

BORÐTENNIS

LÆRARAÐGÆÐING TIL SKÚLALEIKIR



HEY!

HEPP!



BORÐTENNIS

BEI!



SKÚLALEIKIR

INNIHALD

Ítróttatímin	3
Borðtennis	4

Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2025

Útgevandi
Ítróttasamband Føroya ©

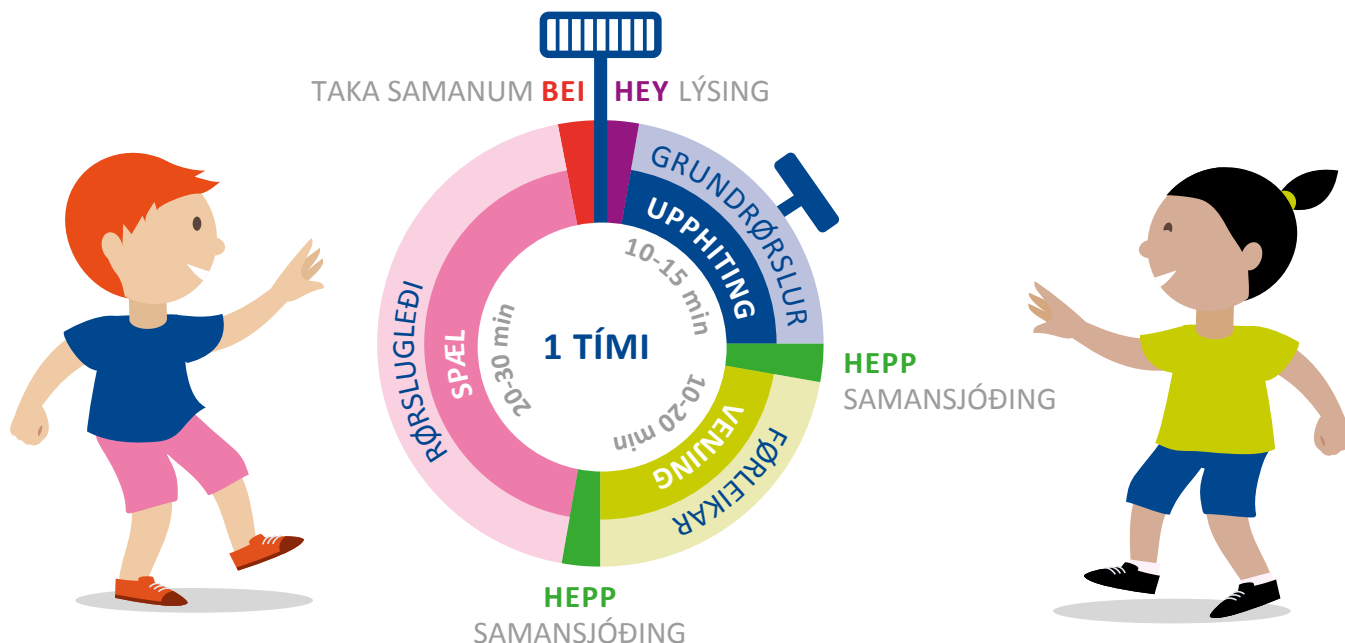
Íkast frá
Flogbóltssamband Føroya
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið

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 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.

BORÐTENNIS



Borðtennis er heimsins skjótasta íþróttargrein, har leikarar hava sera stutta tíð at reagera og taka eina avgerð. Hóast borðtennis setur høg krøv til tekniskar førleikar, so kunnu øll vera við, og spælið egnar seg sera væl sum skúlaítrótt.

Tað ber til at gera nógvar ymsar tillagingar og spøl, sum gera, at borðtennis er stuttligt, spennandi, læruríkt, og er við til at menna bæði kropsligar og sosialar førleikar hjá børnum. Í borðtennis er eingin kropslig kontakt, og næmingar kunnu tí arbeiða í einum tryggum rúmi.

Hóast borðtennis oftast verður sæð sum ein einstaklingaítrótt, so eru nógvir sosialir partar tilknýttir ítróttini, har leikarar læra at arbeiða saman.

Borðtennis er bæði til leikaran, sum verður stimbraður av kapping, og til leikaran, sum er minni áhugaður í kappingarpartinum, og heldur er við fyri stuttleikan.

	1. TÍMI	2. TÍMI	3. TÍMI
HEY! 10 MIN UPPHITING	Forðabreyt	Borðtennis stikkbóltur	Harur og veiðumenn
HEPP! 25 MIN VENJING	Teknikk Teamwork	Jørðina runt	Bilrútaviskarin
HEPP! 20 MIN SPÆL	Borðtennis golf	Borðtennisstafett	Rundan um borð
BEI!			

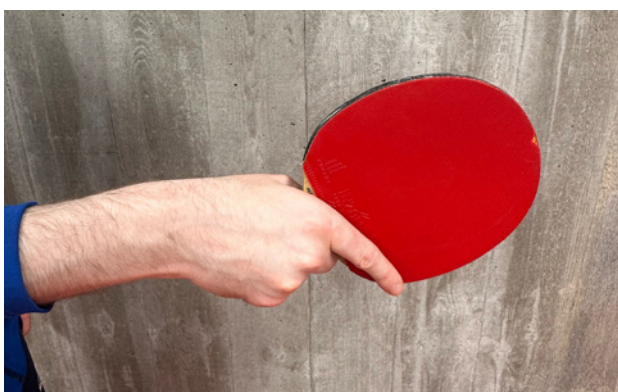
SOLEIÐIS HELDUR TÚ RÆTT Í BATTINUM



1. Ein viðleikari rættir tær battið, og hondtakið vendir móti tær



2. Tú sigur pent góðan dag við battið, og tekur um tað



3. Tú leggur peikifingurin eftir niðara partinum av bakhondini



4. Tú leggur tummilin á innasta partin av hondakinum á forhondini



5. Strekkir tú armin og battið beint út, skal battið peika beint fram



1. TÍMI

Lær at halda í battinum

Fyri at avrika best møguligt, og fyri at hava góðar upplivingar við borðtennis, er umráðandi at leikarar menna sínar grundteknikkir beinanvegin. Grundarlagið undir einum røttum grundteknikki er at halda rætt í battinum, og tí skal tíð brúkast beinanvegin at venja børnini at halda rætt í battinum. Hetta skal gerast við einføldum spølum, soleiðis at børnini menna sínar førleikar meðan tey stuttleika sær. Tí er høvuðsfokusið við fyrsta tímanum at næmingarnir læra seg at halda rætt í battinum við stuttligum spølum. Sí eisini vegleiðing á síðu 5.

Amboð og útgerð

- Borðtennisbatt
- Bóltar (flest hvítir og nakrir gulir)
- Vanlig skúlaborð
- Spannir/iløt við ymiskum støddum
- Stólar
- Ballónir

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

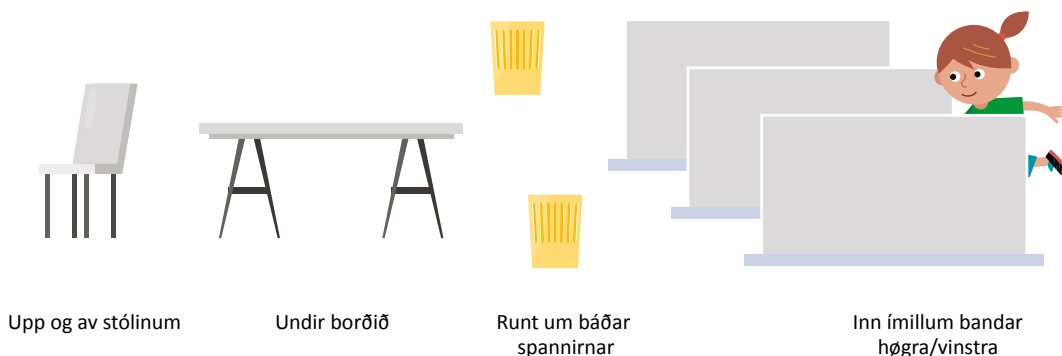
10 MIN · UPPHITING

Forðabreyt

Næmingar skulu balansera ein borðtennisbólt á borðtennisbattinum meðan teir ganga runt á einum øki við forðingum. Fokus skal vera á at næmingurin heldur rætt í battinum, og mennir sínar førleikar at hava ræðið á bæði batti og bólti. Missir næmingurin bóltin, tekur hann bóltin upp aftur og heldur fram.

Tað er einans hugflogið, ið setir avmarkingarnar, tá ið tað ræður um at velja ymsar forðingar. Forðingarnar kunnu vera at ganga millum bandar, rundan um keylur, undir ein stólpa, leggja seg niður og reisa seg upp.

Her er eitt dømi uppá hvussu uppsetingin kann vera:



Skanna ella trýst á QR kotuna



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Lærarar kunnu tillaga spælið á hendan hátt:

- Jonglera bóltin (somu síðu ella aðru hvørjaferð bakhond og forhend)
- Bakka
- Skifta bólt við ein viðleikara
- Renna

25 MIN • VENJING



Teknikk Teamwork

Í hesi venjing eru næmingar saman tveir og tveir, við einum batti og bólti, og venja fótstøðu undir forhend og bakhond. Næmingar fáa møguleika at venja forhonds- og bakhondsørsluna við nógvum endurtøkum.

- Tvey og tvey saman
- Einkí borð ella net
- Standa umleið 2 m frá hvørjum øðrum
- Ein kastar 10 ferðir upp til forhondina, og síðani 10 ferðir upp til bakhondina hjá hinum
– Megna næmingarnir hetta lættliga, kunnu teir royna 15, 20, 25 osv.
- Tann, ið slær bóltarnar, skal royna at raka kastaran við eini róligari og kontrolleraðari rørslu
- Kastarin skal lofta bóltinum aftur fyri at tað telur sum eitt stig
- Skiftast um



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Venjingin kann gerast ov torfør hjá summum. Lærarar kunnu tillaga venjingina við at lata næmingarnar brúka ballónir í staðin fyri borðtennisbóltar. Gongur hetta væl, kunnu næmingarnir síðani royna seg við borðtennisbólti.

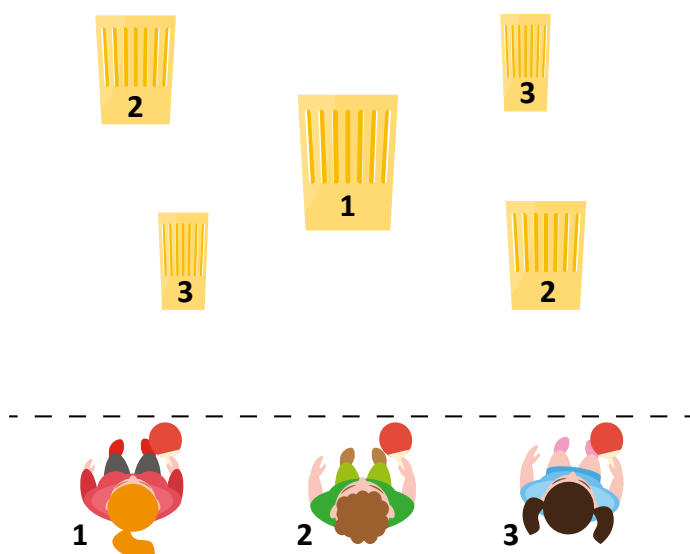


Borðtennisgolf

Í borðtennisgolf sleppa næmingarnir at royna sín neyvleika. Næmingar skulu spæla golf í liðum við borðtennis-útgærð. Umleið 5-6 næmingar eru á hvörjum liði. Hvör næmingur hefur eitt borðtennisbatt í hondini, og liðið hefur eina kurv fulla við bóltum.

- 5-6 næmingar standa aftanfyri eina markeraða linju
- Hinumegin linjuna (úti á vøllinum) liggja ymisk ílöt í ymsum støddum
- Næmingarnir skulu royna at raka í hesi ílötini
- Lítil ílöt telja 3 stig, miðal 2 stig og stór 1 stig
- Tá lærarin rópar 'Nú!' hava næmingarnir 1 min til at raka so nógvar bóltar í ílötuni sum møguligt
- Næmingar halda rætt í battinum, og brúka júst lærdu forhendina ella bakhondina
- Lærarin rópar 'Stopp!' eftir 1 min
- Lærarin telur bóltarnar, sum liggja í ílötunum, og telur stigini saman
- Næmingar samla bóltarnar aftur í kurvuna
- Nakrir gulir bóltar eru inn ímillum (eini 5 bóltar) sum telja tvífalt so nógv stig

Dømi uppá uppsetan:



*Skanna ella trýst
á QR kotuna*



BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

2. TÍMI



Trygt slag

Næmingarnir verða mintir á aftur hvussu man heldur rætt í battinum.

Amboð og útgerð

- Borðtennisbatt
- Bóltar
- Skúmbóltur
- Kurv/kassar

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Borðtennis stikkbóltur

Stikkbóltur verður spældur á einum avmarkaðum øki, har næmingarnir brúka borðtennisbatt at sláa við, og brúka ein borðtennisbólt ella lítlan skúmbólt. Lærarin minnir eisini næmingarnar á, at ansa eftir tá ið sligið verður, so at næmingar ikki verða raktir av borðtennisbattunum.

- Lærarin gevur bóltin upp
- Fyrsti næmingurin, sum fær bóltin, hevur nú lov til at skjóta eftir hinum
- Næmingar við bóltinum kunnu taka tvey fet
- Verður ein næmingur raktur av bóltinum, er man “frystur” – man hevur ikki loyvi at røra seg
- Næmingar kunnu “bráðna” aftur, um ein annar næmingur grulvar millum beinini á frysta næminginum, ella um tann, ið frysti næmingin, sjálvur verður frystur
- Loftar ein næmingur skotinum hjá einum øðrum, frystir tann, ið skeyt bóltin



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Metir lærarin, at summir næmingar eru bangnir fyri at blíva raktir av einum borðtennisbólti, kann ein lítill skúmbóltur verða nýttur ístaðin.

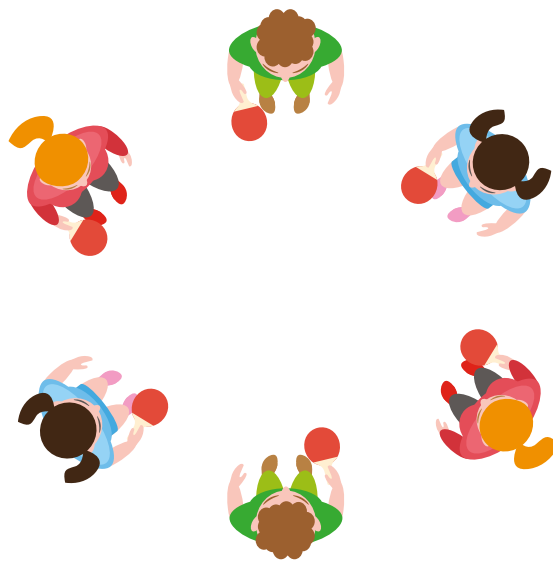
25 MIN · VENJING



Jørðina runt

Næmingar skulu spæla ímillum sín, og hugsavna seg um at halda rætt í battinum. Her læra næmingarnir eisini, at fyri at gerast betri til borðtennis, er eisini umráðandi at man dugir at arbeiða saman við sínum viðleikarum.

- 4-6 næmingar standa í einum rundingi (umleið ein favnur millum hvønn næming)
- Næmingar skulu síðani jonglera og spæla bóltin víðari til næsta næming
- Næsti næmingur fær kontrol á bóltinum, og jonglerar hann víðari til næsta næming
- Næmingar telja hvussu ofta bólturin kemur víðari til næsta næming
- Rakar bólturin gólvið, telur man av nýggjum
- Næmingar avgera sjálvir um teir fara við ella ímóti sólini



HEPP!

Felagsskapur
og rørslugleði
fyri øll



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er heldur striltið at fáa spælið at koyra, kann lærarin tillaga spælið, og loyva at bólturin kann fara í gólvið 1-2 ferðir ímillum hvønn leikara.

Hava næmingar tørv á kappingarelementi, kunnu teir royna at telja hvussu ofta bólturin kemur runt uttan at hann rakar gólvið



Borðtennisstafett

Í hesum spælinum skulu næmingar duga at hava ræðið á bóltnum, samstundis sum at pulsarin kemur upp

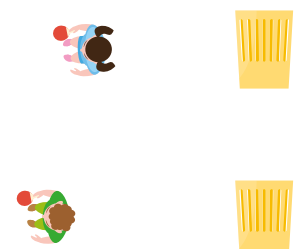
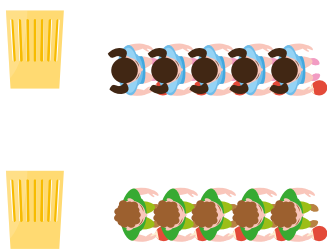
- 4-6 næmingar eru á hvørjum liði
- Øll liðini standa aftanfyri eina linju
- Aftanfyri linjuna hevur hvørt lið eina kurvu við 30 bóltum
- Ca. 15 m longri niðri stendur ein tóm kurv, sum næmingarnir skulu leggja bóltarnar í
- Hvørt lið hevur einans eitt batt
- Næmingar gera seg klárar til at lærarin rópar “Nú!”
- Fyrsti næmingur á hvørjum liði stendur klárur við batti og einum bólti
- Tá lærarin rópar “Nú!”, skundar fyrsti næmingurin sær avstað, og skal balansera/jonglera bóltin oman til hina kurvuna, og balansera bóltin niður í kurvuna við battinum
- Eftir hetta rennur næmingurin oman aftur til sítt lið við battinum, og gevur næsta næminginum battið, sum balanserar/jonglerar næsta bólt oman til kurvuna
- Missur næmingurin bóltin á veg til kurvuna, steðgar hann á har, sum hann misti bóltin, fær ræðið á bóltnum aftur, og koyrir víðari
- Fyrsta liðið, sum fær allar 30 bóltarnar í kurvuna, vinnur spælið

HEPP!

Felagsskapur
og rørslugleði
fyri øll

Dømi um uppsetan:

30 bóltar



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Hava summir næmingar trupult við at hava ræðið á bóltnum, kunnu rísposar ella líknandi verða nýttir í staðin fyri bóltar.

Eru nógvir næmingar í flokkinum, ber til at spæla við fleiri enn tveimum liðum.

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

3. TÍMI



Í 3. tímanum halda næmingarnir fram við at hugsavna seg um at halda rætt í battinum. Undir “Bilrútaviskaranum” læra næmingarnir eisini at flyta seg síðulens, sum er tann mest nýtta rørslan í borðtennis. Til endans sleppa næmingarnir at brúka alt tað, sum teir hava lært í spælinum “rundan um borð”.

Amboð og útgerð

- Batt
- Bóltar
- Skúmbóltar
- Borð/skúlaborð

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta
HEPP!

10 MIN · UPPHITING

Harur og veiðumenn

- Allir næmingar hava eitt batt í hondini
- Tveir næmingar verða valdir at vera veiðumenn, meðan restin eru harur
- Veiðumenninir skulu royna at raka harurnar við borðtennisbóltum
- Veiðumenninir hava lov at taka trý fet, og hava lov at spæla bóltin sínamillum
- Verður ein hara rakt av einum bólti, verður hon sjálv til ein veiðumann, og luttekur í at raka hinar harurnar
- Spælt verður inntil síðsta haran er eftir, sum gerst vinnari av spælinum
- Harurnar hava lov at verja seg við battinum



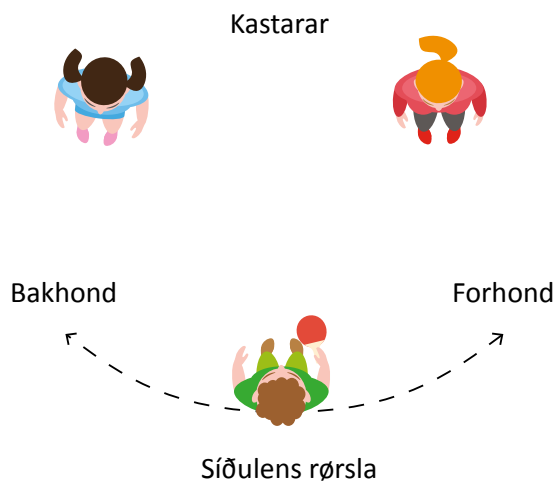
ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Lærarin kann velja at lata næmingarnar brúka ein skúmbólt ístaðin fyri borðtennisbólt.

Bilrútaviskarin

Borðtennis setur stór krøv til beinini hjá leikarum, sum allatíð mugu vera í rørslu, fyri at kunna røkka bóltinum, sum verður sligin til teirra. Mest vanliga beinrørslan í borðtennis er at flyta seg frá síðu til síðu. Í hesum spælinum skulu næmingarnir ímynda sær at teir eru bilrútaviskarar, sum flyta seg aftur og fram, meðan bóltarnir eru regnið.

- Tríggir og tríggir næmingar fara saman
- Tveir skulu kasta bóltar, meðan ein hevur battið í hondini, og skal sláa bóltarnar
- Kastararnir standa ca. 2 m ímillum sín, og venda sær móti sláaranum
- Sláarin stendur ca. 2 m frá kastarunum
- Við síðufetum flytir sláarin seg til vinstri til tann fyrsta kastaran. Kastarin kastar sín bólt, og sláarin slær bóltin aftur til kastaran
- Sláarin flytur seg nú síðulens til høgru til hin kastaran, sum kastar bóltin, og sláarin slær aftur
- Sláarin endurtekur rørluna aftur og fram



Skanna ella trýst
á QR kotuna

HEPP!

Øll hava
uppborðið
eitt hepp



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Gongur striltið, kunnu næmingarnir brúka ballónir í staðin fyri bóltar.

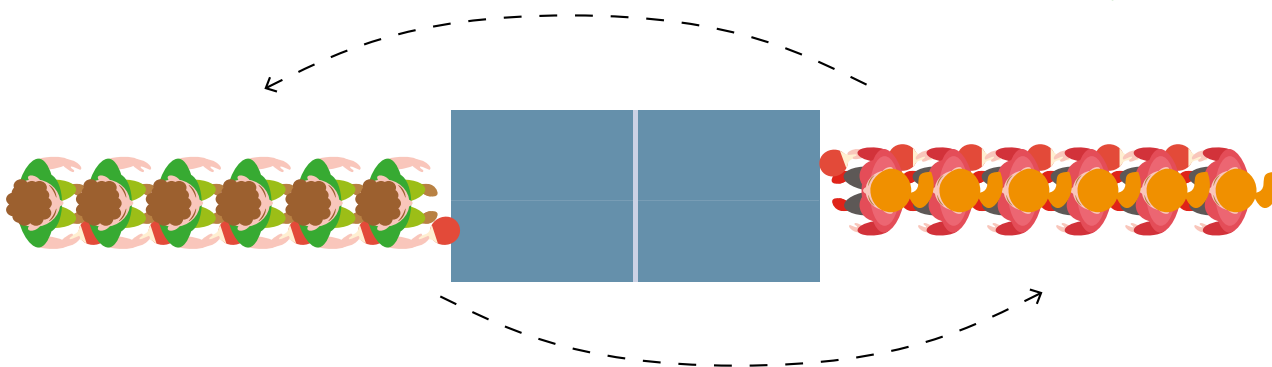
Rundan um borð

Í hesum spælinum nýta vit eitt borð. Tað er ikki neyðugt at tað er eitt borðtennisborð; samansett skúlaborð rigga heilt fint. Tað er heldur ikki neyðugt at hava eitt net. Næmingar hugsavna seg um at halda rætt í battinum, og at brúka forhend ella bakhond.

- Næmingar stilla seg í tvey røð hvør sínu megin borðið (umleið 6-8 næmingar hvørjumegin)
- Næmingar hava hvør sítt batt
- Fyrsti næmingurin servar bóltin, og rennur høgrumegin og aftur um hitt raðið
- Næsti næmingurin tekur ímóti og slær bóltin yvir aftur til næsta næming, og rennur høgrumegin og aftur um hitt raðið
- Rakar næmingurin ikki borðið, missir hann eitt lív
- Hvør næmingur hevur trý lív
- Spælið verður spælt inntil einans tveir næmingar eru eftir, sum gerast vinnarar av spælinum

HEPP!

Øll hava
uppiborðið
eitt hepp

**ÍTRÓTTUR FYRI ØLL**

Lærarin kann tillaga spælið við at avgera um bólturin bara hevur lov at hoppa eina ferð, ella fleiri ferðir á borðinum, ella um bólturin eisini hevur lov til at raka gólvið.

Lærarin kann eisini velja at fjerna kappingarelementið, og heldur telja hvussu ofta næmingarnir klára at spæla sínamilum, uttan at bólturin rakar gólvið.

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR