tann fremsti næmingurin skal finna upp á eina upphitingarrørslu og gera hana í útvíð ein hálvan minutt, meðan hinir gera tað sama. Tá lærarin rópa skift, rennur tann aftasti í bólkinum framum og finnur upp á eina nýggja rørslu, sum hini skulu gera.

### Seinni partur – 10 minuttir

Næmingarnir verða nú settir saman tveir og tveir. Teir standa í tveimum rekkjum yvir av hvørjum øðrum. Teir skulu síðani spæla “steinur-saksur-pappír”. Vinnarin skal fanga taparan, áðrenn taparin nær at renna undan aftur um eina striku, sum er uppmerkt á gólvinum. Fangar vinnarin taparan, hevur vinnarin vunnið, men um vinnarin ikki fangar taparan, tapir vinnarin, og so skal hann gera 5 endurtøkur av onkrum “straffi”, sum kann vera ein av kendu røslunum frá teimum trimum undanfarnu tímum. Eftir umleið 5 minuttir kann lærarin broyta reglurnar, soleiðis at taparin nú skal fanga í staðin fyri vinnarin – hetta er sera torført hjá næmingunum at fata í eini pressaðari støðu.

## 25 MIN · VENJING



Nú verða 25 minuttir brúktir til at gjøgnumganga dagsins venjingarnar, sum eru partur av dagsins venjing (WOD)

### Uppstilling

Stilla næmingarnar upp soleiðis, at teir ikki standa ov tætt. Ein rundingur hevði egnað seg væl her. Næmingarnir skulu hava eina kúlu ella hondvekt hvør. Um tað ikki eru nóg nógvar, kunnu teir deilast um eina.

### Standardur

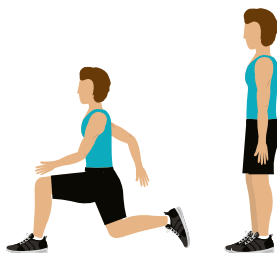
Lærarin vísir rørluna nakrar ferðir – kanska fimm, greiðir frá, hvør standardurin er, og vísir síðani umaftur.

Lærarin varpar ljós á eitt fokuspunkt í senn, og næmingurin sleppur at fremja einar fimm endurtøkur, har lærarin fær næmingin at hugsa um og venja bert tað einafokuspunktið. Lærarin stillar seg soleiðis, at hann fær eygleitt tveir til trýggjar næmingar í senn. Lærarin stýrir við til dømis at siga “niður” og “upp”. Gott er at gera rørlurnar spakuliga í byrjanini. Lærarin kann telja upp í 5, so øll fylgja sama tempo.

Hóast summar av rørlunum eru tær somu, ger tað einki, um næmingarnir sleppa at venja tað eina ferð aftrat.

### Fokuspunkt

Lunges *Sí QR kotuna.*



- Byrja við at standa í mjadnarbreidd
- Tak eitt langt fet fram við øðrum fótinum
- Føð kropin niðureftir, til knæið á hinum beininum nertir gólvið spakuliga
- Leggur og lær skulu vera nøkulunda loddrætt í botnstøðuni
- Fremri fóttur peikar beint fram, og aftari hælur peikar beint uppeftir
- Lyft kropin uppeftir og aftureftir, til tú aftur stendur í byrjanarstöðu við strektum knøum og mjadnum.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

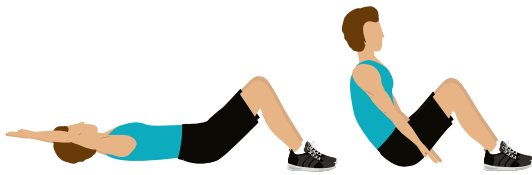
Um onkur næmingur ikki klárar at gera lunges, kann viðkomandi traðka fram og lata vera við at føra knæið heilt niður á gólvið. Tá skal hann bert fara so langt niður, at hann klárar upp aftur.

**HEPP!**

Øll hava  
uppiborðið  
eitt hepp



### Búkøvilsí (sit up) *Sí QR kotuna.*



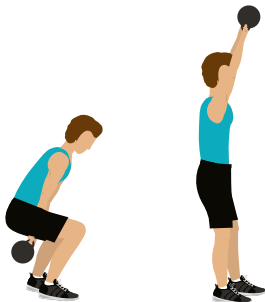
- Set iljarnar saman
- Hendurnar nerta gólvið aftan fyri íðkaran
- Spenn í búkvøddunum, so tú kemur upp at sita
- Strekk armarnar frameftir á veg upp
- Liðugt, tá ið herðar eru yvir mjadnunum, og ryggurin er strektur.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki klárar at koma allan vegin upp at sita, kann íðkarin royna at koma so langt fram við hondunum, sum til ber. Tað vil siga koma so nær til tærnar, sum gjørligt.

### Kúlusveiggj (kettlebell swings) *Sí QR kotuna.*



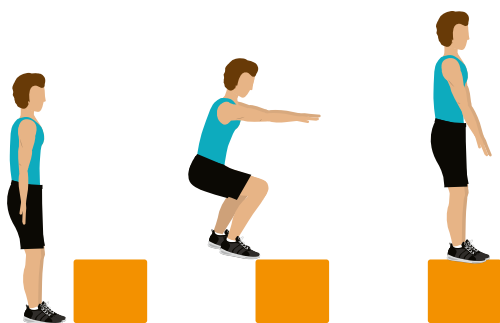
- Føturnir standa eitt vet breiðari enn herðabreidd
- Mjødnnin verður førd aftureftir
- Neutral ryggstøða verður hildin
- Knøini arbeiða/fara sama veg, sum tærnar peika
- Mjadnar og knø verða strekt knappliga, so kúlan verður send upp um høvd
- Halt hælín á gólvinum, til mjadnar og knø eru strekt
- Hav strektar armar
- Mjadnarnar verða førdar aftureftir og bremsa kúluni á veg niðuraftur
- Tá ið kúlan er beint oman fyri høvd, og knø, mjadnar og armar eru strekt, er kúlan í endastøðu.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at føra kúluna/hondvektina yvir høvd, kann hann taka eina lættari kúlu. Um eingin lættari kúluvekt/hondvekt er, kann hann steðga rørluni í eygnahædd.

## Kassahopp (box jumps) *Sí QR kotuna.*

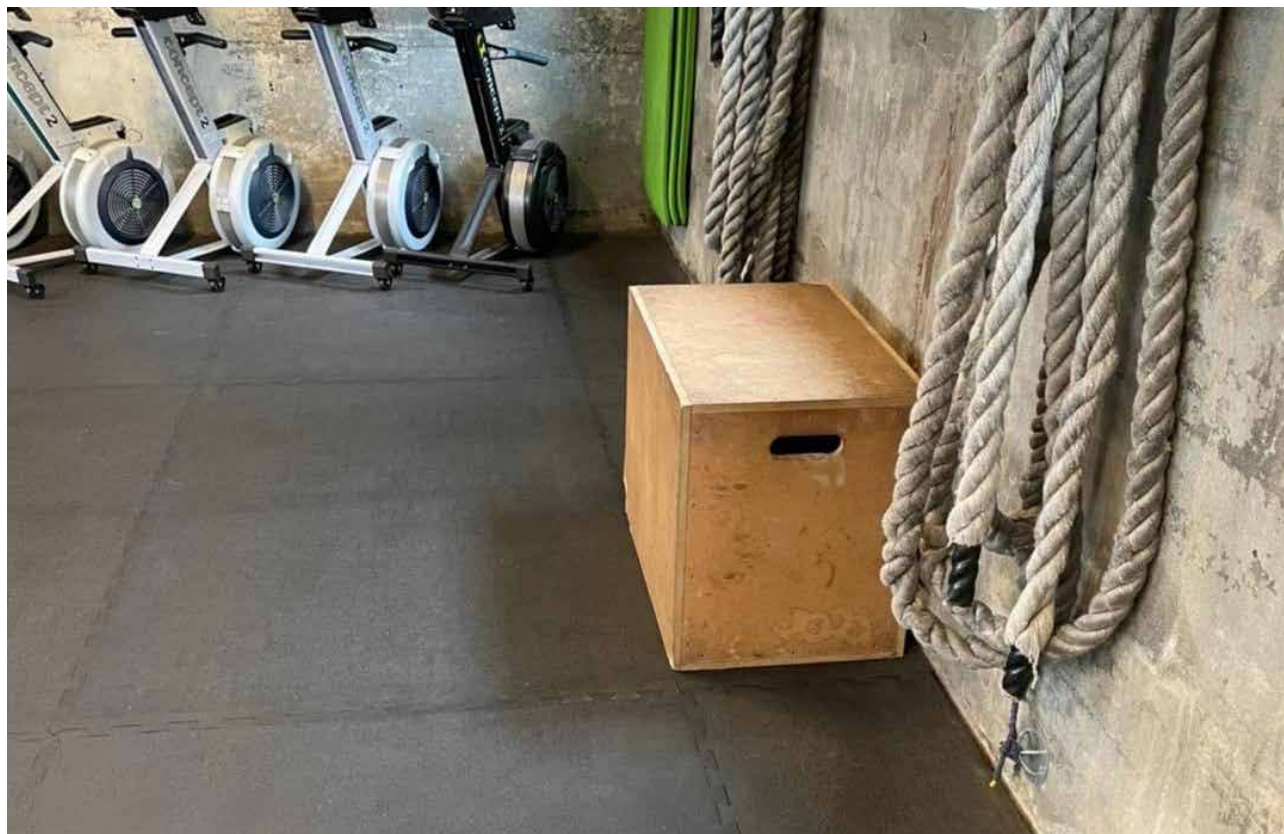


- Byrja framman fyri kassan við fótum í mjadnabreidd
- Hoppa við báðum beinum samstundis
- Báðir føtur lenda á kassanum samstundis
- Knø og tær skulu peika sama veg, tá ið tú lendir á kassanum
- Liðugt, tá ið knø og mjadnar eru strekt uppi á kassanum
- Stíg ella hoppa niðuraftur, áðrenn næstu endurtøku.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at hoppa upp á kassan, kann hann nýta ein lægri kassa. Um næmingurin framvegis ikki klárar at hoppa, kann hann stíga upp í staðin fyri at hoppa.

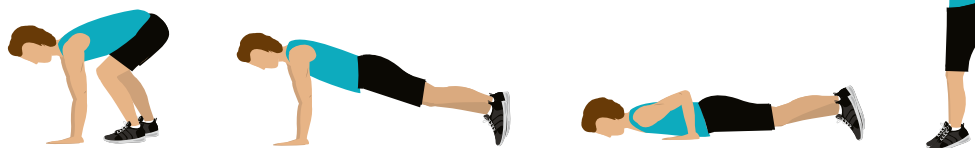




### Dagsins venjing:

So nógv umfør sum gjørligt 20.

### Burpee *Sí QR kotuna.*



- Set hendurnar í stutt framman fyri føturnar í herðabreidd
- Hoppa aftur í push up-støðu
- Boygg armarnar, so bæði bringa og mjadnar nerta gólvið
- Trýst kroppin uppeftir aftur og før mjødnina uppeftir
- Før føturnar fram og lend á øllum fótinum í herðabreidd
- Hoppa í hesum føri upp um makkaran
- Liðugt, tá A lendir hinumegin B.



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki orkar at hoppa aftur ella fram við fótunum, kann viðkomandi “ganga” upp og niður. Um tey ikki tora at hoppa yvir um makkaran, kunnu tey stíga yvir um hann.

## 20 MIN · SPÆL – DAGSINS VENJING

### YVIRLIT

Samla næmingarnar og greið frá, hvussu venjingin fer fram.

Venjingarnar verða gjørdar sum greipuvenjing (t.e. tvey og tvey saman)

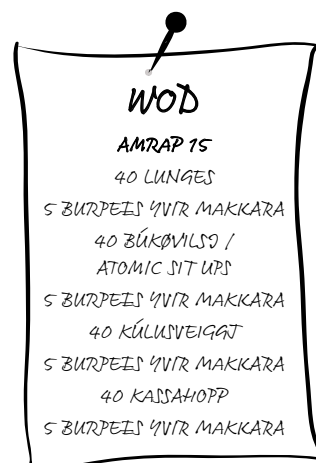
Býtið endurtøkurnar ímillum tykkum eftir tørvi – ein góð regla er, at báðir partar skulu vera líka móðir.

Tað er ringt at avgera, men tað mugu næmingarnir so meta um. Lærarin dugir kanska eisini at síggja, um annar næmingurin hevur yvirskot, og hin næstan ikki orkar meiri. Tann, sum tá hevur yvirskot, ger fleiri endurtøkur.

Áðrenn byrjað verður, kunnu næmingarnir fáa eina vatnpausu, síðan hittast teir aftur og gera sítt hepp.

Gott er at hava eina stóra klokku, sum telur niður ella upp, so allir næmingar vita, hvussu nógv tíð er eftir. Um eingin er, noyðist lærarin at hava eitt ur og rópa við jøvnum millumbilum, hvussu nógv tíð er eftir.

Stilla næmingarnar soleiðis, at teir ótarnaðir kunnu vera í gongd, uttan at nakar er í vanda fyri at vera raktur av eini kúluvekt/hondvekt.





Býtið endurtøkurnar ímillum tykkum eftir tøvri – ein góð regla er, at báðir partar skulu vera líka móðir. Tað er ringt at avgera, men tað mugu næmingarnir so meta um. Lærarin dugir kanska eisini at síggja, um annar næmingurin hevur yvirskot, og hin næstan ikki orkar meiri. Tann, sum tá hevur yvirskot, ger fleiri endurtøkur.

Lærarin telur hart niður, til tíðin fer í gongd.

Venjarin gongur runt og syrgir fyrst og fremst fyri, at næmingarnir gera rørlurnar tekniskt nøktandi.

Kom við positivum rópum.

Nýt fokuspunkt sum afturmelding til næmingarnar.

Afturmelding, meðan vant verður: Stutt og greitt, helstuttan at bróta venjingina av. Er teknikkurin heilt av lagi vánaligur, skal næmingurin steðgast, men helst skal feilurin verða rættaður, meðan vant verður:

- Verbalt (sig tað) – t.d. “Hanus, halt allan fótin á gólvinum” (nevn likamslutin – her fóturin, og síðani hvønn veg likamsluturin skal flytast – her móti gólvinum).
- Visuelt (vís tað) – vís t.d. hvussu Hanus stendur, meðan tú yvirdrívur feilin, og vís síðani, hvussu hann skal gera.
- Taktilt (fól og kenn tað) – lat Hanus t.d. flyta mjødnina longur aftur, so hann nertir tína hond við lendunum (spyr áðrenn, um tað er í lagi, at tú nertir við hann).

**HEPP!**

Heppini skapa  
rørlugleði



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

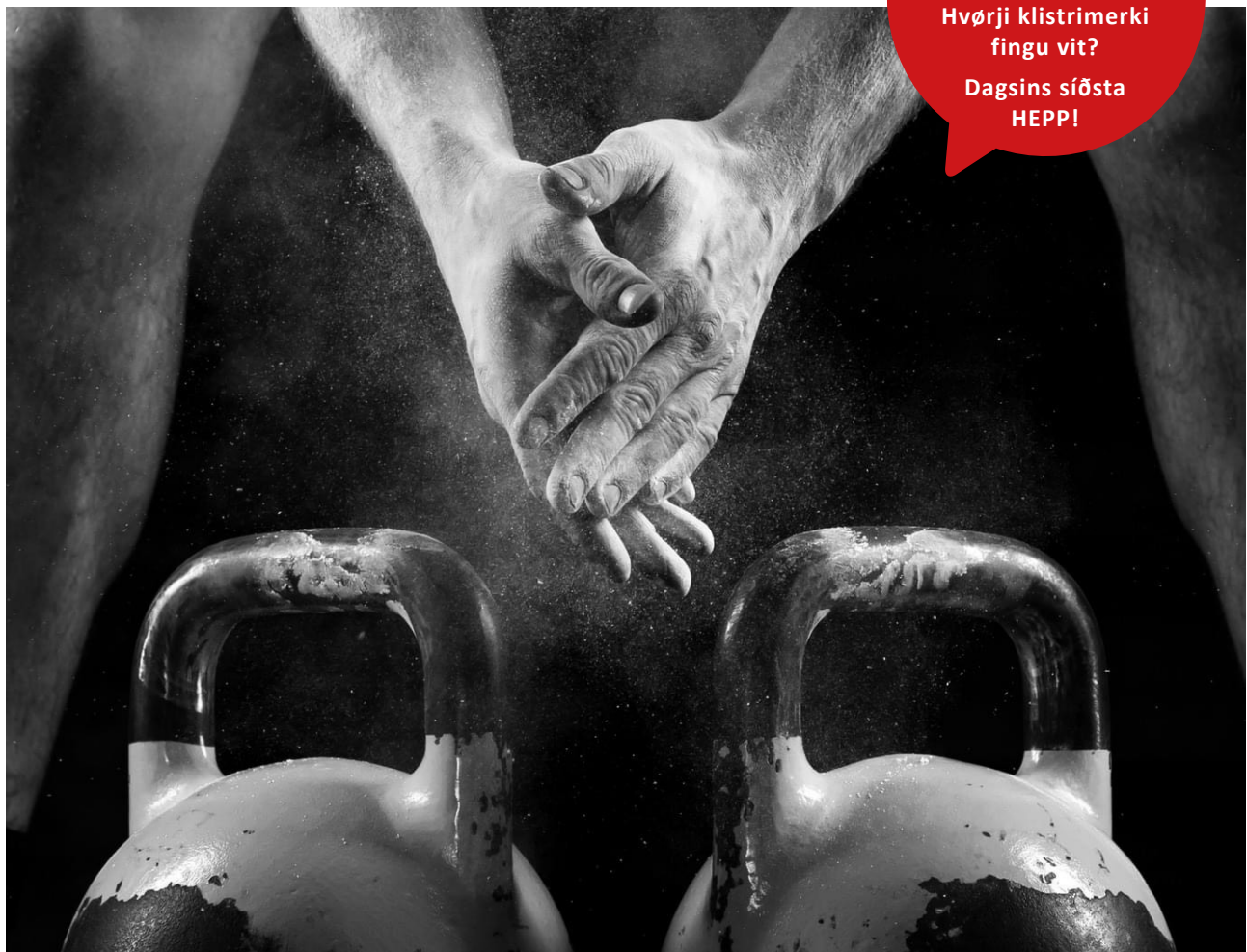
Næmingarnir verða troysttir, so kvaliteturin í rørlunum verður verri, sum tíðin gongur. Tí er neyðugt at minna teir á rætta teknikkun og hava eyguni eftir teimum. Næmingar kunnu verða so troysttir, at hóast teir byrjaðu eftir venjingarskránni, skulu teir ráðast til at koyra við tillagingum.



## Aftaná og víðari prát um rørlumegi

Um tíð er eftir, hevði verið gott at tikið samanum gongdina og eftirmett. Her kann lærarin koma inn á ymiskt:

- Gongdin verður nýtt sum fyrireiking til Skúlaleikir. Minn næmingarnar á, hvussu tað var seinast, og um teir ikki hava roynt tað áður, er høvi her at greiða frá tí.
- Endamálið við rørlumegi er at hava stóran arbeiðskapitet, óansæð hvat slag av arbeiði, vit tosa um (fysiskt arbeiði, at vera aktivur heima ella at íðka onkran ítrótt).
- Møguleiki er at tosa um, hvussu hetta slag av venjing gevur orku. Ein samanlíkning millum aðrar ítróttagreinar hevði verið góð her.
- Hvussu kann rørlumegi stuðla undir aðrar ítróttagreinar? Og gongur tað eisini hinvegin?
- Rørlumegi er bæði ein venjingarháttur og ein ítróttagrein – tá eitur tað CrossFit. Um møguleiki er fyri at vísa video, kunnu tey hyggja at hesum brotinum:  
<https://www.youtube.com/watch?v=iQS8V-OEBMY>
- Her er eitt dømi um, hvussu ung, 14-15 ára gomul, kappast um heimsmeistaraheitið:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NScpZ7piXc0>



**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPPI!

## YVIRLIT AV ØLLUM FÝRA TÍMUNUM

	1. TÍMI	2. TÍMI	3. TÍMI	4. TÍMI
<b>HEY!</b> 15 MIN UPPHITING	At herma eftir dýrum	Tænarakaos	Krabbakríggj	Greipupphiting
<b>HEPP!</b> 25 MIN VENJING	Knæ og trýst  Rørslur: – Air Squats – Push Ups – Burpees – Sit Ups	Mjadnar og hála  Rørslur: – KB/DB Swings – Pull Ups ella Rows – Box Jumps	Samansettar rörslur  Rørslur: – Thrusters – ein KB/ DB – Hoppa band/Double Unders	At samstarva  Rørslur: – Lunges – Burpees over partner
<b>HEPP!</b> 20 MIN SPÆL	WOD:  A) AMRAP 8 10 Burpees 10 Sit Ups – 4 min – B) AMRAP 8 10 Air Squats 10 Push Ups	WOD:  AMRAP 15 12 KB Swings 9 Box Jumps 6 Renegade Rows	WOD:  Buy-in 50 Double Unders ella 100 Single Unders – síðani -- 5 umfør av 12 Shuttle Runs 5 m 12 Thrusters – síðani – 50 Double Unders ella 100 Single Unders Timecap: 15 minuttir	WOD:  AMRAP 15 40 Lunges 5 Burpees Over Partner 40 Sit Ups / Atomic Sit Ups 5 Burpees Over Partner 40 KB Russian Swings 5 Burpees Over Partner 40 Box Jumps 5 Burpees Over Partner
<b>BEI!</b>				



LES MEIRA Á  
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR