

BOGASKJÓTING

LÆRARAVEGLEIÐING

TIL SKÚLALEIKIR



HEY!

HEPP!



BEI!

INNIHALD

Ítróttatímin	3
Bogaskjóting	4

Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2025

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

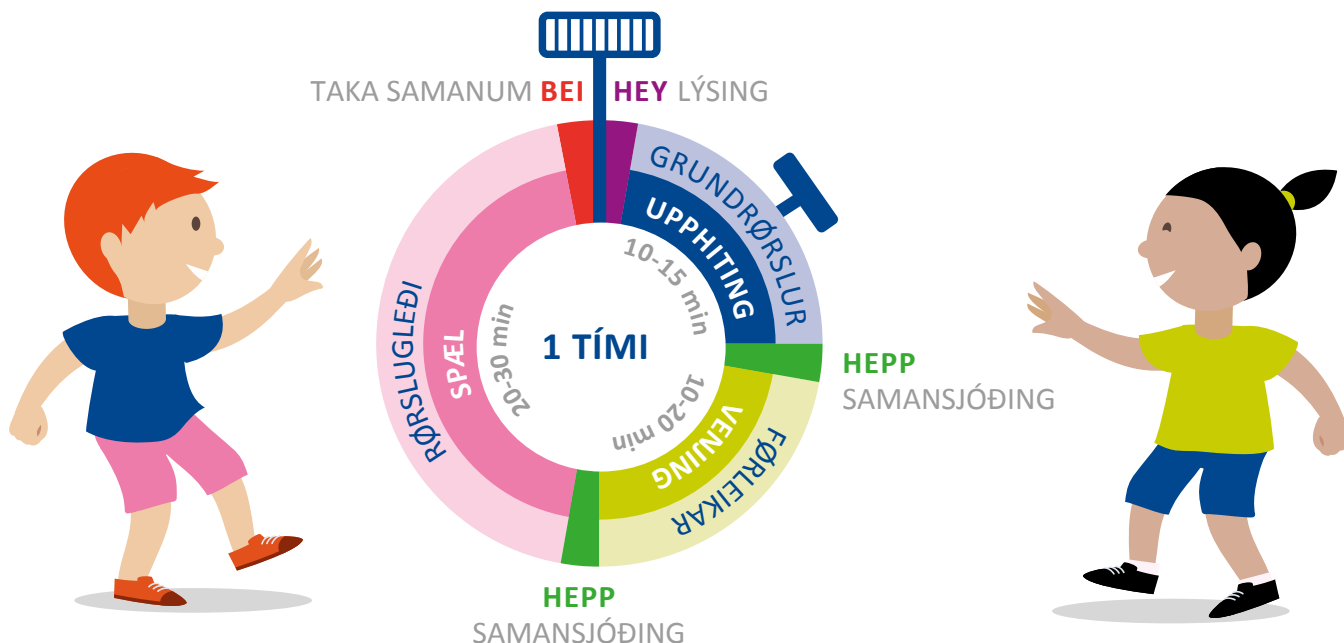
Íkast frá
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið
Bogaskjótisambandið

Høvuðsstuðul
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 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.

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.

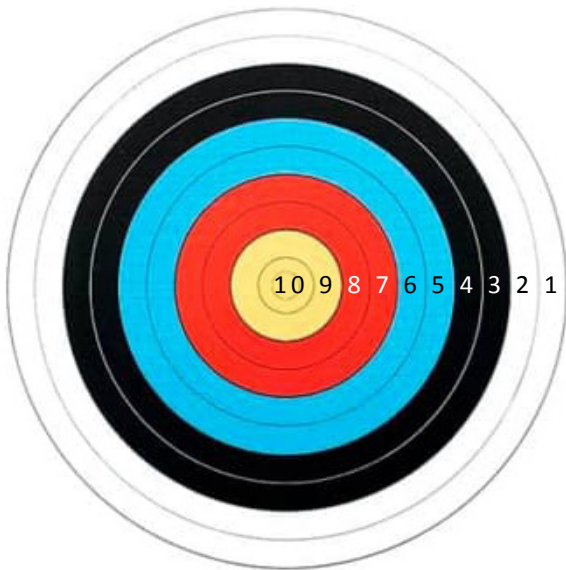
Til Skúlaleikastevnur skjóta vit við vanligum pílum á vanligar skivur við einum tvørmáti á 60 cm.

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 stigini 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. Pílararnir hjá skjúttanum skulu vera frámerktir við ymiskum litum.

Stigini fyri teir trýggjar pílararnar verða skrásett frá hægsta til lægsta. Um ein pílar nertir eina striku, telur hægra 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.

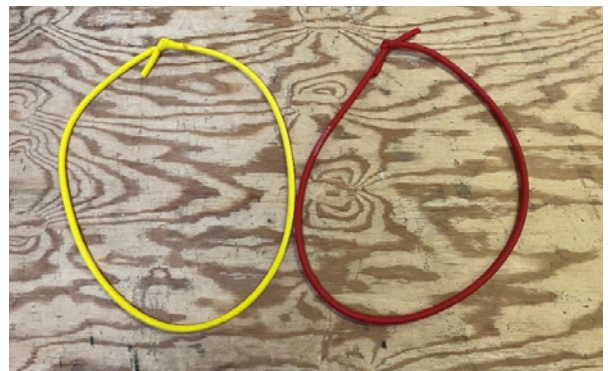
Uppskot til útgerð

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 trýggir 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 niðanfyri)

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 skúlavitjanir (Combat Arcery pílar) (sí mynd).

Hesi skúlasettini kunnu keypast ígjøgnum bogaskjótisambandi fyri áleið 8.000 kr.



Hesir pílar kunnu eisini lánast frá Bogaskjótisambandinum eftur avtalu.

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

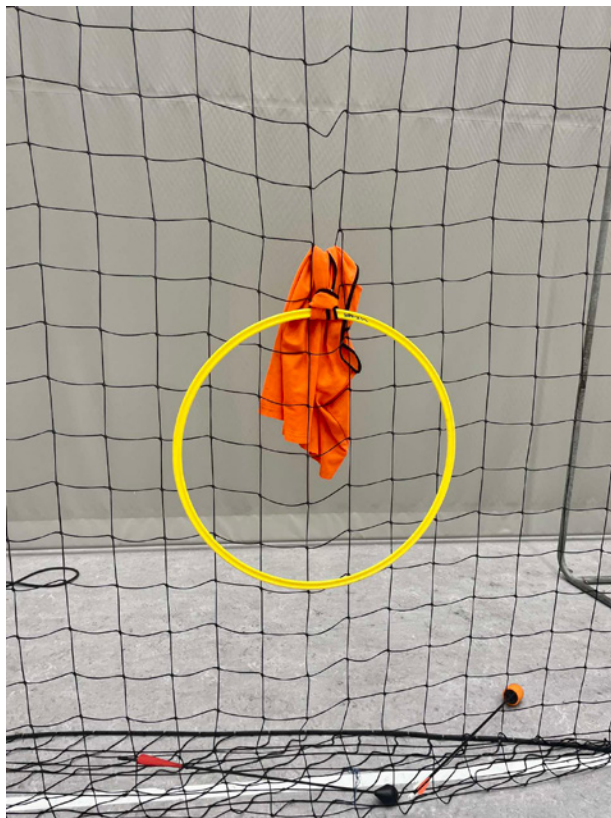
Um børn og lærarar hava áhuga í at venja bogaskjóting eftir Skúlaleikir, eru fyra feløg á Føroyum, sum kunnu setast í samband við: Ørvur (Søldarfirði), Vágaskot (Miðvágur), Tambar (Havn) og Team Suðurskot (Vági). Kontaktupplýsingar finnast eisini á heimasíðuni hjá BSKF.

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 pílar er á stronginum.

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





1. TÍMI



Lær bogan at kenna

Tað er umráðandi at kenna bogan, tí tað økir um trygdina og hjálpir næmingunum at brúka rættan teknikk. Ein góð fatan av útgerðini ger tað eisini lættari at læra.

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 uppaftur.

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 føturnar. 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 fòtrunum, sum til ber. Ger rørsluna tvær ferðir.

9 Krossað bein og strekk

Statt rætt við útstrektum beinum. Krossa føturnar uppá skift og bend niður móti fòtrunum, einaferð fyri hvørja krossing.

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 hvörjum skjútta (brúkar skjóttin vinstra eygað ella høggra eygað?)
- Statt í T-støðu og lær strektan bogaarm og boygda stronghond



Venjing við bandi/elastíkki:

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

Greiða frá trygðarreglunum, tá skotið verður.

HEPP!

Øll hava uppiborðið
eitt hepp

Lær at sikta við boga og píli

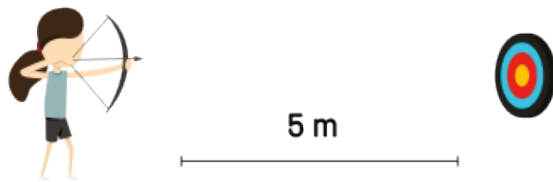
Við boga og píli:

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 fráastøðu.

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 plastfløsku.



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 fráastøðu. 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 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 uppaftur.

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 fòtrunum, sum til ber. Ger rørsluna tvær ferðir.

9 Krossað bein og strekk

Statt rætt við útstrektum beinum. Krossa fòturnar uppá skift og bend niður móti fòtrunum, einaferð fyrri hvørja krossing.

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 við elastíkki

Við bandi/elastíkki, endurtaka:

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

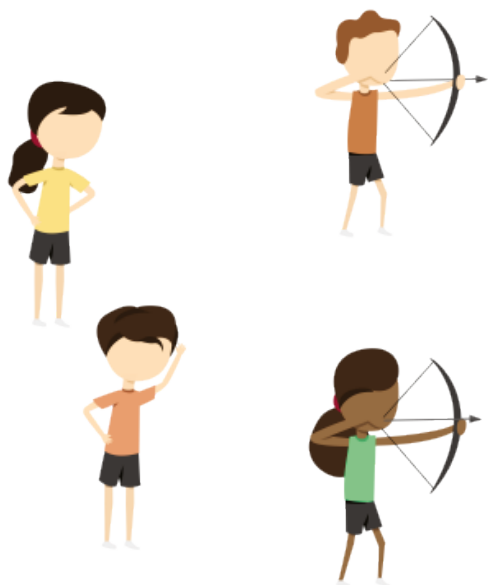
Við boga og ongum píli:

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 uppiborðið
eitt hepp



Lær at sikta við boga og píli



Venja at spenna og ankra strongin framman fyr 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 hóskaði bólkar (umleið 4-5 í hvørjari kø)

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

Eftir tvey-trý umfør verða næmingarnir byttir í bólkar eftir, hvussu nógvar 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. 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 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!

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 eigna (soleiðis gera tit tykkara eigna 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 uppaftur.

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 fòtrunum, 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 fòtrunum, einaferð fyrri hvørja krossing.

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

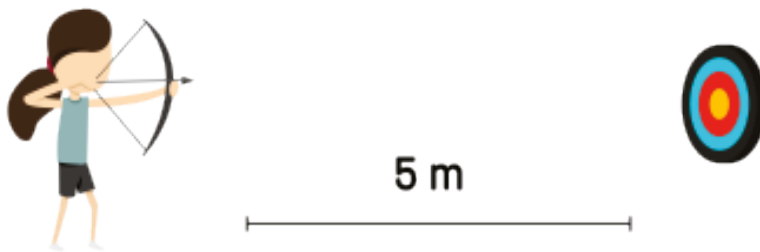
Við bandi/elastikki, endurtaka:

- T-støða og fótstöða.
- Halda trýggjar 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:



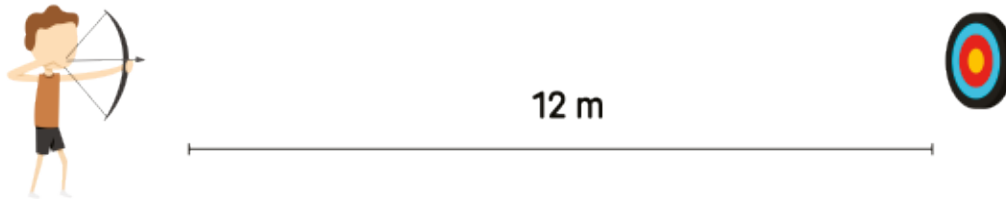
Venja at spenna og ankra við ryggvødda, sikta og sleppa pílinum.
Sikta eftir ringi ein metur upp frá gólvinum og í fimm metra frástøðu.



HEPP!

Øll hava uppiborðið
eitt hepp

Skjót og raka



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

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

Eftir tvey-trý umfær verða næmingarnir byttir í bólkar eftir, hvussu nógvar 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. Tey telja hvussu ofta tey raka í ringin.

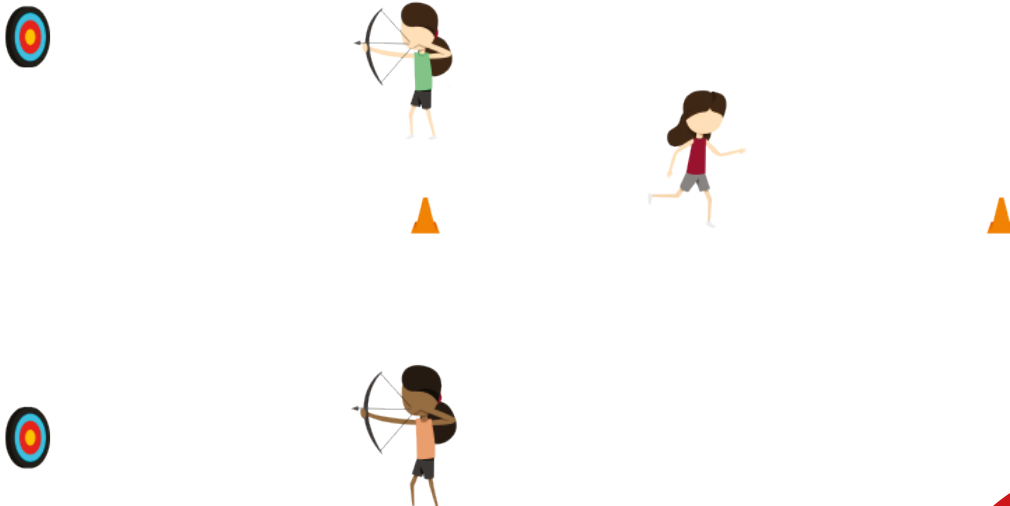
Variation:

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 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!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR