

BADMINTON

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR



HEY!

HEPP!



BADMINTON

BEI!

INNIHALD

Ítróttatímin	3
Badminton	4

Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2025

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

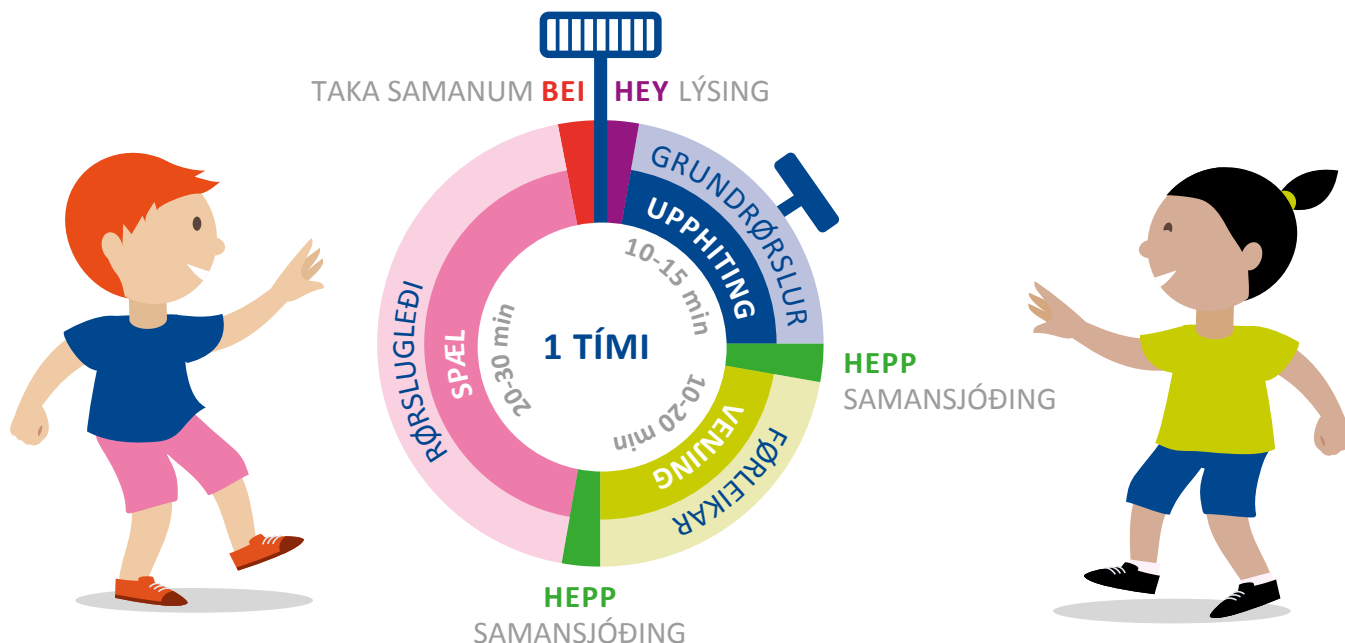
Íkast frá
Badmintonsamband Føroya
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið

Høvuðsstuðul
Betri

Grafikkur og uppseting
Sigurdsdóttir

ÍTRÓTTATÍMIN

Hvør tími í Skúlaleikum er bygdur 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 síkkurt 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.

BADMINTON



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

At net er millum næmingarnar á vøllinum, er við til at skapa tryggleiki fyri teir næmingar sum ikki dáma hart kropsligt spæl. Spælið, sum í sær sjálvum er friðarligt, leggur upp til at einstaklingurin sjálvur avgerð, hvussu nógv kappingarturin fyllir.

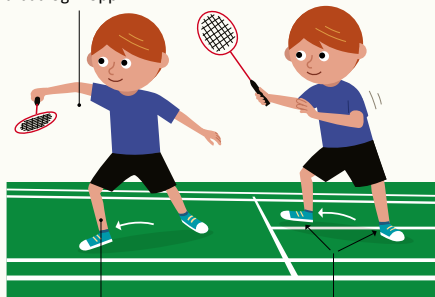
Her er uppskot til 5 ítróttatímar í badminton, 5. tími er við tillagingum.

	1. TÍMI BRÚKA KETTJARA	2. TÍMI RØR TEG	3. TÍMI RAKA RÆTT	4. TÍMI SPÆLIÐ SAMAN	5. TÍMI
HEY! 10 MIN UPPHITING	Jørðin er eitrað	Linjupikk	Eggjaveiða	Bóltarok	Jørðin er eitrað
HEPP! 25 MIN VENJING	Diamantveiða	Glóðheita takið	Glóðheita takið	Sláa stutt og langt	Diamantveiða sitandi
HEPP! 20 MIN SPÆL	Tour de France Skjótast og sterkast	Tour de France Rundbólt	Bóltarok Skjótast og sterkast	Spæl yvir um netið Rundbólt	Tour de France Rundbólt
BEI!					



BADMINTONRÖRSLUR

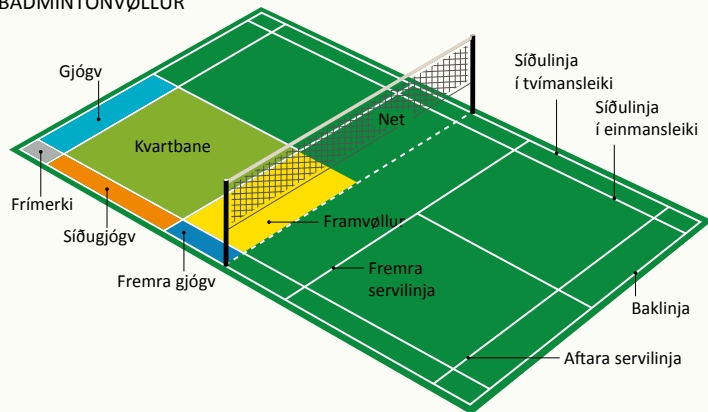
Avstandur millum
albua og kropp



traðka út

byrjunar hopp

BADMINTONVÖLLUR



Leyst tak
(bleytt kóka egg)



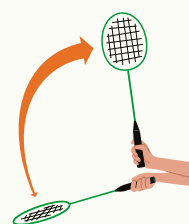
Bakhondstak
(Fjarstýringstak)



Forhondstak
(Øksatak)



Rotatión í undirarmi
(Vindeygaviskari)



1. TÍMI



Brúka kettjaran

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

Amboð og útgerð

- Ballónir.
- Badmintonkettjarar.
- Badmintonnet ella snór.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Jørðin er eitrað

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

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

- Sláa aðruhvørja ferð við handabakinum og lógvanum.
- Sláa aðruhvørja ferð við høgri og vinstri hond.
- Sláa aðruhvørja ferð undir nálvanum og uppi yvir høgðinum.
- Sláa við hondini, knænum, fótinum, høgðinum osfr.

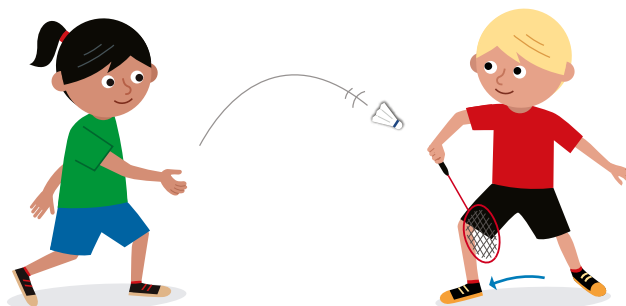
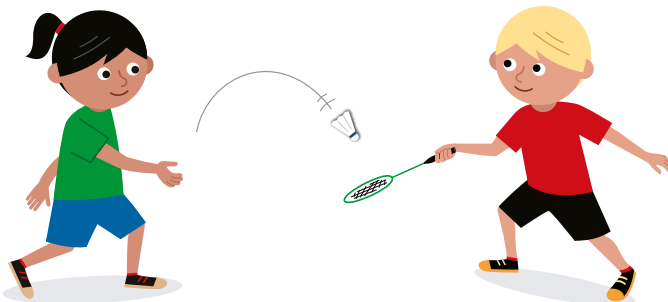


Diamantveiða

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

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

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



HEPP!

Heppini skapa
rørslugleði

Tour de France

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

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

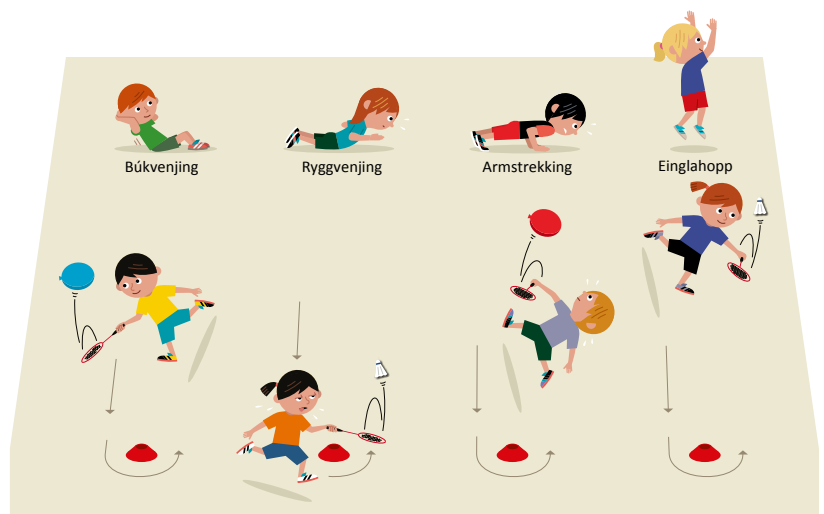
- Tvey og tvey saman.
- Tann eini rennur runtuttan um badmintonvøllin.
- Hin slær ballónina upp í luftina við kettjara, meðan hann gongur runt í grøvini á badmintonvøllinum – sí mynd av badmintonbana á s. 25.
- Tey skifta aftaná hvørja rundu.
- Tað kunnu vera fýra á hvørjum vølli.
- Lærarin avgerð, hvussu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



Skjótast og sterkast

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

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



BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta HEPP!

ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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

2. TÍMI



Rør teg

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

Amboð og útgerð

- Ballónir.
- Badmintonkettjarar.
- Badmintonnet ella snór.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Linjupikk

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

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

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



Glóðheita takið

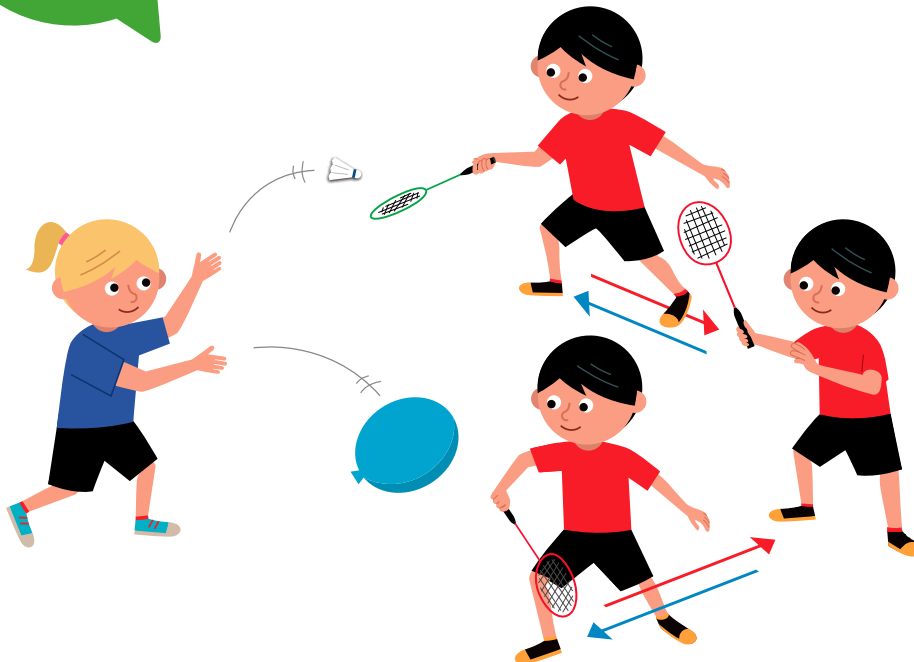
Í hesari venjingini eru børnini saman tvey og tvey um ein kettjara og eina ballón. Tey læra at halda í kettjaranum og at flyta seg við beinunum.

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

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

HEPP!

Øll hava
uppiborðið
eitt hepp

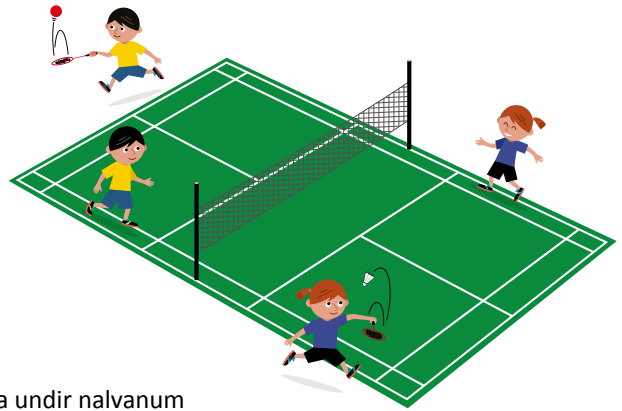


Tour de France

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

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

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



Rundbólt

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

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

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



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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

BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klitrimerki finga vit?

Dagsins síðsta HEPP!

3. TÍMI



Raka rætt

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

Amboð og útgerð

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

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Eggjaveiða

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

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

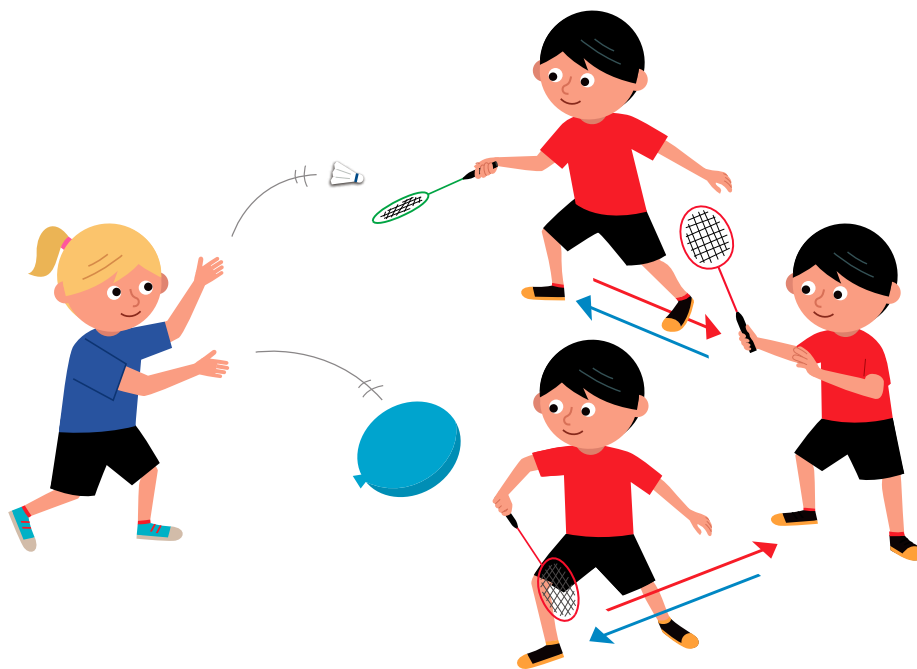


Glóðheita takið

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

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

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

**HEPP!**

Kanska er tað týðningarmiklasta er at heppa uppá hvønn annan?

Bóltarok við servu

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

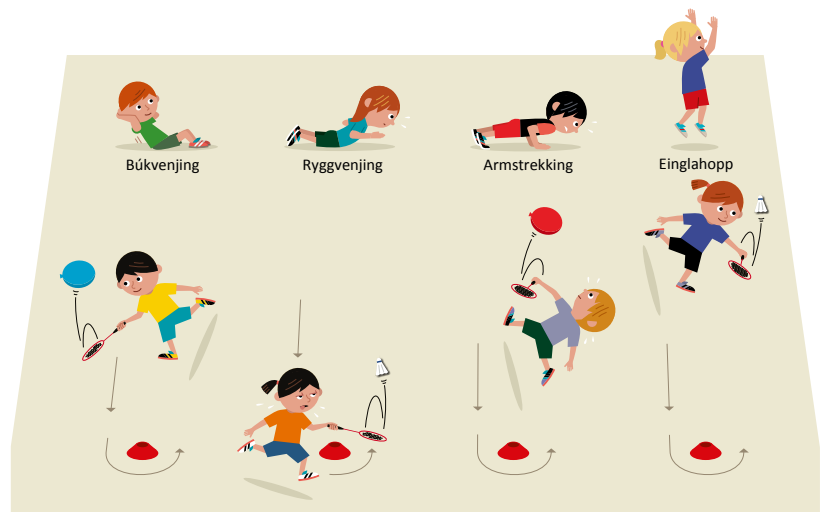
- Tvey pør saman um ein vøll—eitt par hvørjumegin netið.
- Tað liggja uml. 15 bóltar ymsastaðni á vøllinum báðumegin netið.
- Tað ræður um at serva ella kasta allar bóltarnar yvir á mótsattu síðu.
- Bara ein bólt í senn.
- Spælið endar, tá eingir bóltar eru eftir á einari síðu ella tá tíðin er farin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



Skjótast og sterkast

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

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



BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingi vit?

Dagsins síðsta HEPP!

4. TÍMI



Spælið saman

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

Amboð og útgerð

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

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Bóltarok við servu

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

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



Slá stutt ella langt

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

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

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

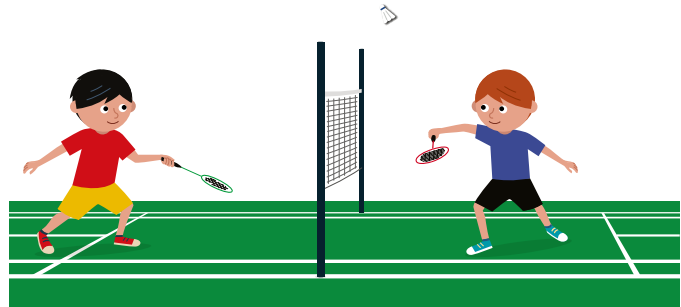


Spæl yvir um netið

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

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

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



Rundbólt

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

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

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



5. TÍMI



Badminton við tillagingum

Flestu venjingar í badminton kunnu tillagast. Í hesum 5. tímanum vísa vit nøkur dømi, har vit t.d. lakka, brúka mótsattu hond og sita, meðan vit sláa. Møguleikarnir at tillaga eru óendaligir.

Amboð og útgerð

- Ballónir
- Badmintonkettjarar
- Badmintonnet ella snór

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Jørðin er eitrað

Næmingarnir fáa eina ballón hvør og renna tilvildarlaga runt og sláa ballónina upp í luftina. Sig teimum, at jørðin er fylt við smáum píkum, og tí má man flyta seg allatíðina. Niðanfyri eru onnur dømi um, hvussu lærarin kann tillaga spælið.

- Sláa aðruhvørja ferð við handabakinum og lógvanum.
- Sláa aðruhvørja ferð við høggu og vinstru hond.
- Sláa aðruhvørja ferð undir nalvanum og uppi yvir høvðinum.
- Sláa við hondini, knænum, fótinum, høvðinum osfr
- Sláa við hondini, meðan tit sita á rumpuni ella á knøðunum
- Sláa við hondini, meðan tit lakka (skiftandi høggra/vinstra)
- Sláa við hondini, meðan tit halda hond tvey og tvey (skifti hond)



20 MIN · VENJING



Diamantveiða – sitandi

Í hesari venjingini eru børnini saman tvey og tvey um ein kettjara og ein bólt, og venja grundleggjandi hald. (Sí mynd niðast á s. 13)

Tann, sum venur, skal sita á einum stóli (ella standa á knøðunum)

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

- Tvey og tvey saman.
- Einkí net og umleið 10 bóltar hvør.
- Tey standa uml. 2 metrar frá hvørjum øðrum.
- Tann, sum venur, skal sita á einum stóli (ella standa á knøðunum)
- Tann, sum venur, er klárur at raka bóltin, sum hin kastar.
- Tann, ið kastar, skal kasta eitt sindur framman fyri kettjaran í tí síðuni, har kettjarin er.
- Kasta fyrst 10 bóltar til forhend og síðani 10 bóltar til bakhond.
- Tann, ið kastar, skal royna at lofta bóltinum, tá ið hin hevur sligið.
- Lættari at gera venjingina uttan bólt fyrst, skuggabadminton.

HEPP!

Kanska er tað týðningarmiklasta er at heppa uppá hvønn annan?

Diamantveiða – við mótsattu hond

Í hesari venjingini eru børnini saman tvey og tvey um ein kettjara og ein bólt, og venja grundleggjandi hald og fótstøðu. (Sí mynd niðast á s. 13)

Tann, sum venur, slær við mótsattu hond.

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

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

Serva og halda bóltin í somu hond (Paraserv)

Undirvísarin samlar næmingarnar og vísir eina paraserv.

Frágreiðing til Paraserv

Hald kettjaran sum vanligt, men hav tummulin og peikifingur fríari fyri at hava pláss til at halda bóltin í somu hond, sum tú heldur kettjaran í. Bóltin heldur tú við spísinum í fingrunum. Tá tú servar, byrjar tú við einum strektum armi rættan fram. Nú sleppur tú bóltinum og ger eina skjóta ring rørslu við kettjaranum aftur. Tú samlar styrki við alboganum og handliðinum peikandi uppeftir, og førir kettjaran fram og slær bóltin. Í sjálvum slagnum strekkir tú arm og handlið.

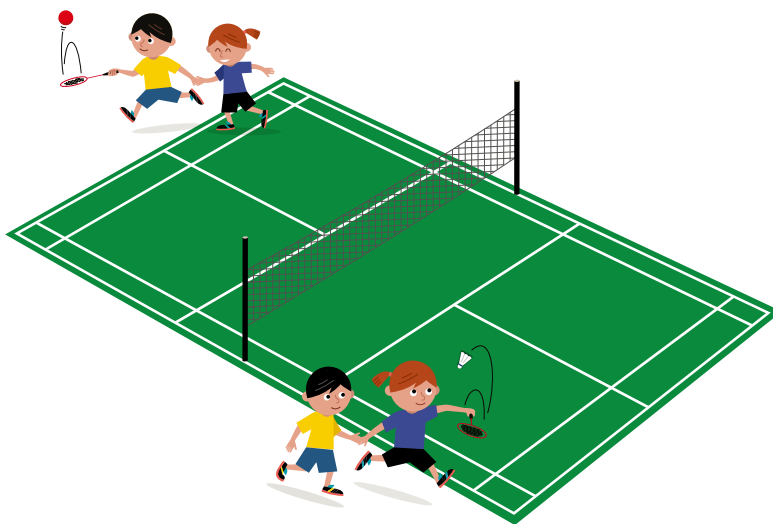
Næmingarnir royna nú paraservina frítt í høllini ella yvirum netið.



Tour de France – tvey og tvey

Í hesum spælinum eru börnini virkin við høgum pulsi, samstundis sum tey skulu hugsavna seg um avbjóðingina við at jonglera eina ballón við kettjara. Hóast tað er stuttligt at roka avstað, er gott um börnini verða mint á at gera sær ómak og hugsavna seg, tá ið tey hava kettjara og ballón.

- Fýra næmingar fara saman, og tey býta seg aftur upp, so tey halda í hond tvey og tvey
- Tvey lakka runt í grøvini á badmintonvøllinum, meðan tey halda í hond – sí mynd á s. 11.
- Hini bæði hava hvør sín kettjara, og samstarva um at sláa eina ballón upp í luftina, meðan tey ganga/renna runt um badmintonvøllin (skifta hond, tá tey eru komin hálvan veg).
- Tey skifta aftaná eina rundu.
- Tað kunnu vera átta á hvørjum vølli.
- Lærarin avgerð, hvussu ofta næmingarnir renna runt.
- Tey, sum renna í grøvini, kunnu eisini bakka, ganga síðulens osfr.
- Tey kunnu vita, hvussu nógvur rundur tey klára uppá t.d. 5 min.



Rundbólt – við laki ella høgum neti

- Roynið rundbólt, meðan tit hava eitt lak fyri netið, soleiðis at tey ikki síggja bóltin, fyrr enn hann er komin yvirum netið (niðursett sjón).
- Roynið eisini rundbólt við at tit seta netið heilt upp í flogbóltshædd (umleið 2 metrar).

Í rundbólti samstarva börnini um at halda einum bólti í luftini, samstundis sum tey tuska avstað fyri at hjálpa hvør øðrum. Fyri at eydnast er neyðugt at vera árvakin og fylgja væl við honum/henni, sum gongur undan og vera til reiðar at renna inn at sláa bóltin.

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

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klitrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!



LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR