

FRÆLSUR ÍTRÓTTUR

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

4. FLOKKUR

HEPP!



FRÆLSUR
ÍTRÓTTUR

HEY!

BEI!



SKÚLALEIKIR

INNIHALD

Hvat eru Skúlaleikir?	4
Skúlaleikir plakatin	5
Rørslugleði við ABC fyri sálarliga heilsu	6
Ítróttur fyri øll	7
Ítróttatímin	8
Frælsur ítróttur	10

Læraravegleiðing til skúlaleikir
4. flokkur

Útgáva 2, august 2023

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

Íkast frá
Frælsur Ítróttur Føroya
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið

Høvuðsstuðul
Betri

Sniðgáva og uppseting
VIRKA

Grafikkur
VIRKA og Fit First 10

Myndir
Ólavur Frederiksen, Jens Kr. Vang

FRÆLSUR ÍTRÓTTUR

LÆRARAVEGLEIÐING

TIL SKÚLALEIKIR

4. FLOKKUR

HVAT ERU SKÚLALEIKIR?

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



SAMFELAG

Spæl



SKÚLALEIKIR

Skipað spæl



ÍTRÓTTUR

Venjing



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

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

Læraravegleiðingin

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

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

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

Nærri kunning um undanstevnu verður at finna á www.skulaleikir.fo.

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 skulaleikir.fo/hoppa-renn

Rørsluevni

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



Skúlagarðurin

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

Skúlastovan

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

Bygdir og býur

Allar bygdir og býur 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. Boðskapurin eru A) ver virkin, B) ver saman og C) ver hugbundin, og boðskapurin eru partur av Skúlaleikum. Endamálið við at brúka boðskapurin í Skúlaleikum er í størri mun at skapa tilvit millum bæði næmingar og lærarar um, hvat hevur góða ávirkan á trivnaðin og kann vera við til at skapa rørslugleði millum næmingar.

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

Tá flokkurin setur orð á, hvussu næmingarnir í felag hava verið virknir, saman og hugbundin, soleiðis sum greitt er frá niðanfyrri, fáa teir klistrimarki 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 henda, hevur hann avgjørt eisini uppiborið klistrimarki.



Ver virkin

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



Ver saman

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



Ver hugbundin

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



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 iðkarar, 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.

Í tíma 5 í undirvingartilfarinum til frælsan ítrótt eru nakrar venjingar, har næmingarnir skulu royna seg uttan arm, bein og sjón. Hetta kann gera næmingar tilvitaðar umtann týdning, sum likamslutir hava fyri javnvág, ferð, og hvussu ein megnar ymsu rørlurnar.

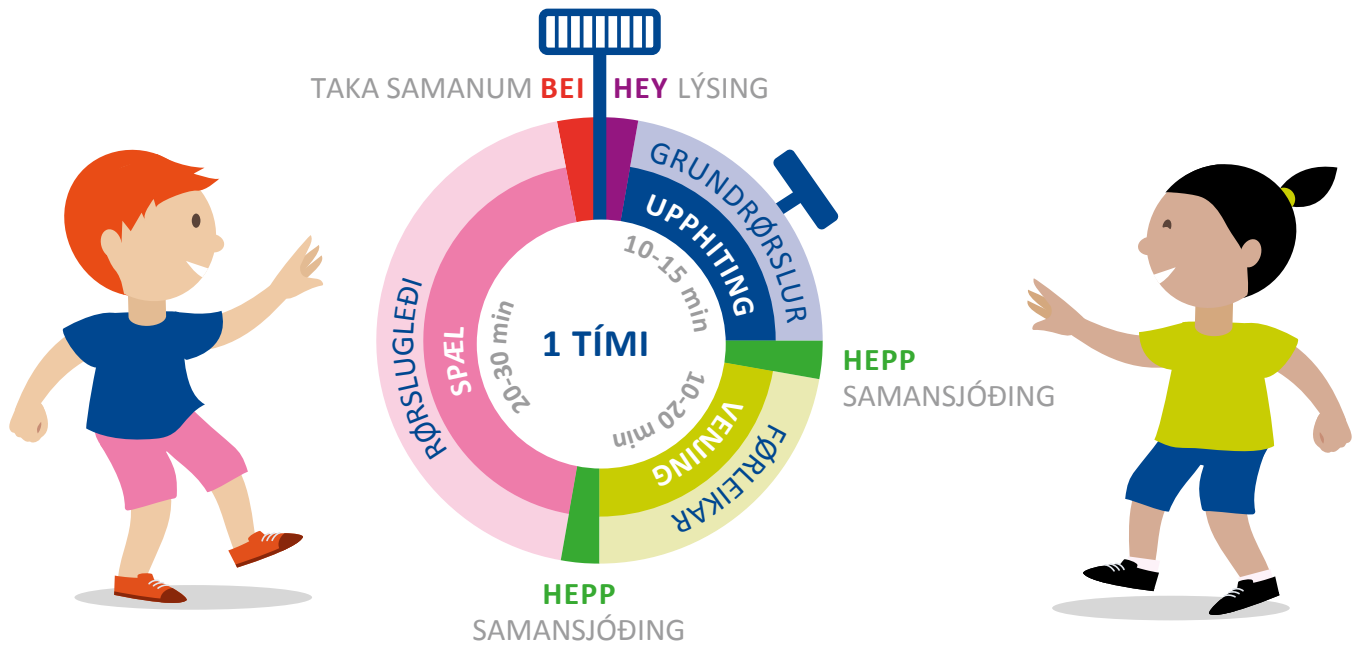


ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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

ÍTRÓTTATÍMIN

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



Frágreiðing

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



FRÆLSUR ÍTRÓTTUR



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

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

	1. TÍMI RENNA	2. TÍMI HOPPA	3. TÍMI KASTA	4. TÍMI MALA	5. TÍMI TILLAGINGAR
HEY! 15 MIN UPPHITING	Pikk Familjan fer útferð	Legg og heinta Reaktiónsstartir	Legg og heinta Tvímansdystir	Klutrimamma Reaktiónsstartir	Reaktiónsstartir
HEPP! 15 MIN VENJING	Renniskúli	Rimaøvilsi Lopskúli	Hoppa band Kastiskúli	Mala runt	Renniskúli
HEPP! 30 MIN SPÆL	Rennibreyt Madrassustafett	Lopbreyt Longdarlop Bumbustafett	Spjót kast Skjót figgindan	Bora eftir salti Rørslubreyt	Stafettir
BEI!					



1. TÍMI

Renna

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

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

Amboð og útgerð

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

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

15 MIN · UPPHITING

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

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

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

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

Familjan fer útferð

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

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

Renniskúli

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**3 X TRÍPUNKTASTARTUR VIÐ TÍÐTØKU**

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

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

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

30 MIN · SPÆL



Rennibreyt

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

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

Rennibreytin kann setast upp við:

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

Á heimleiðini fáa börnini lopuppgávur, t.d.

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

Madrassustafett

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

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

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



GEVIÐ GÆTUR

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

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



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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



BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta HEPP!

2. TÍMI



Lop

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

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

Amboð og útgerð

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

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Legg og heinta

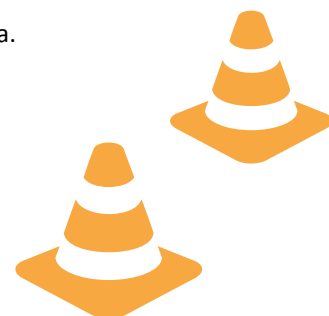
Set 3-4 keylur upp á rað, og børnini skulu so til skiftis leggja og heinta ein lut, t.d. ernaposar, tennisbólt. Einkiliggur ella skal vera lagt undir fyrstu keylu. Hon er bara startpunkt. Best er at hava staktal í raðnum, so tey skiftast til bæði at leggja og heinta.

Reaktiónsstartir

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

Byrjanarstöður og øvils

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





Rimaðvílsi

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

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

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

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

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

Lopskúli

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

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

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

HEPP!

Eitt hepp skapar
góðan stemning
og gevur meira
orku!



30 MIN · SPÆL

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

Lopbreyt

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

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

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

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

Longdarlop

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

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

Bumbustafett

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

AT HUGSA UM

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



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

3. TÍMI



Kast

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

Amboð og útgerð

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

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Legg og heinta

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

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

Tvímansdystir

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

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



Hoppa band

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

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

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

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

Kastiskúli

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

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



Spjótkast

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

HEPP!

Heppini halda okkum uppi og knýta okkum saman

Skjóta bóltin til fíggindan

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

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

Góða eydnu – børnini plaga at elska hetta spælið!

AT HUGSA UM

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

Armar

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

Fótstøða

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

Flogið

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

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta HEPP!

4. TÍMI



Mala, snara, venda og snúgva

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

Amboð og útgerð

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

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Klutrimamma

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

Reaktiónsstartir

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

Byrjanarstöður og øvils

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

15 MIN · VENJING



Mala runt

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

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



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

Suðrafrikanarin

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



HEPP!

Øll hava uppiborið eitt hepp



30 MIN · SPÆL

Bora eftir salti

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

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

Rørslubreyt

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

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



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

5. TÍMI



Renning við tillagingum

Møguleikar at tillaga venjingarnar til frælsar ítróttir eru endaleysir. Í tíma 5 í undirvísingartilfarinum eru uppskot ein ítróttatíma við tillagingum til renning. At brúka eina løtu upp á hesar venjingar gevur næmingunum møguleika at varnast tann týðning, sum líkamslutir hava fyri javnvág, ferð, og hvussu ein megnar ymsu rørslurnar. Tað er eisini gevandi at arbeiða saman tvey ella trý, har ein hevur bind fyri eyguni. Hetta fremur rútmu- og rørslukensluna hjá tí, ið einki sær.

Tað er sosialt, tí mann fær og letur hjálp, og tá ið mann samstarvar. Makkarin, ið leiðir ella vegleiðir má laga seg og vera “eitt fet frammanfyri”, t.d. við at greiða frá og hugsa um, hvønn veg ein skal fara, t.d. “Steðga og snara til høggu og ganga upp á pláss aftur.”

Amboð og útgerð

- Pinnar (Depechur til stafettrenning)
- Keylur til at merkja frástøðu millum punkt
- Munnbind, sum tey kunnu brúka at hava fyri eyguni

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?
At tað er stuttligt og krevur samstarv, tá mann skal klára seg uttan uttan t.d. annan armin ella sjónina.

Dagsins fyrsta
HEPP!

15 MIN · UPPHITING

1. Reaktiónsstartir við øðrum arminum aftan bak. Um tað gongur væl, kunnu tey royndir við báðum ørmunum aftanfyri ryggin:

- Set tvær keylur upp við 10-15 metra frástøðu. Skipa børnini í røð upp á eini 3-4, so bíðitíðin er rímlig, og tað gerst motiverandi at læra seg at bíða og hava tol.
- Lat børnini gera hvørt øvils í minsta lagi tvær ferðir, so tú kanst gera einfaldar rættingar (ikki ov tekniskt og niður í smálutir til henda aldursbólkin) og lata børnini royndir seg.
- Lat tey gera øvils annan vegin og ganga aftur upp á pláss úti í síðunum.

Børnini standa, sita, liggja ella gera ymsar rørslur og fara, tá ið tey hoyra lógvabrest. Tey renna einar 10-15 metrar og kunnu klatra “heim” eftir rimunum ella lakka upp um keylur úti í síðuni.

Byrjanarstöður og øvils:

- Standa við rygginum móti rennileiðini (við øðrum arminum aftan bak).
- Sita í skradarastøðu (við øðrum arminum aftan bak).
- Liggja við høkuni á startstrikuni (við øðrum arminum aftan bak).
- Gera sprellumann á staðnum (við øðrum arminum aftan bak).
- Standa á øðrum beininum og flyta hin fótin aftur og fram um startstrikuna (við øðrum arminum aftan bak).
- Bið børnini eisini finna upp á startstöðu (við øðrum arminum aftan bak).



20 MIN · VENJING

Renniskúli

1. Uttan at síggja: Næmingarnir arbeiða saman tvey ella trý saman, har ein hefur bind fyri eyguni. Lat næmingarnar arbeiða saman við t.d. at halda í hond og við at geva hvør øðrum vegleiðing. Tey skiftast um at hava bind fyri eyguni og at royna venjingarnar í renniskúlanum niðanfyri.

2. Annar armurin verður lagdur lamin, t.d. aftan fyri ryggin, lagdur í fatl ella bundin inn at kroppinum. Síðani kunnu tey gera nakrar av venjingunum í renniskúlanum niðanfyri.

Renniskúli:

- Knælyftingar – høgra bein hongur og vinstra arbeiðir (knæið verður ført upp). Øvugt: vinstra bein hongur og høgra arbeiðir.
- Hælsparck – høgra bein hongur og vinstra arbeiðir (hælurin verður drigin undir kroppin). Øvugt: vinstra bein hongur og høgra arbeiðir.
- Knælyftingar og hælsparck - høgra bein hongur og vinstra arbeiðir við at skifta millum knælyfting og hælsparck í fjórða hvørjum feti. Øvugt: vinstra bein hongur og høgra arbeiðir við at skifta millum knælyfting og hælsparck í fjórða hvørjum feti.
- Lakka – lakka vanligt og skift millum høgra og vinstra (stytt móguliga strekkið til 8 m, tí tað er betri at gera tingini rætt fáar ferðir enn skeivt fleiri ferðir). Lakka síðan a) høgt b) langt og c) bæði høgt og langt í einum.
- Can-can – ger fyrst knælyfting við høgra beini, set tað til og lyft tað síðan strekt (helst vinkulrætt út frá kroppinum ella enn hægri), ger tað sama við vinstra beini. Arbeið frameftir og øva nakrar ferðir (legg dent á kropsburð og stabilitet). Øvilsíð er stuttligt, og tá ið ein fær tað at rigga, gerst tað enn stuttligari.

Um tit hava stundir, kunnu tit velja eina av niðanfyrirstandandi venjingum, sum í størri mun leggja upp til spæl.

1. Ferðøking uttan at síggja

Næmingarnir eru 2 ella 3 saman (tann við bindi fyri eyguni er í miðjuni). Tey renna úr einum enda í annan, meðan tey økja um ferðina.

Seta fyra keylur upp við 15-20 metra frástøðu. Leggið fyri við at renna róligt frá A til B og økið so ferðina frá einari keylu til ta næstu. Ferðin kann lýsast soleiðis: róligt – skjótt – skjótari – skjótast!

2. Felags kætislop uttan at síggja

Byrja við trimum næmingum, tann í miðjuni sær einki (hefur bind fyri eyguni). Restin av næmingunum standa í tveimum rekkjum yvir av hvørjum øðrum (A og B). Tey trý, sum eru fremst renna kætislop frá A til B, og so leggjast fólk aftrat, t.d. tvey aftrat, ein sær og ein sær einki, og so fara tey fimm frá B til A og fáa tvey aftrat uppí, so tey gerast sjey. Tá ið øll eru komin uppí, fara tvey úr aftur á hvørjari stión (A og B), til trý eru eftir. Um tey halda tað vera stuttligt, kunnu tey endurtaka, men hesa ferð skal tann blindi venda sær við, so hann ger kætislop bakkandi, og tey síggjandi gera kætislop frameftir.

HEPP!

Øll hava uppiborið
eitt hepp

Stafettir

Venji stafett við ymiskum tillagingum. Veljið okkurt av hesum:

- Stafett, har næmingarnir lakka (brúka bert eitt bein)
- Stafett, har næmingarnir eru saman tvey og tvey, har tit binda beinini saman.
- Stafett við øðrum arminum aftan bak (ella t.d. við at koyra armin inn um t-troyggjuna).

Stafett (við øðrum arminum i fatli, t.d. við at koyra armin inn um t-troyggjuna)

Børnini verða deild í bólkar upp á umleið 6-10 næmingar. Øll hava armin í fatli (t.d. við at koyra armin inn í t-troyggjuna).

Fremsti rennarin rennur einar 20 metrar fram, runt um eina keylu og so heim aftur.

Hvør bólkur hevur ein lítlan pinn ella annað, sum rennarin skal geva tí næsta, tá hann/hon hevur runnið.

Rennið nøkur umfjør.

Lat fyrsta umfarið vera venjing, har tey ikki hugsa um at koma so skjótt fram. Um tað gongur væl, kunnu tit leggja upp til meira kapping, har tit leggja merki til, hvør bólkur er fyrst.

Stafett (við bindi fyri eyguni)

Børnini verða deild í bólkar upp á umleið 12-15 næmingar, sum síðani fara saman trý og trý.

Tey leiðast trý og trý. Næmingurin í miðjuni hevur bind fyri eyguni. Tit kunnu t.d. brúka munnbind fyri eyguni.

Trý tey fremstu renna einar 20 metrar fram, runt um eina keylu og so heim aftur.

Hvør bólkur hevur ein pinn ella annað, sum rennarin skal geva tí næsta, ið skal renna.

Rennið í minsta lagið trý umfjør, soleiðis at øll sleppa at vera í miðjuni.

Lat fyrsta umfarið vera venjing, har tey ikki hugsa um at koma so skjótt fram. Um tað gongur væl, kunnu tit leggja upp til meira kapping, har tit leggja merki til, hvør bólkur er fyrst.

**BEI!**

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klitrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR