

# BOGASKJÓTING LÆRARA VEGLÆIÐING TIL SKÚLALEIKIR

6. FLOKKUR

HEY!

HEPP!



BOGASKJÓTING

BEI!



SKÚLALEIKIR

# INNIHALD

Hvat eru Skúlaleikir?	4
Ítróttatímin	5
Rørslugleði við ABC fyri sálarliga heilsu	6
Ítróttur fyri øll	7
Bogaskjóting	8

Læraravegleiðing til skúlaleikir  
6. flokkur

Útgáva 1, september 2024

Útgevni  
Ítróttasamband Føroya ©

Íkast frá  
Parasport Føroyar  
Fólkaheilsuráðið  
Bogaskjótisambandið

Høvuðsstuðul  
Betri

Sniðgáva og uppseting  
Sigurdsóttir

Grafikkur  
Sigurdsóttir

Myndir  
Ólavur Frederiksen, Jens Kr. Vang,

# BOGASKJÓTING

## LÆRARAVEGLEIÐING

### TIL SKÚLALEIKIR

6. FLOKKUR



SKÚLALEIKIR

# 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 høli ymsu skúlarnir hava og hvussu stórir flokkarnir eru, og neyðugt kann vera at tillaga. Spølini og venjingarnar eru ætlað at bera til allastaðni.

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

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

## Hvørji eru tíni hugskot?

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

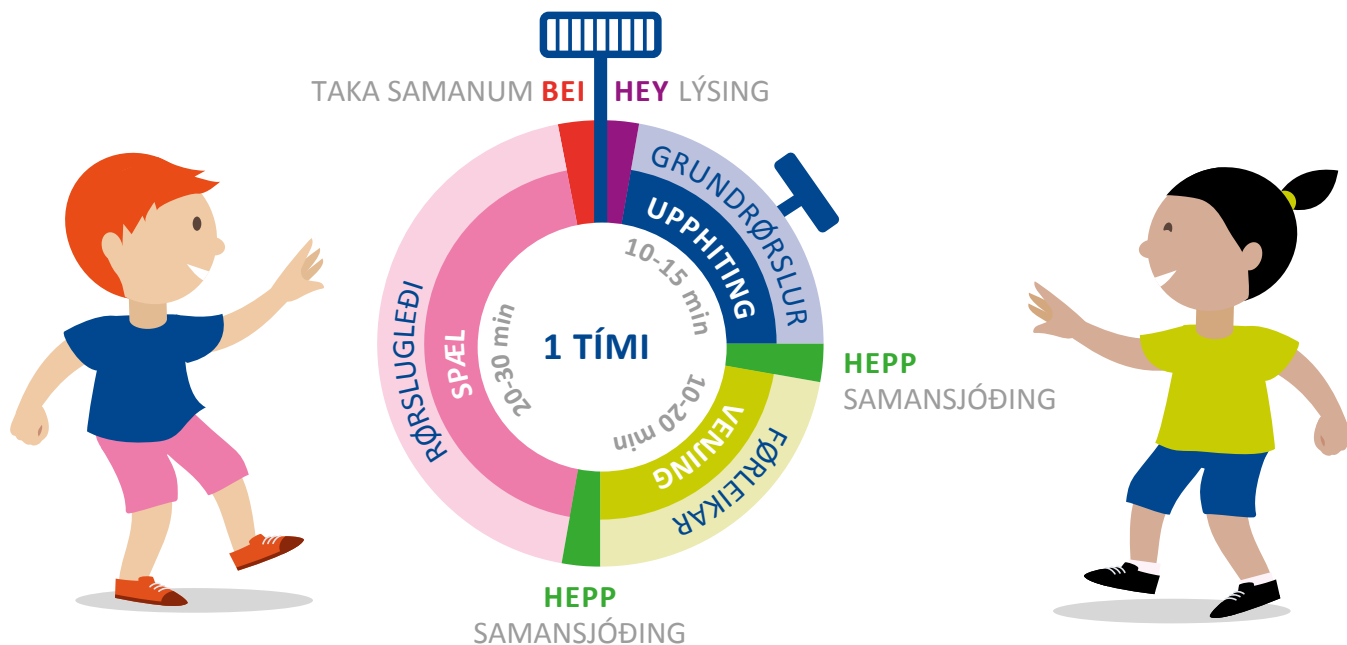


## FYRI SKÚLALEIKIR ER GALDANDI

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

# 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 rørlum 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 rørlum og reglum, tey megna, men eisini skulu kýta seg fyri at klára. Spælið tekur umleið 20 min og intensiteturin skal gjarna vera høgur.

# 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.

Tit eru vælkomn at tosa um hesar boðskapurin, og hvussu næmingarnir í hvørjari ítróttatíma kunnu liva hesar trýggjar boðskapurin. Til stevurnar royna vit eisini at seta orð á hetta.



## LÆR MEIRA

Hyggið eisini eftir filminum um ABC fyri sálarliga heilsu [skulaleikir.fo](http://skulaleikir.fo).



*Skanna ella trýst á QR kotuna*



### 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 týdning, 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 týdning tað hevur at hjálpa hvørjum øðrum, finna meining í ítróttarvirksemi, 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 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 vælkomn at venda sær til Parasport Føroyar við ítøkiligum spurningum. Skriva til [parasport@parasport.fo](mailto:parasport@parasport.fo).



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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

# BOGASKJÓTING



Bogaskjóting er hugalig ítrótt at fara undir, tí tað ber til at byrja púra á berum og kortini lutfalsliga skjótt menna seg til ein góðan skjúttu. Bogaskjóting eignar seg væl til tískil væl til skúlaítrótt, og er eisini góð venjing í at hugsavna seg.

Bogaskjóting hevur verið skipað ítrótt í Føroyum síðan 1988, tá fyrsta bogaskjótifelagið, Tambar í Havn, varð stovnað. Í 1991 bleiv felagið Ørvur stovnað í Eysturoynni, Vágaskot í Vágum bleiv stovnað í 2004, og fjórða og nýggjasta felagið er Team SuðurSkot í Suðuroy, sum bleiv stovnað í 2021. Tey fyra feløgini eru skipað í Bogaskjótisambandi Føroya (BSKF), sum er sersamband undir ÍSF.

Tað finnast nógv ymisk sløg av bogum, men í kappingarhøpi eru tað recurve-bogin, compound-bogin og berbogin (barebow), sum hava flest íðkarar. Tað eru eisini hesi trý bogasløgini, sum verða brúkt í kappingarhøpi Føroyum, men aðrastaðni verður eisini kappast við til dømis langboga, sum er tann bogin, ið líkist upprunaboganum mest.

	1. TÍMI LÆR BOGAN AT KENNA	2. TÍMI SPENN OG SKJÓT	3. TÍMI SKJÓT OG RAKA
HEY! 15 MIN UPPHITING	Tit velja úr rúgvuni	Tit velja úr rúgvuni	Tit velja úr rúgvuni
HEPP! 25 MIN VENJING	Sikta við elastikki	Spenn við elastikki	Spenn og sikta
HEPP! 20 MIN SPÆL	Sikta við boga og píli	Skjót eftir ringi	Spenn og skjót eftir ringi
BEI!			



# BOGASKJÓTING

## Frástøða

Vit tilmæla, at tit brúka eina frástøðu frá 5-10 metrar, tá tit venja tykkum til at luttaka til Skúlaleikastevur.

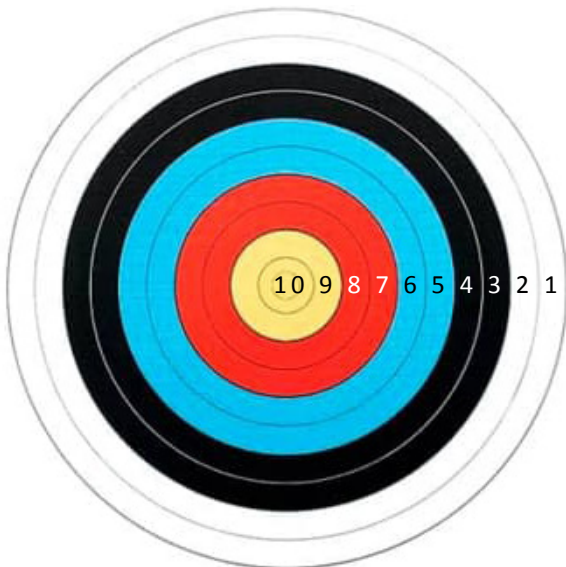
Til vanligar kappingar verða reglur hjá World Archery (WA) brúkar. WA ásetur, at frástøðan fyri børn, sum eru 12 ár ella yngri, er 8 metrar, og fyri børn 13-14 ár er frástøðan 12 metrar.

Til Skúlaleikastevnur skjóta vit við vanligum pílum á vanligar skívur við einum tvørmáti á 60 cm.

Tó mæla vit tykkum til ikki at brúka vanligar pílar, tá tit venja í skúlanum, tí trygdarkrøvini skulu fylgjast.

## Soleiðis telja vit stig

Ein skjótiskiva, sum verður brúka til bogaskjótikappingar, hevur 11 rundingar á einum kvadratiskum pappíri. Uttasti ringurin hevur eitt tvørmát á 60 cm.



Á myndini eru stigin sett á: frá 1 – 10.

Innastu tveir ringarnir telja 10 stig (gulu ringarnir) Tveir innastu gulu ringarnir telja 10 stig, meðan triði guli ringurin telur 9 stig. Síðani koma reyðu ringarnir (8,7), bláu ringarnir telja (6,5), svartu ringarnir (4,3), og hvítu ringarnir (2,1).

Hvør skytti skjýtur 3 pílar í einum umfari. Pílarin hjá skjúttanum skulu vera frámerktir við ymiskum litum.

Stigini fyri teir tríggjar pílarin verða skrásett frá hægsta til lægsta. Um ein pílar nertir eina striku, telur hægri stigið, sum pílarin nertur. Um ein pílar rakar uttanfyri økið, verður hetta merkt við einum "M" (Missed). Stigið 7 verður skrivað við einum strekki, tí tað kann blandast við 1.

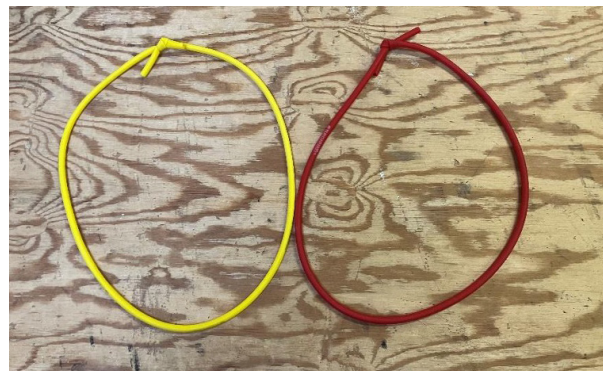
## Uppskot til útgerð

### Elastikk til simulering

Her er ein mynd av teimum elastikkum. Tey gulu og reyðu eru best egnað til skúlabørn.

Brúkið áleið ein metur og bindið ein knút á.

Undir venjing verður knúturin hildin í bogahondini, og tríggir fingrar (peiki-, lang- og ringfingur setast á strongin) toga hin vegin.



Um tit brúka bond uttan knút, kunnu tit binda eitt band í elastikki, soleiðis at hesin endin verður hildin í bogahondini (mynd niðanfyrri)

Fyri at venja bogahondina, so ber til at gera ein lítlan ring út plastiksnóri á umleið 30-40 cm. (sí mynd)



### Handtak til simulering

Tað ber eisini til at gera eitt handtak til simulering.

Til hetta kunnu tit brúka eitt 15 cm plastikk-rør (ella líknandi) og 1 metur av vanligum buksuelastikki:

Plastikk-rørið verður hildið í bogahondini, og triggir fingrar á stronghondini toga hinvegin.



### Pílar til Skúlaleikir

Tilmælið um val av pílum til Skúlaleikir er fyrst og fremst grundað á trygd. Í bogaskjóting kemur trygd fram um alt, tí eingin skal fáa skaða, hvørki fólk, innbúgv ella útgerð.

Venjing í bogaskjóting fer tí altíð fram í hølum, sum eru egnað til hetta endamálið. Tað er serliga trygdarnet og staðseting av hurðum, soleiðis at eingin kann koma inn í høli, har pílar verða skotnir.

Praktiskar umstøður á skúlum gera, at tað er torført at tryggja hetta, og tí hevur Bogaskjótisambandið valt at brúka serligar pílar til skúlavitanir (Combat Arcery pílar) (sí mynd).

Hesi skúlasettini kunnu keypast ígjøgnum bogaskjóti-sambandi fyri áleið 8.000 kr.



Hesir pílar kunnu eisini lánast frá Bogaskjótisambandinum eftur avtalu.

Til stevurnar tryggja vit hóskaði umstøður og man-nagongdir, og tá sleppa næmingarnir at brúka vanligar pílar.

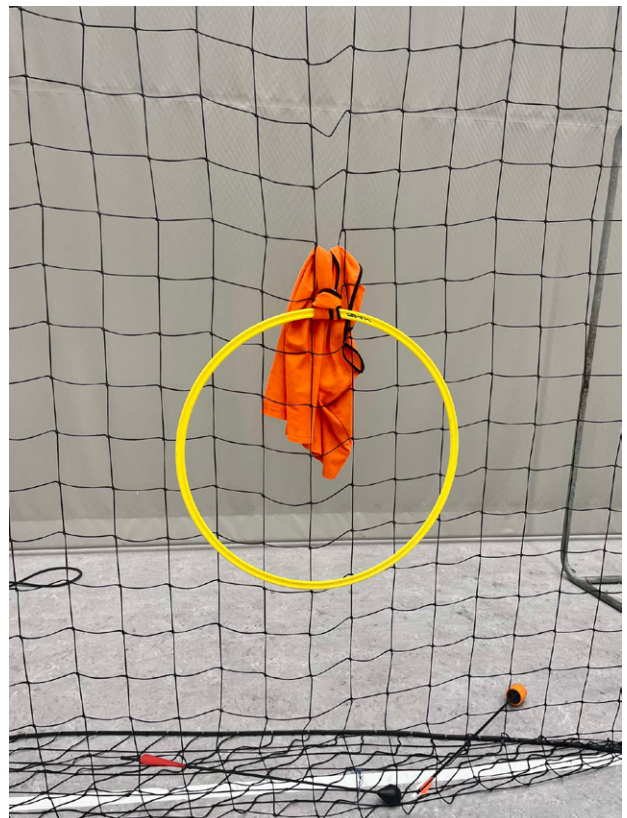
Um børn og lærarar hava áhuga í at venja bogaskjóting eftir Skúlaleikir, eru fyra feløg á Føroyum, sum kunnu setast í samband við: Ørvur (Søldarfirði), Vágaskot (Miðvágur), Tambar (Havn) og Team Suðurskot (Vági). Kontaktupplýsingar finnast eisini á heimasíðuni hjá BSKF.

### Bogaskjóting og trygd

Í bogavenjing skulu næmingarnir læra 4 týðningarmiklar trygdarreglur. Hetta er fyri egna trygd og fyri at verja útgerðina:

1. Eingin má hava ein píl á stronginum, tá onkur gongur frammanfyri
2. Eingin má ganga fram móti skjótiskivuni, áðrenn lærarar sigur, at nú kunnu tit ganga
3. Næmingar mugu bert fara fram til skjótiskivuna í samband við, at pílar skulu takast úr
4. Skjúttin má ikki hála í strongdin og sleppa honum, uttan at ein pílur er á stronginum.

G.G. Hóast tit venja við skumpílum, er neyðugt, at børnini duga og virða hesar reglur, tí til stevurnar verður skotið við vanligum pílum.









# 1. TÍMI



## Lær bogan at kenna

Tekstur?

## Útgerð

- Elastikk ella band (mynd)
- Boga og píll (Elastik kann eisini brúkast ístaðin)
- Keylur
- Hulahopp-ringar
- Onkra útgerð at skjóta eftir (ein papp-eskja, ein ballón, ein fløska osfr.)
- Tit kunnu lána "skúla-boga og píll" frá Bogaskjótisambandinum ella brúka tykkara egna (soleiðis gera tit tykkara egna boða, sí síðu ?)

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

Ger hvørja venjing 3-5 ferðir.  
Veljið 5-10 venjingar úr rúgvuni til hvønn tíma.

**Áðrenn tú byrjar: Statt, fótur undir akslunum:**

### 1 Sprellimaður

Ger 15 sprellimanshopp fyrri at fáa gongd á.

### 2 Saksasveiggj

Rætt armarnar út, so hendurnar eru í akslahædd, og sveiggja hóvliga aftur og fram.

### 3 Fjallaarmar

Rætt armarnar upp um høvd, sveiggja niður í akslahædd og upp aftur.

### 4 Krossarmar

Statt í T-støðu, sveiggja við ørmunum frá síðu til síðu við hondunum í bringuhædd og rætt hvørja ferð so langt út eftir hinari hondini, sum til ber.

### 5 Blaka hendur

Statt í T-støðu, blaka tær – blaka armarnar móti kroppinum og út aftur.

### 6 Albogasnaring

Statt í T-støðu, legg armarnar saman, soleiðis at fingrasnipparnir nerta óstbeinið, og albogarnir eru í akslahædd. Hygg beint fram, halt høvdið stilt og snara síðan albogarnar/yvirkroppin frá síðu til síðu.

### 7 Arma-snaring

Statt í T-støðu. Lat armarnar falla niður við síðuni, men flyt ikki fótarnar. Snara høvd og yvirkropp so langt runt, sum til ber.

### 8 Topp-til-tá

Statt rættur. Rætt armarnar upp um høvd og eitt sindur aftureftir. Hygg upp at hondunum, og bend við útstrektum beinum so langt niður móti fóttrunum, sum til ber. Ger rørsluna tvær ferðir.

### 9 Krossað bein og strekk

Statt rætt við útstrektum beinum. Krossa fótarnar uppá skift og bend niður móti fóttrunum, einaferð fyrri hvørja crossing.

### 10 Snara nakka

Statt rætt. Snara høvdið við hóvligari rørslu til síðuna, tvær ferðir til hvørja síðu.



### 11 Nakki upp og niður

Statt rætt. Hygg upp í loft og síðan niður í gólvið, tvær ferðir hvønn veg.

### 12 Hell nakka

Statt rætt, hygg beint fram og lat akslarnar falla. Hell síðan hövd og nakka við oyranum móti økslini. Ger rørsluna tvær ferðir til hvørja síðu.

### 13 Hond-snaring

Statt rætt. Legg hendurnar saman á bringuni við albogunum inn at síðuni og snara til báðar síður.

### 14 Kroyst hendurnar

Statt rætt. Halt albogarnar at síðuni og rætt hendurnar fram við lógvanum uppeftir. Rulla fingrarnar saman sum eina pylsu og kroyst einar fimm ferðir.

Rætt fingrarnar út og endurtak venjingina eina ferð.

### 15 Fýrverk

Statt rætt. Ger fingra-fýrverk: Lat hendurnar upp og aftur nakrar ferðir við ymiskari ferð.

### Gólvvenjingar

Vel 1-2 venjingar út til hvønn tíma.

#### A. Planki

Statt í planka á gólvinum í 30 ella 45 sekund – bara einaferð.

#### B. Hundastrekk

Statt á hondum og knøum. Rætt ryggin og hygg beint fram, lyft og rætt út annan armin og beinið á øvugtari síðu upp á skift. Ger hóvligar rørslur, so kropsjavnvágin kann varðveitast.

#### C1: Akslalyft

Ligg útrætt á gólvinum við hondum undir nakka. Lyft og boygg beinini, sum tá ein situr á einum stóli. Halt støðuna og lyft akslarnar uppfrá.

#### C2: Mjadnalyft

Ligg útrætt á gólvinum við hondum undir nakka. Lyft og boygg beinini, sum tá ein situr á einum stóli. Halt støðuna og lyft mjadnarnar uppfrá.





## 25 MIN · VENJING

### Lær at sikta við elastíkki

- Finn siktieygað hjá hvørjum skjútta (brúkar skjóttin vinstra eygað ella høgra eygað?)
- Statt í T-støðu og lær strektan bogaarm og boygda stronghond



### Venjning við bandi/elastíkki:

- Halda við trimum fingrum á stronghondini
- Spenna strongin aftur til eygað/andlitið.

Greiða frá trygdarreglunum, tá skotið verður.

**HEPP!**

Øll hava uppiborðið  
eitt hepp

## 20 MIN · SPÆL



### Lær at sikta við boga og píli

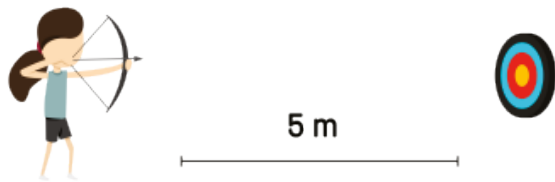
#### Við boga og píli:

Být næmingarnar í hóskandi bólkar á umleið 3-4 í hvörjum bólki.

Læra at seta pílin móti stronginum og skjóta eftir ymiskum lutum í ymiskari stödd, sum verða settir á ein pall ein metur upp frá gólvinum og í fimm metra fráastöðu.

Næmingarnir fara í kø og skiftast um at skjóta.

Næmingarnir royna at raka lutirnar í raðfylgju stórir, minni, minst, t.d eina pappesku, síðan eina bók og til seinast eina tóma plastflösku.



#### Variation:

Skjót við pulsi:

Um talið av næmingum er høgt kunnu tit gera ein renniabana, sum næmingarnir, sum ikki skjóta, skulu renna ígjøgnum, meðan tey bíða. Soleiðis royna tey at skjóta við høgum pulsi.

Dømi um renniabana:

Um tey t.d. eru 5 næmingar í einum bólki. Set so fyra keylur við 5 metra fráastöðu. Ein næmingur stendur við hvørja keylu, og so renna næmingarnir frá keylu til keylu uttan at yvirhála. Tey renna tey eina rundu og skifta so út.



**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klitrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

## 2. TÍMI



### Spenn og skjót

Tekstur?

### Útgerð

- Elastikk ella band (mynd)
- Boga og píll (Elastik kann eisini brúkast ístaðin)
- Keylur
- Hulahopp-ringar
- Onkra útgerð at skjóta eftir (ein papp-eskja, ein ballón, ein fløska osfr.)
- Tit kunnu lána “skúla-boga og píll” frá Bogaskjóti-sambandinum ella brúka tykkara egna (soleiðis gera tit tykkara egna boða, sí síðu ?)

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

### 15 MIN · UPPHITING

Ger hvørja venjing 3-5 ferðir.  
Veljið 5-10 venjingar úr rúgvuni til hvønn tíma.

**Áðrenn tú byrjar: Statt, fótur undir akslunum:**

#### 1 Sprellimaður

Ger 15 sprellimanshopp fyri at fáa gongd á.

#### 2 Saksasveiggj

Rætt armarnar út, so hendurnar eru í akslahædd, og sveiggja hóvliga aftur og fram.

#### 3 Fjallaarmar

Rætt armarnar upp um høvd, sveiggja niður í akslahædd og upp aftur.

#### 4 Krossarmar

Statt í T-støðu, sveiggja við ørmunum frá síðu til síðu við hondunum í bringuhædd og rætt hvørja ferð so langt út eftir hinari hondini, sum til ber.

#### 5 Blaka hendur

Statt í T-støðu, blaka tær – blaka armarnar móti kroppinum og út aftur.

#### 6 Albogasnaring

Statt í T-støðu, legg armarnar saman, soleiðis at fingrasnipparnir nerta óstbeinið, og albogarnir eru í akslahædd. Hygg beint fram, halt høvdið stilt og snara síðan albogarnar/yvirkroppin frá síðu til síðu.

#### 7 Arma-snaring

Statt í T-støðu. Lat armarnar falla niður við síðuni, men flyt ikki fótarnar. Snara høvd og yvirkropp so langt runt, sum til ber.

#### 8 Topp-til-tá

Statt rættur. Rætt armarnar upp um høvd og eitt sindur aftureftir. Hygg upp at hondunum, og bend við útstrektum beinum so langt niður móti fóttrunum, sum til ber. Ger rørsluna tvær ferðir.

#### 9 Krossað bein og strekk

Statt rætt við útstrektum beinum. Krossa fótarnar uppá skift og bend niður móti fóttrunum, einaferð fyri hvørja crossing.

#### 10 Snara nakka

Statt rætt. Snara høvdið við hóvligari rørslu til síðuna, tvær ferðir til hvørja síðu.



### 11 Nakki upp og niður

Statt rætt. Hygg upp í loft og síðan niður í gólvið, tvær ferðir hvønn veg.

### 12 Hell nakka

Statt rætt, hygg beint fram og lat akslarnar falla. Hell síðan hövd og nakka við oyranum móti økslini. Ger rørluna tvær ferðir til hvørja síðu.

### 13 Hond-snaring

Statt rætt. Legg hendurnar saman á bringuni við albogunum inn at síðuni og snara til báðar síður.

### 14 Kroyst hendurnar

Statt rætt. Halt albogarnar at síðuni og rætt hendurnar fram við lógvanum uppeftir. Rulla fingrarnar saman sum eina pylsu og kroyst einar fimm ferðir.

Rætt fingrarnar út og endurtak venjingina eina ferð.

### 15 Fýrverk

Statt rætt. Ger fingra-fýrverk: Lat hendurnar upp og aftur nakrar ferðir við ymiskari ferð.

### Gólvvenjingar

Vel 1-2 venjingar út til hvønn tíma.

#### A. Planki

Statt í planka á gólvinum í 30 ella 45 sekund – bara einaferð.

#### B. Hundastrekk

Statt á hondum og knøum. Rætt ryggin og hygg beint fram, lyft og rætt út annan armin og beinið á øvugtari síðu upp á skift. Ger hóvligar rørlur, so kropsjavnvágin kann varðveitast.

#### C1: Akslalyft

Ligg útrætt á gólvinum við hondum undir nakka. Lyft og boygg beinini, sum tá ein situr á einum stóli. Halt støðuna og lyft akslarnar uppfrá.

#### C2: Mjadnalyft

Ligg útrætt á gólvinum við hondum undir nakka. Lyft og boygg beinini, sum tá ein situr á einum stóli. Halt støðuna og lyft mjadnarnar uppfrá.



## 25 MIN · VENJING

### Spenn við elastikki

Við bandi/elastikki, endurtaka:

- T-støða og fótstøða.
- Halda tríggar fingrar á streingjahond
- Spenna strongin aftur til eygað/andlitið.

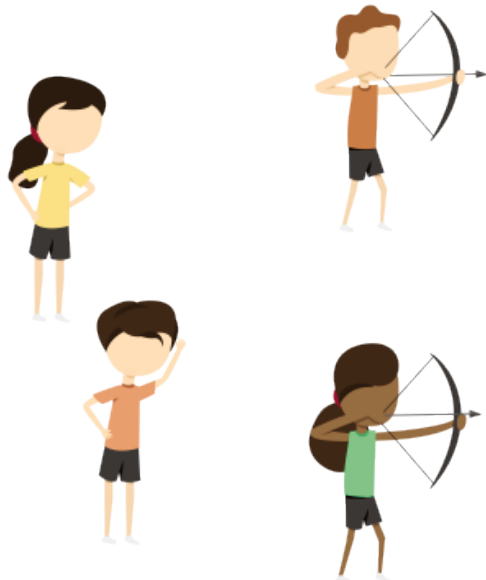
### Við boga og ongum píli:

Venja at halda tríggar fingrar undir nocki og hava avslappað handarbak á stronghondini (næmingar venja tveir og tveir eftir fyrstu vegleiðing)

Minna á trygdarreglurnar.

### Við boga og píli:

Vísa, hvussu ein heldur 45 gradir við bogahondini.



**HEPP!**

Øll hava uppborðið  
eitt hepp





Lær at sikta við boga og píli



Venja at spenna og ankra strongin framman fyrir eyga/andliti og skjóta eftir ringi (hulahopp) ein metur upp frá og fimm metrar burtur frá. Havið ein boga til hvønn ringin og pappír og blýant at skriva upp við.

Být næmingarnar í hóskandi bólkar (umleið 4-5 í hvörjari kþ)

Hvörja ferð ein næmingur rakar ígjøgnum ringin, fær hann eina striku.

Eftir tvey-trý umfær verða næmingarnir býttir í bólkar eftir, hvussu nógvar strikur, teir hava fingið:

- 0-1 strika í ein bólki
- 2-fleiri strikur í ein annan bólki.

Næmingarnir í hvörjum bólki royna seg nú móti hvør øðrum. Tey telja hvussu ofta tey raka í ringin.

**Variation:**

**Skjót við pulsi:**

Um talið av næmingum er høgt kunnu tit gera ein renniabana, sum næmingarnir, sum ikki skjóta, skulu renna ígjøgnum, meðan tey bíða. Soleiðis royna tey at skjóta við høgum pulsi.

**Dømi um renniabana:**

Um tey t.d. eru 5 næmingar í einum bólki. Set so fyra keylur við 5 metra frástøðu. Ein næmingur stendur við hvörja keylu, og so renna næmingarnir frá keylu til keylu uttan at yvirhála. Tey renna tey eina rundu og skifta so út.



**BEI!**  
 Hvat var stuttligt í dag og hví?  
 Hvörji klitrimerki fingi vit?  
 Dagsins síðsta HEPP!

# 3. TÍMI



## Skjót og raka

Tekstur?

## Útgerð

- Elastikk ella band (mynd)
- Boga og píll (Elastik kann eisini brúkast ístaðin)
- Keylur
- Hulahopp-ringar
- Onkra útgerð at skjóta eftir (ein papp-eskja, ein ballón, ein fløska osfr.)
- Tit kunnu lána “skúla-boga og píll” frá Bogaskjóti-sambandinum ella brúka tykkara egna (soleiðis gera tit tykkara egna boða, sí síðu ?)

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

Ger hvørja venjing 3-5 ferðir.  
Veljið 5-10 venjingar úr rúgvuni til hvønn tíma.

**Áðrenn tú byrjar: Statt, fótur undir akslunum:**

### 1 Sprellimaður

Ger 15 sprellimanshopp fyri at fáa gongd á.

### 2 Saksasveiggj

Rætt armarnar út, so hendurnar eru í akslahædd, og sveiggja hóvliga aftur og fram.

### 3 Fjallaarmar

Rætt armarnar upp um høvd, sveiggja niður í akslahædd og upp aftur.

### 4 Krossarmar

Statt í T-støðu, sveiggja við ørmunum frá síðu til síðu við hondunum í bringuhædd og rætt hvørja ferð so langt út eftir hinari hondini, sum til ber.

### 5 Blaka hendur

Statt í T-støðu, blaka tær – blaka armarnar móti kroppinum og út aftur.

### 6 Albogasnaring

Statt í T-støðu, legg armarnar saman, soleiðis at fingrasnipparnir nerta óstbeinið, og albogarnir eru í akslahædd. Hygg beint fram, halt høvdið stilt og snara síðan albogarnar/yvirkroppin frá síðu til síðu.

### 7 Arma-snaring

Statt í T-støðu. Lat armarnar falla niður við síðuni, men flyt ikki fótarnar. Snara høvd og yvirkropp so langt runt, sum til ber.

### 8 Topp-til-tá

Statt rættur. Rætt armarnar upp um høvd og eitt sindur aftureftir. Hygg upp at hondunum, og bend við útstrektum beinum so langt niður móti fóttrunum, sum til ber. Ger rørsluna tvær ferðir.

### 9 Krossað bein og strekk

Statt rætt við útstrektum beinum. Krossa fótarnar uppá skift og bend niður móti fóttrunum, einaferð fyri hvørja crossing.

### 10 Snara nakka

Statt rætt. Snara høvdið við hóvligari rørslu til síðuna, tvær ferðir til hvørja síðu.



### 11 Nakki upp og niður

Statt rætt. Hygg upp í loft og síðan niður í gólvið, tvær ferðir hvønn veg.

### 12 Hell nakka

Statt rætt, hygg beint fram og lat akslarnar falla. Hell síðan hövd og nakka við oyranum móti økslini. Ger rørsluna tvær ferðir til hvørja síðu.

### 13 Hond-snaring

Statt rætt. Legg hendurnar saman á bringuni við albogunum inn at síðuni og snara til báðar síður.

### 14 Kroyst hendurnar

Statt rætt. Halt albogarnar at síðuni og rætt hendurnar fram við lógvanum uppeftir. Rulla fingrarnar saman sum eina pylsu og kroyst einar fimm ferðir.

Rætt fingrarnar út og endurtak venjingina eina ferð.

### 15 Fýrverk

Statt rætt. Ger fingra-fýrverk: Lat hendurnar upp og aftur nakrar ferðir við ymiskari ferð.

### Gólvvenjingar

Vel 1-2 venjingar út til hvønn tíma.

#### A. Planki

Statt í planka á gólvinum í 30 ella 45 sekund – bara einaferð.

#### B. Hundastrekk

Statt á hondum og knøum. Rætt ryggin og hygg beint fram, lyft og rætt út annan armin og beinið á øvugtari síðu upp á skift. Ger hóvligar rørslur, so kropsjavnvágin kann varðveitast.

#### C1: Akslalyft

Ligg útrætt á gólvinum við hondum undir nakka. Lyft og boygg beinini, sum tá ein situr á einum stóli. Halt støðuna og lyft akslarnar uppfrá.

#### C2: Mjadnalyft

Ligg útrætt á gólvinum við hondum undir nakka. Lyft og boygg beinini, sum tá ein situr á einum stóli. Halt støðuna og lyft mjadnarnar uppfrá.

## 25 MIN · VENJING

### Spenn og brúka ryggvøddar

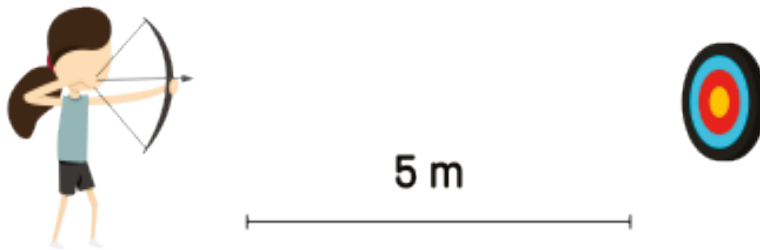
#### Við bandi/elastikki, endurtaka:

- T-støða og fótstøða.
- Halda tríggar fingrar á streingjahond
- Spenna strongin aftur til eygað/andlitið.

Við boga/elastikki: Venja at sleppa stronginum.

*Biðja næmingarnar greiða frá trygðarreglunum.*

#### Við boga og píli:



Venja at spenna og ankra við ryggvødda, sikta og sleppa pílinum.  
Sikta eftir ringi ein metur upp frá gólvinum og í fimm metra frástøðu.



**HEPP!**

Øll hava uppiborðið  
eitt hepp

Skjót og raka



Venja at spenna og ankra strongin framman fyrir eyga/andliti og skjóta eftir ringi ein metur upp frá og 8-12 metrar burtur frá.

Ein ring til hvönn boga, og næmingurinn fær eina striku, um rakt verður ígjøgnum ringin.

Eftir tvey-trý umfær verða næmingarnir byttir í bólkar eftir, hvussu nógvir strikur, teir hava fingið:

- 0-1 strika í ein bólki
- 2-fleiri strikur í ein annan bólki.

Næmingarnir í hvørjum bólki royna seg nú móti hvør øðrum. Teir telja hvussu ofta teir raka í ringin.

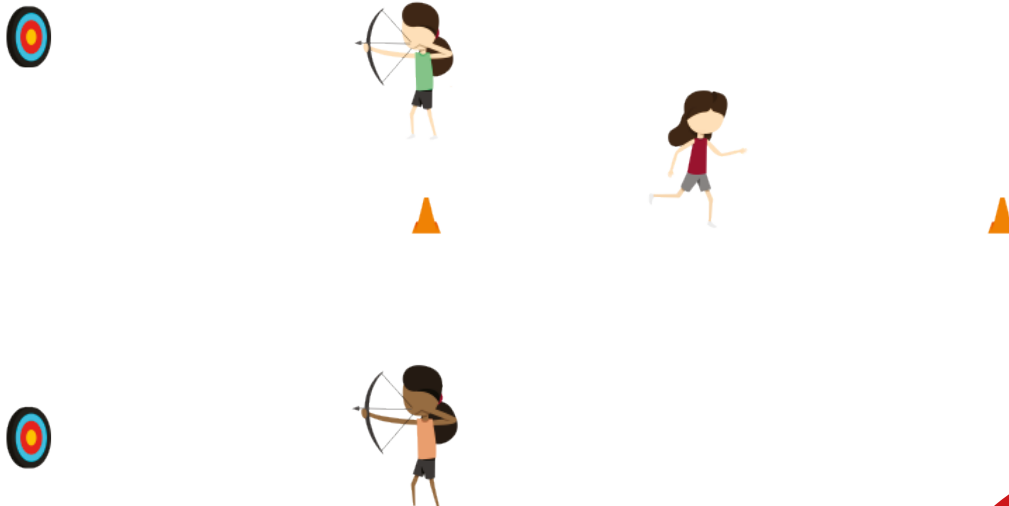
**Variation:**

**Skjót við pulsi:**

Um talið av næmingum er høgt kunnu tit gera ein renniabana, sum næmingarnir, sum ikki skjóta, skulu renna ígjøgnum, meðan teir bíða. Soleiðis royna teir at skjóta við høgum pulsi.

**Dømi um renniabana:**

Um teir t.d. eru 5 næmingar í einum bólki. Set so fyra keylur við 5 metra frástøðu. Ein næmingur stendur við hvørja keylu, og so renna næmingarnir frá keylu til keylu uttan at yvirhála. Teir renna teir eina rundu og skifta so út.



**BEI!**

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klisstrimerki fingur vit?

Dagsins síðsta HEPP!



LES MEIRA Á  
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR