

RÓGVING

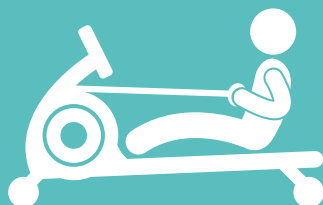
LÆRARAÐGÆÐING TIL SKÚLALEIKIR

5. FLOKKUR

HEY!

HEPP!

BEI!



RÓGVING

INNIHALD

Ítróttatímin	3
Rógving	4

Læraravegleiðing til skúlaleikir
5. flokkur

Útgáva 1, august 2025

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

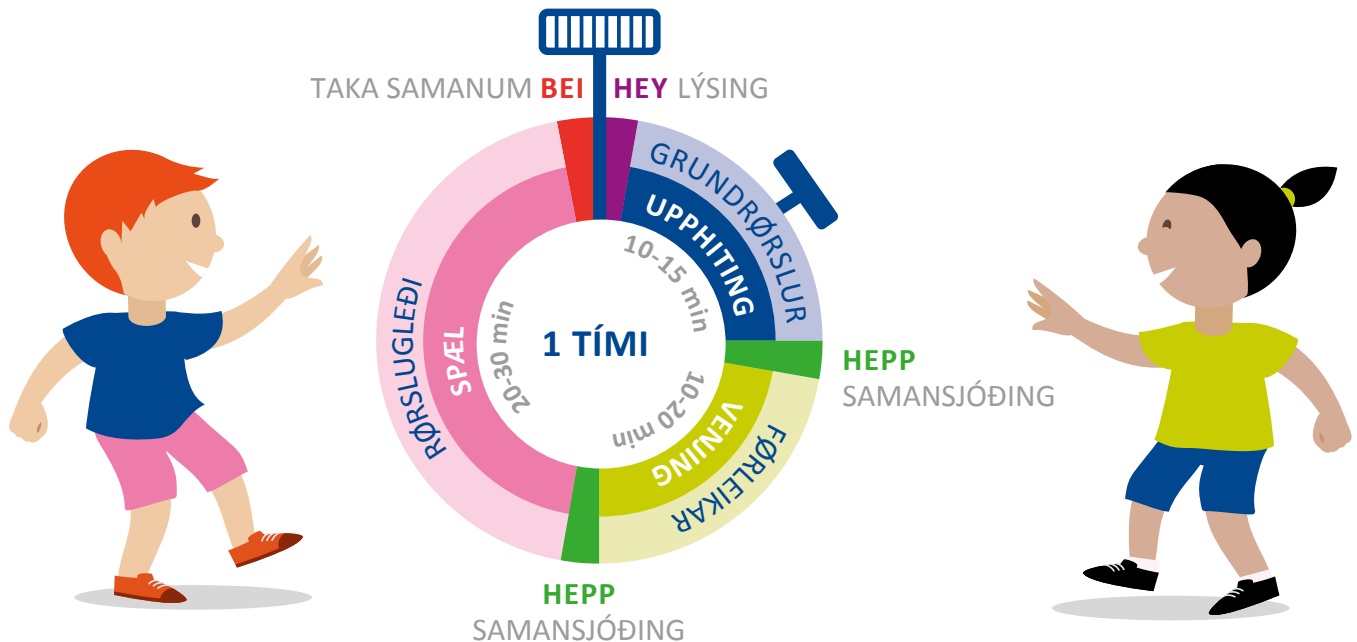
Íkast frá
Róðrarsamband Føroya
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið

Høvudsstuðul
Betri

Grafikkur og uppseting
Sigurdsdóttir

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 klisstrimerki fyri ymsu evnini.

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

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

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

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

RÓGVING



Rógving hevur altíð verið ein partur av Føroyum og føroyingum. Sum flutningstól millum oyggjarnar við fólki, djórum, mati og øðrum vørum. Hvør bygd hevði fleiri bátar og ofta ein bát til ávís endamál t.d. ein prestabát, grindabát o.s.fr. Sum tíðin broyttist, komu motorar í bátarnar, og tað at rógva gjørdist eitt frítíðarítriv og seinni ein ítróttur.

Í dag er kappróður tjóðarítróttur í Føroyum, og føroyingar kappast eisini á altjóða støði innan rógving, bæði á vatni og í rógvi-maskinuni.

Her eru uppskot til 5 ítróttatímar fyri 5. flokkar í inniróðri.

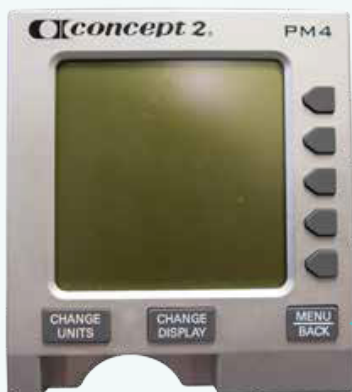
Um rógving við tillagingum

Í tíma 5 í undirvísingartilfarinum til rógving eru nakrar venjingar, har næmingarnir skulu royna seg uttan sjón og uttan at tosa saman. Hetta kann gera næmingar tilvitaðar um týðningin av eygnasambandið, tá mann ikki hevur mál, og týðninginum av munnligum samskipti, tá mann ikki hevur sjón.

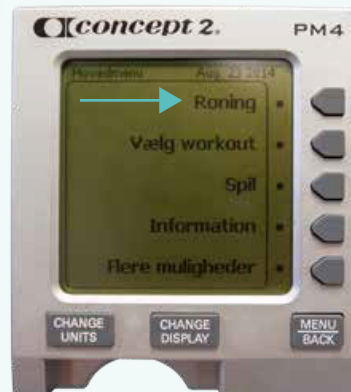
Málið við at geva tykkum uppskot til tillagingar er fyrst og fremst at skapa tilvit og vísa, at ítróttur kann vera fyri øll, og at venjingarnar enn tá kunnu gerast enn stuttligar, tá vit mugu samstarva um at hjálpa einum, sum t.d. hevur bind fyri eyguni.

	1. TÍMI STAFETT	2. TÍMI GÓÐA TAKIÐ	3. TÍMI SAMSTARV	4. TÍMI SKIFTI	5. TÍMI TILLAGINGAR
HEY! 15 MIN UPPHITING	Grundupphiting Trøllapikk	Grundupphiting Síggi rógvimaskinuna	Grundupphiting Bein kós	Grundupphiting	Grundupphiting
HEPP! 15 MIN VENJING	Flyt ein vin	3 motorar	Búkvínir Sita á bóltinum	Skifti	Flyt ein vin
HEPP! 30 MIN SPÆL	Tríggjar stafettir	Rógva á mál	Hopp í hula Trillubørurkapping	1.000 m stafett	Rógva í blindum
BEI!					

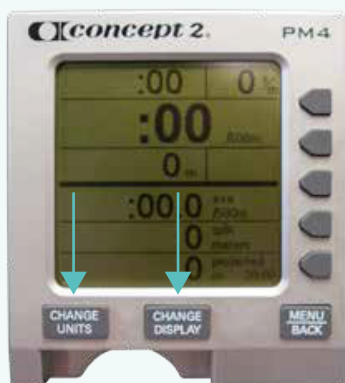
VEGLEIÐING TIL TELDUNA



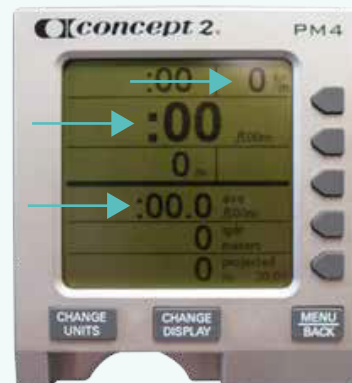
1.
Tendra telduna.



2.
Vel rógving.



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



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

1. TÍMI



Stafett

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

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

Amboð og útgerð

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

Eyka amboð

- Munnbind, sum tit geva teimum at koyra fyrri eyguni.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

15 MIN · UPPHITING

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

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

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

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

Trøllapikk

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

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

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



HEPP!

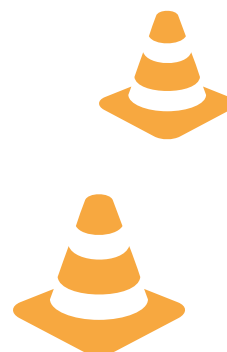
Eitt hepp skapar
góðan stemning
og gevur meira
orku!

15 MIN • VENJING

Flyt ein vin

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

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





Tríggjar stafettir

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

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

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

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

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

Stafet 1:

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

Stafet 2:

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

Stafet 3:

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

Stafet:	Tíð:
1	
2	
3	

AT HUGSA UM

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



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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



BEI!

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

2. TÍMI



Góða takið

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

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

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

Amboð og útgerð

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



HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

15 MIN · UPPHITING

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

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

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

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

Síggj og royn rógvimaskinuna

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

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



15 MIN · VENJING

3 motorar

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

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



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

Roynd 1:

50 m einans við motori 1 (bein).

Roynd 2:

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

Roynd 3:

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



Máttur: _____ W

Máttur: _____ W

Máttur: _____ W

AT HUGSA UM

Næmingarnir samanbera tær tríggjar royndirnar og hugleiða

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

HEPP!

Øll hava uppiborðið
eitt hepp



30 MIN · SPÆL

Rógva á mál

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

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

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

AT HUGSA UM

Tikið verður samanum, og børnini samanbera royndirnar

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



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

3. TÍMI



Skifti og samstarv

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

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

Amboð og útgerð

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

HEY!

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

15 MIN · UPPHITING

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

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

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

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

Bein kós

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

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

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

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



15 MIN · VENJING

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

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

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

Búkvínir

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

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



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

Sita á bóltinum

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



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

AT HUGSA UM

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

30 MIN · SPÆL



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

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

Hopp í hula

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

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

HEPP!

Heppini skapa
rørslugleði



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

Trillubørurkapping

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

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



Fyrsta tíð _____

Onnur tíð _____

AT HUGSA UM

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

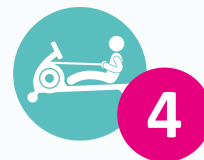
BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klitrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

4. TÍMI



Skifti og samstarv í inniróðri

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

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

Amboð og útgerð

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



HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

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

Grundupphiting

Lærarin vísir næmingum venjingar, ið hita kroppin væl upp.

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

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

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

20 MIN · VENJING

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

Skiftið á rógvimaskinuni

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

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

Raðfylgja

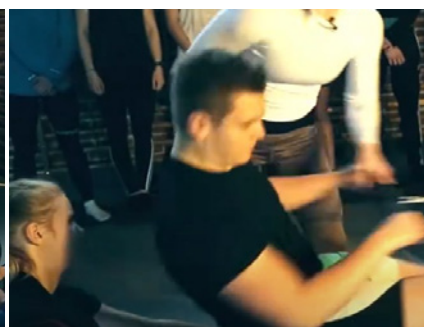
Ein góður máti at skipa seg, er at næmingarnir skiftandi býta seg í 5 støður.

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



Næsti rógvari

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



Føturnir

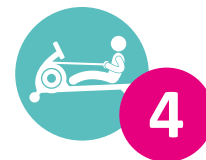
Føturnir skulu skjótt í spennini. Tað er lættast, um næmingurin er berføttur, og tvey hjálpa at loysa og spenna fótbondini í skiftinum.

Hondtakið

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

Av og á setrið

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



HEPP!

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



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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

30 MIN · SPÆL

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

1.000 m stafett

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

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

AT HUGSA UM

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

BEI!

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

5. TÍMI



Um rógving við tillagingum

Í tíma 5 í undirvísingartilfarinum til rógving eru nakrar venjingar, har næmingarnir skulu royna seguttan sjón oguttan at tosa saman. Eisini kunnu tey royna seguttan annan armin ella annað beinið. Hetta kann gera næmingar tilvitaðar um týðningin av eygnasambandið, tá mann ikki hevur mál, og týðninginum av munnligum samskipti, tá mann ikki hevur sjón.

Amboð og útgerð

- Vestar
- Munnbind at koyra fyrri eygni

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Spyr hví tað er spennandi at royna seguttan t.d. bein, sjón ella mál.

Dagsins fyrst HEPP!

15 MIN · UPPHITING

Trøllapikk - trý og trý saman, har tann í miðjuni hevur bind fyrri eygni (um tey ikki eru so nógv, kunnu tey vera tvey og tvey saman, har ein hevur bind fyrri eygni)

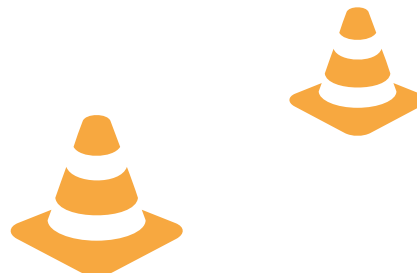
Ein ella tveir bólkar eru fangarar í 2 min. Síðani skifta fangarar.

- Tá ið ein bókur verður fangaður, skulu tey skifta, soleiðis at ein nýggjur er í miðjuni og renna víðari.
- Tað er ikki loyvt at fanga ein ból, har tey skifta
- Lærarin sigur frá, tá tey skulu skifta, hvør bólur skal fanga.

Trøllapikk - trý og trý saman, har tann í miðjuni skal lakka (um tey ikki eru so nógv, kunnu tey vera tvey og tvey saman, har ein lakkar)

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

- Tá ið ein bókur verður fangaður, skulu tey skifta, soleiðis at ein nýggjur er í miðjuni og renna víðari.
- Tað er ikki loyvt at fanga ein ból, har tey skifta
- Lærarin sigur frá, tá tey skulu skifta, hvør bólur skal fanga.





15 MIN · VENJING

“Flyt ein vin” uttan ljóð

Hesa venjingina skulu næmingarnir fyrst gera uttan at tosa saman yvirhvøur.

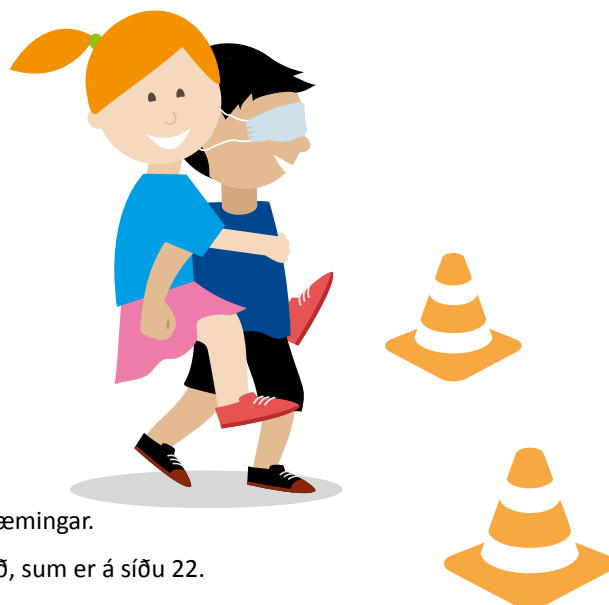
Fýra næmingar skulu flyta tann fimta næmingin 30 m (2x15m) við at lyfta hvør sítt bein ella arm. Tá ið ein næmingur er fluttur aftur og fram á 15 m bananum, skal næsti næmingurin flytast. Allir fimm skulu flytast/berast ígjøgnum. Næmingarnir læra at arbeiða saman, býta uppgávnar í eini stafett og at samskipta um at loysa uppgávuna sum ein eind.

“Flyt ein vin”, har 1-2 í hvørjum bólki hava bind fyrri eygni

Spælið “flyt ein vin”, soleiðis sum tað er lýst omanfyri, men hesuferð skulu ein ella fleiri av næmingunum hava bind fyrri eyguni og tískil mugu vegleiðast av hinum.

“Flyt ein vin”, har øll bert brúka annan armin

Spælið “flyt ein vin”, soleiðis sum tað er lýst omanfyri, men hesuferð skulu øll hava annan armin afturum bak.



30 MIN · SPÆL

Næmingarnar royna seg nú við at rógva í bólum á umleið 6 næmingar.

Áðrenn tit fara ígongd er gott at gjøgnumganga tað góða skiftið, sum er á síðu 22.

- Fyrsta umfar skulu tey klára seg uttan at tosa saman yvirhvøur.
- Næsta umfar skulu 1-2 hava bind fyrri eyguni, og tey mugu tí samstarva og samskipta væl um at hjálpa hesum ígjøgnum ymsu uppgávnar.
- Triðja umfar velja tit 1-2, sum bert kunnu brúka annan armin.
- Fjóðra umfar velja tit 1-2, sum ikki kunnu brúka beinini*, tá tey rógva.

Dentur verður lagdur á samstarv, samskipti, nærveru og felagsskap.

Hvør bólkur rør nú 500-1.000 metrar so skjótt sum gjørligt, og tey býta rógvingina javnt millum allar luttakarar. Tey gera sjálv av, hvussu langt tey rógva fyrri hvørja ferð tey rógva, bara øll rógva nøkunlunda líka langt tilsamans. Lærarin avgerð, hvørjar tillagingar skulu setast inn í hesum seinasta umfarinum. (Tit kunnu seta fleiri inn í senn).

Leggið serligan dent á, at tey ikki at koma til skaða í samband við at rógva við tillagingum.

AT HUGSA UM

- Hvør er avbjóðingin, tá mann ikki kann samskipta munnliga?
- Hvønn týðning hevur eygnasambandið, tá mann ikki kann samskipta munnliga?
- Hvønn týðning hevur samskiptið, tá ein ikki hevur sjón?
- Hvør er besti háttur at skipa seg, um ein ella tvey ikki hava sjón?

* Tá mann ikki brúkar beinini, heldur mann beininum strektum og kann bert brúka kroppin og armarnar.

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR