

# RØRSLUMEGI

## LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR



HEPP!

HEY!



RØRSLUMEGI

BEI!



SKÚLALEIKIR

# INNIHALD

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Hvat eru Skúlaleikir?                     | 4  |
| Skúlaleikir plakatin                      | 5  |
| Rørslugleði við ABC fyri sálarliga heilsu | 6  |
| Ítróttur fyri øll                         | 7  |
| Ítróttatímin                              | 8  |
| Rørslumegi                                | 10 |

## Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2023

### Útgevandi

Ítróttasamband Føroya ©

### Íkast frá

Parasport Føroyar  
Fólkaheilsuráðið  
Føroya Styrkisamband

### Høvuðsstuðul

Betri

### Sniðgáva og uppseting

VIRKA

### Grafikkur

VIRKA

### Myndir

Ólavur Frederiksen, Jens Kr. Vang,  
Tvørmegi og Fullpower

# RØRSLUMEGI

## LÆRARAVEGLEIÐING

## TIL SKÚLALEIKIR

6. FLOKKUR

# HVAT ERU SKÚLALEIKIR?

Skúlaleikir eru felagsskapur og rørslugleði fyri øll har lagt verður upp til rørsur sum geva næmingunum førleikar og árræði til at royna seg í eini ítróttagrein.



Skúlaleikir taka stóði í rørsrum, sum børnini brúka í gerandisdegnum og knýta hættir og venjingar úr ítróttinum uppí. Soleiðis fáa børnini eina sunna ítróttaliga uppliving.

Grundtankin er, at flokkurin er felagsskapurin. Tí verður skipað fyri undanstevnum, har øll sleppa at royna seg sum ein flokkur við egnum floksrópi (HEPP), og har hvør flokkur hevur eina Skúlaleikir plakát, har tey saman savna merki fyri ymisk rørsrúgvni at seta á.

## Læraravegleiðingin

Í hesari læraravegleiðingini eru uppskot til, hvussu tú sum lærari kanst skipa ítróttatímar. Í hvørjum ítrótti eru 4 tímar settir upp eftir sama bygnaði sum snýr seg um upphiting, venjing og spæl. Tilfarið er sett soleiðis upp, at ávísir litir, tøl og merki altíð vísa í hvørjum ítrótti og hvar í tímanum tit eru.

Tilfarið vísir ofta á ávísar vøllir og tal av børnum á liðum. Tað er sjálvsagt ymiskt, hvørji amboð og høli ymsu skúlarnir hava og hvussu stórir flokkarnir eru, og neyðugt kann vera at tillaga. Spølini og venjingarnar eru ætlað at bera til allastaðni.

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

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

## Hvørji eru tíni hugskot?

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



## FYRI SKÚLALEIKIR ER GULDANDI

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

# SKÚLALEIKIR PLAKATIN

Ein týðandi partur av Skúla-leikum er, at børnini gerast varug við rørslu og teir ágóðar og møguleikar, rørsla hevur í gerandisdegnum fyri gleði, trivnað og heilsu. Til hetta endamálið verður ein plakat útvegað hvørjum flokki við evnum, sum børnini og ítróttalærarin í felag kunnu seta klistri-merkir á og fylgja við.



## Ítróttatímarnir

Fyri hvønn ítróttatíma flokkurin hevur í Skúla-leikum, fáa tey eitt klistri-merki.



## Trivnaður og samanhold

Hvørja ferð flokkurin hevur gjørt okkurt, har tey duga at seta orð á, hvussu tey hava gjørt A, B ella C, fáa tey eitt ABC-klistri-merki. Flokkurin kann savna ABC klisturmerki bæði í ítróttartímanum og undir ymiskum rørsluevnunum. So her kann flokkurin savna nógv. Endamálið er at skapa tilvit og styrkja felagsskapin.



## ENDAMÁL

Endamálið við plakatini er at skapa tilvit og kensluna av, at tey gera okkurt saman sum flokkur. Tankin er ikki, at skúlin skal skipa nýggj tiltøk, men heldur at næmingarnir seta orð á tey rørsluevni, sum teir gera allatíðina í gerandisdegnum. Lat endiliga flokkin savna so nógv klistri-merki, sum tey orka. Um tey savna nógv ella fá, fáa tey tó stig.

## Hoppa & Renn

Skúla-leikir bjóða eisini øllum lærarum vikuligan teldupost við uppskoti til rørluskáar á 5 minuttir, sum lærarar kunnu brúka í skúlastovuni. Vit kalla hetta Hoppa og renn. Les meira og melda til á [skulaleikir.fo/hoppa-renn](http://skulaleikir.fo/hoppa-renn)

## Rørsluevni

Flokkurin kann eisini savna sær klistri-merki innan fimm ymisk rørsluevni, ið eru uttanfyri ítróttartíman. Rørsluevnini eru ymisk rørlustøð: skúlagarðurin, skúlastovan, bygd/býur, fjøran og hagin. Tá allur flokkurin hevur verið virkin á/i einum av rørsluevnunum, hava tey uppiborið eitt klistri-merki.



## Skúlagarðurin

Flokkurin kann antin brúka skúlagarðin, sum hann er, ella møguliga gera eyka burturúr og tillaga skúlagarðin, soleiðis at hann er enn stuttligari at røra seg í og vera saman.

## Skúlastovan

Skúlastovan er eisini eitt rørlustað, hóast vit ofta sita still og hugbundin í stovuni. Tað er tó bara hugflogið, sum setur mark fyri rørlumøguleikum millum, undir og yvir stólar og borð. Lærarar kunnu brúka Hoppa & Renn í skúlastovuni. Les meira og melda til á [skulaleikir.fo/hoppa-renn](http://skulaleikir.fo/hoppa-renn)

## Byggin og býurin

Allar bygdir og býir eru á tremur við góðum rørslu-plássum. Flokkurin kann í felag fara út um skúlan og leita eftir góðum krókum og túnum at spæla blikka, krógv og blunda, klintra, plúmma á súkklu og alt møgult annað.

## Fjøran

Spæl í fjøruni er helst líka gamalt sum búsetur í Føroyum. Ein kann fanga krabbar, leypa millum grót, stikla og kasta steinar á sjógv, rógva á flaka og byggja slott á sandinum.

## Hagin

Tað at ganga niðan í hagan er ein rørsluavbjóðing í sjálvum sær. Í haganum eru eisini eitt ótal av spæli-plássum at stuttleika sær í.

Tá ið Skúla-leikir eru lidnir, hava børnini vónandi savnað fleiri av klistri-merkjunum á plakatini. Tað er upplagt, at lærarin javnan tekur samanum við børnunum, hvørji av evnunum børnini hava fingist við.

# RØRSLUGLEÐI VIÐ ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

ABC fyri sálarliga heilsu leggur dent á tríggjar boðskapur, sum hava góða ávirkan á bæði kropsligu og sálarligu heilsuna hjá fólki í øllum aldursbólum. Boðskapirnir eru A) ver virkin, B) ver saman og C) ver hugbundin, og boðskapirnir eru partur av Skúlaleikum. Endamálið við at brúka boðskapirnar í Skúlaleikum er í størri mun at skapa tilvit millum bæði næmingar og lærarar um, hvat hevur góða ávirkan á trivnaðin og kann vera við til at skapa rørslugleði millum næmingar.

Við ABC-boðskapunum sum parti av Skúlaleikum kunnu vit varpa ljós á, hvussu næmingar í størri mun kunnu sýggja meining og hugbinda seg í virkseminum í ítróttatímunum, gerast meira virknir innan tey fimm rørsluevnini, styrkja felagsskapin og soleiðis økja um gleðina fyri at røra seg og trivnaðin hjá næminginum.

Tá flokkurin setur orð á, hvussu næmingarnir í felag hava verið virknir, saman og hugbundnir, soleiðis sum greitt er frá niðanfyrri, fáa teir klistrimerki til plakatina. Alt eftir hvussu lærari og flokkur seta orð á, hvussu tey hava verið virkin í einum ítróttartíma/rørsluevni, ber til at fáa eitt ABC klisturmerki ella øll trý ísenn.



## LÆR MEIRA

Á heimasíðuni [www.skulaleikir.fo](http://www.skulaleikir.fo) sæst ein filmur um ABC fyri sálarliga heilsu. Tá flokkurin hevur sæð hendan, hevur hann avgjørt eisini uppiborið klistrimerki.



### Ver virkin

Boðskapurin ver virkin snýr seg um at vera virkin kropsliga, sálarliga, sosialt og andaliga. Tess fleiri ymiskar mátar vit eru virkin, tess betri er tað fyri sálarligu heilsuna. Í Skúlaleikum ber til at gera næmingar tilvitaðar um, hvussu teir í einstøku ítróttagreinini eru virknir bæði kropsliga, sálarliga og sosialt.



### Ver saman

Boðskapurin ver saman snýr seg um felagsskap – at hava kensluna av hoyra til og vera partur av einum felagsskapi. Næmingar kunnu bítast upp í lið, men tað hevur týðning, at bæði næmingar og lærarar eru tilvitaðir um, at teir kunnu vera við til, at allir næmingar kenna seg hoyra til felagsskapin, og ikki bert vera á einum liði.



### Ver hugbundin

Boðskapurin ver hugbundin snýr seg um at binda seg til okkurt við fullum huga – at gera okkurt, ið gevur meining fyri tann einstaka. Hesin boðskapurin er umráðandi í mun til at skapa rørslugleði. At vera hugbundin snýr seg m.a. um at hjálpa øðrum, læra okkurt nýtt, seta sær eitt mál og royna nýggjar avbjóðingar (eisini tær smáu). Næmingar kunnu gerast tilvitaðir um, hvønn týðning tað hevur at hjálpa hvørjum øðrum, finna meining í ítróttavirksemi, at mennast og læra okkurt nýtt. Næmingarnir kunnu eisini seta sær eitt mál í felag, ið stremba verður eftir, og har tað er rúm fyri at gera feilir í hesi gongdini.



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

### Næmingar, ið bera brek, ella hava serligan tørv

Sum útgangsstøði kunnu øll, eisini tey, ið bera brek, luttaka í flestøllum ítróttum.

Tað ræður um at javnstilla íðkarar, soleiðis at tey, ið vegna brek, skaða ella annað, hava skerdan førleika, eru á sama støði, sum tey, ið ikki bera brek. Vit javseta leikvøllin.

Eisini kunnu venjingarnar tillagast soleiðis, at eisini næmingar, ið bera brek, ella hava serligan tørv kunnu luttaka.

Lærarar eru vælkomn at venda sær til Parasport Føroyar við ítøkiligum spurningum. Skriva til [parasport@parasport.fo](mailto:parasport@parasport.fo).

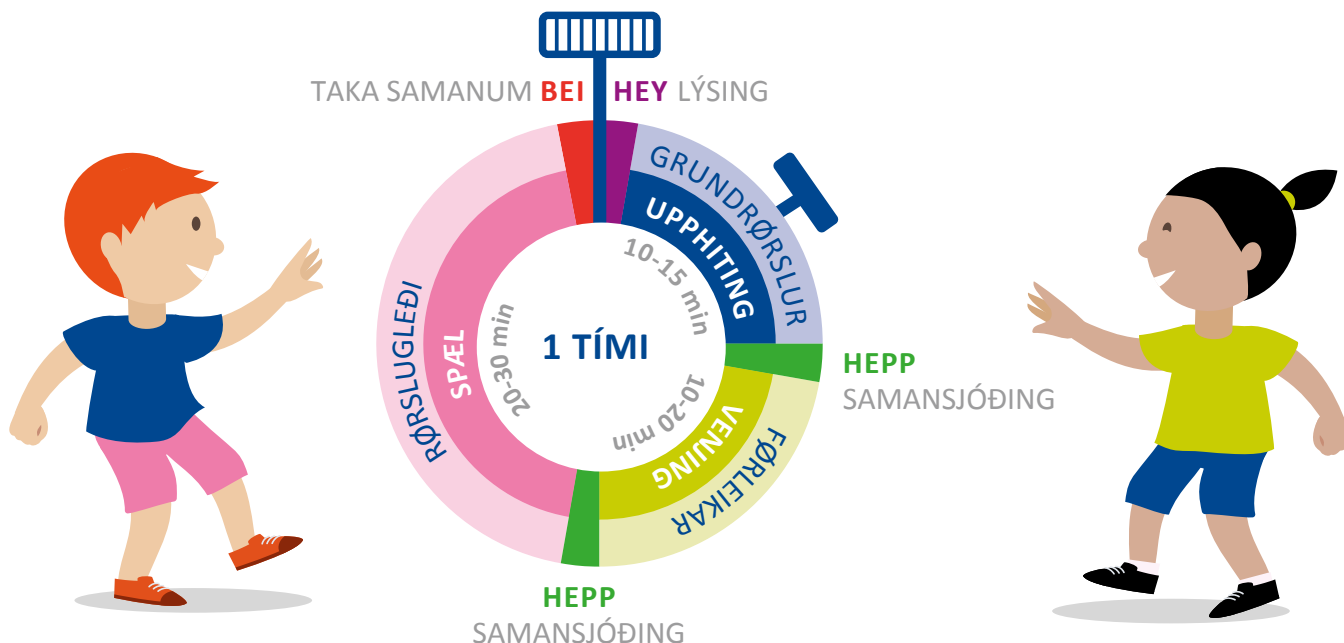


### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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

# 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 ítróttavenjara, 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 klitrimerki 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 løtuni. Spølini eru framhald av evninum í venjingini og eru lagað til børnini og flokkinn 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.



# RØRSLUMEGI



Rørslumegi er ein venjingarháttur, sum hevur til endamáls at venja øll sløg av venjingum, sum kroppurin kann venja. Í rørslumegi venja vit styrki, aeroba konditión, anaeroba konditión, smidleikavenjing og koordinatión. Vit venja við so høgum intensiteti, sum omanfyrinevndu hugtøk loyva.

Venjingar í rørslumegi kunnu tillagast á allar hugsandi hættir, og hetta er fastur partur av øllum vanligum venjingum. Tí er hesin venjingarháttur væl eygnaður fyri tey, sum ynskja tillagingar. Vit hava gjørt uppskot til tillagingar til tíma 1, 2 og 3, har vit leggja upp til, at tit royna tykkum uttan ein arm (tími 2), uttan eitt bein (tími 2) og uttan sjón (tími 3). At brúka eina løtu uppá hesar venjingar gevur næmingunum møguleika at varnast tann týðning, sum likamslutir hava fyri javnvág, ferð, og hvussu ein megnar ymsu rørslurnar.

|                                                  | 1. TÍMI                            | 2. TÍMI                            | 3. TÍMI             | 4. TÍMI                                |
|--------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|---------------------|----------------------------------------|
| <b>HEY!</b><br><b>15 MIN</b><br><b>UPPHITING</b> | At herma eftir dýrum               | Tænarakaos                         | Krabbakríggj        | Greipuupphiting                        |
| <b>HEPP!</b><br><b>25 MIN</b><br><b>VENJING</b>  | Knæ og trýst                       | Mjadnar og hála                    | Samansettar rørslur | At samstarva                           |
| <b>HEPP!</b><br><b>20 MIN</b><br><b>SPÆL</b>     | So nógv umfør sum gjørligt, 8 min. | So nógv umfør sum gjørligt, 15 min | Venjing upp á tíð   | At venja saman og hjálpast at, 20 min. |
| <b>BEI!</b>                                      |                                    |                                    |                     |                                        |

# HVAT ER RØRSLUMEGI?

Rørslumegi kann bæði venjast fyri heilsu/vælveru og sum kappingar-ítróttur. Endamálið er at varðveita ein sunnan og vælvirkandi kropp so leingi til ber og sleppa undan lívsstílssjúkum.

Rørslumegi verður eisini nýtt sum ítróttagrein, har tað verður kallað CrossFit. Tá verður kappast í, hvør hevur mest meggi innan styrki, konditió, koordinatió og smidleika. Oftast skulu íðkararnir ígjøgnum fleiri “workouts” ella venjingar, og tann, sum so hevur klárað seg best, verður kosin at vera tann fittasti (best fyri). Rørslurnar eru altíð funktiónnar, tað vil siga, at kroppurin verður nýttur á tann hátt, hann er innrættaður – trýsta við beinum ella ørmum, hála við ørmum ella kroppi, lyfta, renna, klatra og so framvegis.

Hvørt ár verður Fittest Man og Fittest Woman on Earth funnin í eini kapping í USA, kallað CrossFit Games. Rørslumegi verður næstan altíð vand á liðum. Ein venjari stýrir bólknum ígjøgnum ymsar rørslur. Hann/hon syrgir fyri, at íðkararnir læra rørslurnar, fáa høvi at venja tær, og at tær verða gjørdar á nøktandi góðan hátt, tá venjingin við høgum intensiteti fer í gongd.

## Lykilorð og lykilhugtøk

Rørslumegi er ment við CrossFit sum íblástri. Ítróttagreinin CrossFit stavar frá USA, og tí hava mongu øvilsli,

sum eyðkenna venjingina, ensk heiti. Taka vit ítróttagreinina til okkum, kann vera, at vit eisini fáa føroysk heiti fyri øll ella summi øvilsli. Eitt annað eyðkenni er venjingaramboðið “kettlebell” ella kúluvekt, sum væl kann verða skift út við hondvekt ella lut, sum vigar eitt sindur. Í talibløðrunum niðanfyri eru nøkur dømi um CrossFit-orð, sum eru blivin føroyskað, so tey hóska til venjing í rørslumegi.

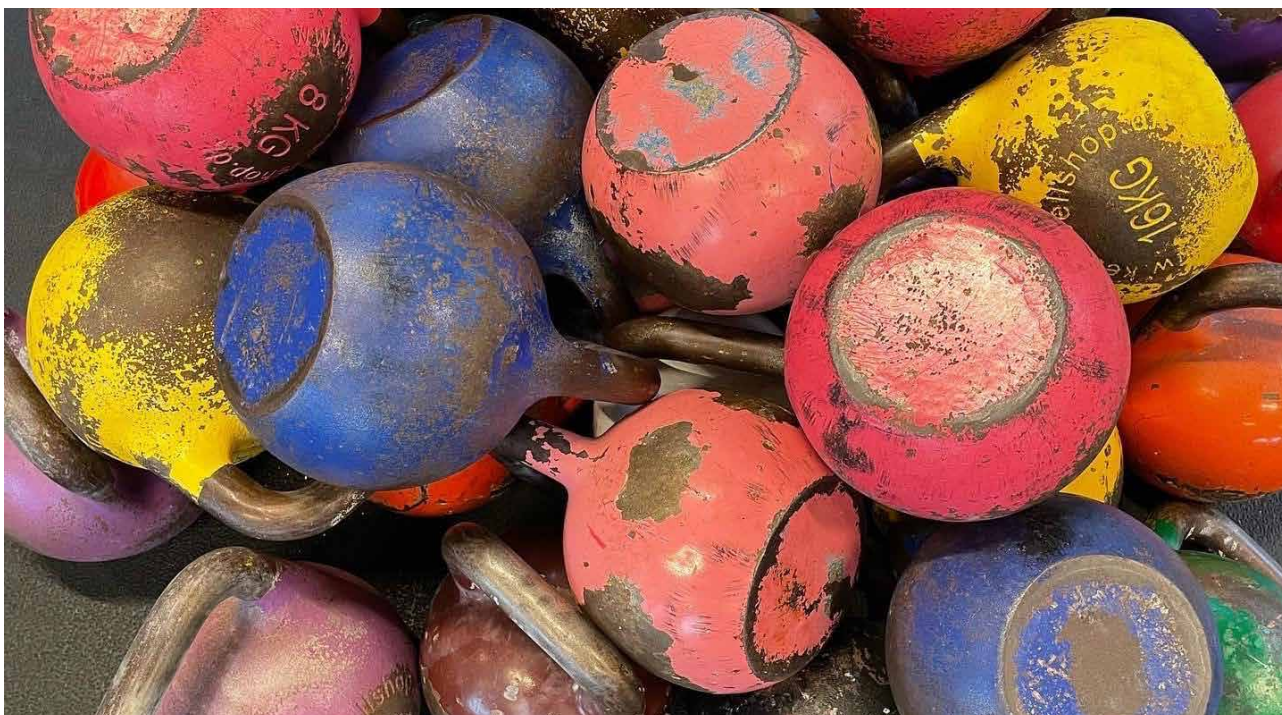
Dagsins venjing á CrossFit-máli eitur **Workout of the Day** og verður stytt **WOD**.

Fokuspunkt á CrossFit-máli eitur **Point of Performance** og verður stytt **POP**.

## Standardur:

So nógv umfór sum gjørligt eitur **As many Reps/Rounds As Possible** og verður stytt **AMRAP**.

**Buy-in** og **buy-out** er viðhvørt karmur um eina ávísa venjing, t.d. nakrar intervallrenningar, og tá tosa vit ofta um undan- og eftirøvilsli.



# 1. TÍMI



## Tema

Beinstyrki

At trýsta frá sær við ørmunum

Knærørslur og at trýsta við ørmunum eru grundleggjandi eiginleikar, kroppurin hevur. At venja styrki í lørum og ørmum økir um førleikar, sum verða brúktir í gerandisdegnum (arbeiði og spæli) og í øðrum ítróttagreinum.

## Øll hava annan armin innanfyri t-troyggjuna

Dagsins venjingar kunnu tillagast soleiðis, tá vit bert brúka ein arm. (Lat øll t.d. hava ein arm innanfyri t-troyggjuna alla venjingina).

## Dagsins venjing (WOD)

A) AMRAP 8 (So ofta sum gjørligt í 8 min.)

- 10 Burpees

- 10 Sit Ups

-- 4 min. --

B) AMRAP 8 (So ofta sum gjørligt í 8 min.)

- 10 Air Squats

- 10 Push Ups

Eingin útgerð krevst til hendan tíman uttan vanlig ítróttaklæðir og flatir innanduraskógvar.

HAVA TIT  
BRÚK FYRI  
AT TILLAGA  
VENJINGINA?

## TILLAGING

### Venjing

Øll mangla ein arm. (Hav ein arm innanfyri t-troyggjuna ella aftanfyri ryggin ígjøgnum allan tíman)

### Upphiting

Velji tey djór, sum rigga. Eisini er møguligt at velja onnur djór.

### Burpees

Hav annan armin Inni í t-troyggjuni. Annars somu venjing, sum vanligt. Tó færri endurtøkur (t.d. 3-5 endurtøkur).

### Búkøvilsi (sit up)

Hav annan armin innanfyri t-troyggjuna. Annars somu venjing, sum vanligt.

### Beinbend (air squat)

Sama sum vanligt

### Armboyggingar (push ups)

Standandi armboyggingar upp móti t.d. rimum ella einum vegg (elevated pushups).

### Dagsins venjing (WOD)

A. AMRAP 8 (So ofta sum gjørligt í 8 min.)

- 3-5 Burpees

- 10 Búkøvilsi

— 4 min. —

B. AMRAP 8 (so ofta sum gjørligt í 8 min.)

- 5 Beinbend

- 10 Armboyggingar upp ímóti vegg/rimum



**HEY!**

Hvat skulu vit gera  
í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 15 MIN • UPPHITING

At herma eftir dýrum hefur til endamáls at hita upp upp á ein stuttligan hátt, har næmingurin setur gongd í nýtslu av øllum størri liðum í kroppinum, samstundis sum vøddarnir framleiða orku og hita.

Næmingarnir verða stillaðir lið um lið við ein vegg, og síðani vísir lærarin, hvussu rørslurnar skulu gerast og setur navn á rørslurnar. Næmingurin gongur so til vegginn yvirav og fær síðani eitt nýtt dýr at herma eftir:

- Bjarnagrulv
- Kálormur
- Dunnuungi
- Krokodilla
- Dunna
- Gekko
- Krabbi
- Burpee

Til endans í upphitingini skulu næmingarnir spæla pikk og ganga sum djórini omanfyri – lærarin rópar inn í rúmið, hvussu næmingarnir skulu ganga. Lærarin merkir økið, velur tveir fangarar, og reglurnar eru, at næmingurin, sum verður pikkaður, skal gera 3 burpees, so er hann við aftur. Skift prikara eftir ein minutt.

## 25 MIN • VENJING



Nú verða 25 minuttir brúktir til at gjøgnumganga tær fyra venjingarnar, sum eru partur av dagsins venjing (WOD)

### Uppstilling:

Lærarin stillar næmingarnar upp antin í runding ella í rekkjur. Týðningarmikið er, at næmingarnir síggja læran.

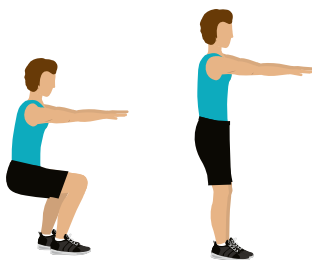
### Standardur:

Lærarin vísir rørsluna nakrar ferðir – kanska fimm, greiðir frá hvør standardurin er, og vísir síðani umaftur.

Lærarin varpar ljós á eitt fokuspunkt í senn, og næmingurin sleppur at gera einar fimm endurtøkur, har venjarin fær næmingin at hugsa um og venja bert tað eina fokuspunktið. Lærarin stillar seg soleiðis, at hann fær eygleitt tveir til tríggjar næmingar í senn. Lærarin stýrir við at siga “niður” og “upp”. Gott er at gera rørlurnar spakuliga í byrjanini. Venjarin kann telja upp í 5, so øll fylgja sama tempo.

### Fokuspunkt

Beinbend (air squat) *Sí QR kotuna.*



*Skanna ella trykt  
á QR kotuna*

- Byrja standandi við herðabreidd millum føturnar, sum peika næstan beint fram
- Mjødnnin fer aftureftir og síðani niðureftir
- Mjødnnin skal longur niður enn knæið
- Hav rættan rygg (neutrala ryggstøðu) alla tíðina
- Allur fóturin er í gólvinum gjøgnum alla rørsluna, og javnvág er millum tær og hæl
- Knøini arbeiða/fara sama veg, sum tærnar peika
- Liðugt, tá ið knø og mjadnar eru strekt aftur.

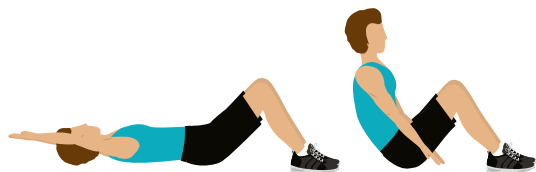


### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki klárar heilt niður um knøini við mjadnunum og strektum ryggi, skal íðkarin ikki fara longur niður, enn at hann klárar at halda neutralan rygg.

Er onkur ið hevur vánaliga balansu, ella veik bein, ber til at brúka ein stól ella annað sum viðkomandi kann styðja seg til.

## Búkøvilsí (sit up) *Sí QR kotuna.*



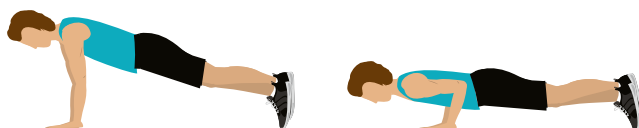
- Set iljarnar saman
- Hendurnar nerta gólvið aftan fyri íðkaran
- Spenn í búkvøddunum, so tú kemur upp at sita
- Strekk armarnar frameftir á veg upp
- Liðugt, tá ið herðar eru yvir mjadnunum, og ryggurin er strektur.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki klárar at koma allan vegin upp at sita, kann íðkarin royna at koma so langt fram við hondunum, sum til ber. Tað vil siga koma so nær til tærnar, sum gjørligt.

## Armstrekking (push up) *Sí QR kotuna.*



- Set hendurnar í gólvið við herðabreidd ímillum beint undir herðunum
- Hav føturnar samlaðar og bert tærnar á gólvinum
- Byrja við strektum ørmum
- Halt kroppin stívan ígjøgnum alla rørsluna
- Før bringuna niður í gólvið og hav rættan kropp
- Lat albogarnar arbeiða tætt at kroppinum
- Liðugt, tá ið armarnir aftur eru strektir.

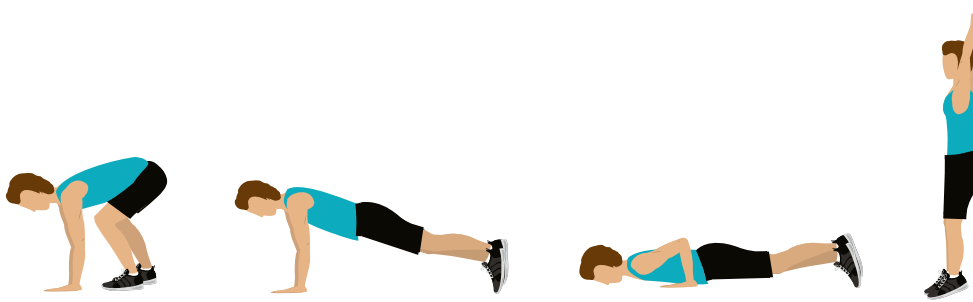


### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki klárar at koma uppaftur frá gólvinum, kann viðkomandi seta knøini í gólvið í staðin fyri tærnar. Hevur onkur enn avbjóðingar, kann viðkomandi leggja ein pútu ella líkandi undir bringuna fyri at stytta um arbeiðsvegin.

Eisini ber til at standa við ørmunum ímóti vegg, og hava beinini so langt afturi at viðkomandi klárar at gera eina armstrekking.

## Burpee *Sí QR kotuna.*



- Set hendurnar í gólvið við herðabreidd ímillum stutt framman fyrir fótunum
- Hoppa aftur í push up-stöðu
- Boygg armarnar, so bæði bringa og mjadnar nerta gólvið
- Trýst kroppin uppeftir aftur og før mjódnina uppeftir
- Før fótunum fram og lend á öllum fótinum í herðabreidd
- Hoppa til knø og mjadnar eru strekt, og kroppurinn er loddrættur
- Liðugt, tá ið hendurnar klappa yvir hövðinum, meðan tú ert í hoppinum.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki orkar at hoppa aftur ella fram við fótunum, kann viðkomandi “ganga” upp og niður. Tey ið ikki klára at seta eitt burpee saman kunnu gera jumpsquats ella sprellimenn.



## 20 MIN · SPÆL – DAGSINS VENJING (WOD)



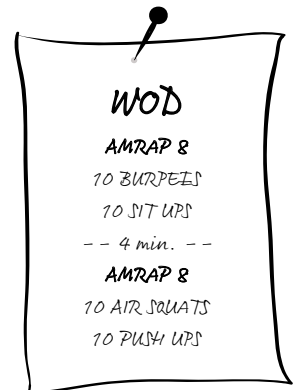
Samla næmingarnar og greið frá, hvussu venjingin fer fram.

Spyr næmingarnar, um teir hava nakran spurning.

Áðrenn byrjað verður, kunnu næmingarnir fáa eina vatnspausu, síðan hittast øll aftur og gera sítt hepp.

*Í dagsins venjing verða tær fyra venjingarnar settar saman til dagsins venjing (WOD). Dagsins venjing er hesuferð í tveimum þørtum. Fyrst partur A, har næmingarnir gera tvær tær fyrstu rørslunar so ofta sum gjørligt í 8 minuttir. Síðani er ein steðgur á 4 minuttir, áðrenn partur B fer í gongd.*

Gott er at hava eina stóra klokku, sum telur niður ella upp, so allir næmingar vita, hvussu nógv tíð er eftir. Um eingin er, noyðist lærarin at hava eitt ur og rópa við jøvnum millumbilum, hvussu nógv tíð er eftir.



### A-parturin:

Lærarin telur hart niður og setur í gongd, so øll byrja samstundis.

Lærarin gongur runt og syrgir fyrst og fremst fyri, at næmingarnir gera rørslurnar tekniskt nøktandi.

Kom við positivum rópum.

Nýt fokuspunkt sum afturmelding til næmingarnar.

Afturmelding, meðan vant verður: Stutt og greitt, helstuttan at bróta venjingina av. Er teknikkurin heilt av lagi vánaligur, skal næmingurin steðgast, men helst skal feilurin verða rættaður, meðan vant verður:

- Verbalt (sig tað) – t.d. “Hanus, halt allan fótin á gólvinum” (nevn líkamslutin – her fóturin, og síðani hvønn veg líkamsluturin skal flytast – her móti gólvinum)
- Visuelt (vís tað) – vís t.d. hvussu Hanus stendur, meðan tú yvirdrívur feilin, og vís síðani, hvussu hann skal gera
- Taktilt (føl og kenn tað) – lat Hanus t.d. flyta mjóðnina longur aftur, so hann nertir tína hond við lendunum (spyr áðrenn, um tað er í lagi, at tú nertir við hann).

### B-parturin:

Í pausuni ímillum A- og B-partin skulu næmingarnir hvíla og hava møguleika fyri at fáa ein lítlan vatnsopa. Eftir einar tveir minuttir minnir lærarin næmingarnar á, hvussu næsti partur verður gjørdur við Air Squats og Push Ups.

Meðan B-parturin fer fram, hevur lærarin somu uppgávu sum undir A-partinum.

## GEV GÆTIR

Næmingarnir verða troysttir, so kvaliteturin í rørslunum verður verri, sum tíðin gongur. Tí er neyðugt at minna teir á rætta teknikkun og hava eyguni eftir teimum. Næmingar kunnu verða so troysttir, at hóast teir byrjaðu eftir venjingarskránni, skulu teir ráðast til at koyra við tillagingum.

**HEPP!**

Øll hava uppiborðið  
eitt hepp



## Aftaná

Um tíð er eftir, hevði verið gott, um næmingarnir lærdu at strekkja lærvøddarnar. Her kann lærarin sjálvur velja, hvussu hann ger tað, men her er eisini eitt uppskot:

Halt hvørjum strekki í ein heilan minutt.

- Krossa beinini og lena teg framav – baklær til annað beinið
- Krossa beinini hinvegin og lena teg framav – baklær til hitt beinið
- Krepp beinið, halt fótinum upp ímóti reyvini, samla knøini og spenn mjadnarnar eitt sindur frameftir – forlærið
- Ger tað sama við hinum beininum
- Kom fram í eitt “lunge” og trýst mjødnina frameftir, men ansa eftir ikki at boyggja ryggin ov langt afturav
- Stilla teg upp ímóti einum vegg, set annað beinið strekt í gólvið, halt hælina móti gólvinum og trýst so kroppin frameftir, til tú fýlir eitt strekk í legginum
- Endurtak somu rørluna við hinum beininum.

## BEI!

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klitrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!



## 2. TÍMI



### Tema

At brúka rygginn rætt

At hála til sín við þörmunum

At bukka seg framav og lyfta og at hála við þörmunum eru grundleggjandi rørsur, vit hava þörf á í gerandisdegnum. Um vit vilja klára okkum væl í arbeiði, gerandisdegi og í dysti, er neyðugt við sterkum ryggi og at kunna hála við þörmunum.

Allar venjingar verða gjørdar á einum beini.

### Dagsins venjing (WOD)

AMRAP 15 (so ofta sum gjørligt í 15 min.)

- 12 KB Swings
- 9 Box Jumps
- 6 Renegade Rows (Hál undir bita)

### Útgerð

- Pappírsmappa
- Kúluvektir (kettlebells) ella hondvektir
- Ein kassa ella ein bonk at hoppa á

Ein hondvekt er í grundini ein eyka tyngd – bara tað er ein hóskandi lutur, t.d. ein fløska við sandi ella vatni.

HAVA TIT  
BRÚK FYRI  
AT TILLAGA  
VENJINGINA?

### TILLAGING

#### Venjing

Øll mangla eitt bein. (Tit kunnu velja, at næmingurin ber kann brúka tað sama beini allan tíman)

#### Upphiting

Sama sum vanligt

#### Kúlusveiggj (kettlebell swings)

Lættari kúlu og sveiggja bert til andlitshædd (tvs. ikki allan vegin upp)

#### “Kassa”hopp (box jumps)

Lakka upp á okkurt lágt (t.d. eina vektskivu), lágan kassa ella bara inn í ein hulahoppring.

#### Renegade Rows

Hav bæði beinini á einum bonki, soleiðis at beinini verða hildin uppi. Ger síðani venjingina við at hála kúluvektina uppeftir og aftureftir og krepp armin.

#### Hál undir bita

(“Inverted rows” í staðin fyri Renegade Rows)

Sama sum vanligt, tó bert við einum beini í gólvinum. Og færri endurtøkur.

#### Dagsins venjing (WOD)

- AMRAP 15 (so ofta sum gjørligt í 15 min.)
- 12 Kúlusveiggj (KB Swings)
- 9 “Kassa”hopp (Box Jumps) ella hoppa í hulahoppring
- 3 Inverted rows (Hál undir bita)



**HEY!**

Hvat skulu vit gera  
í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 10 MIN · UPPHITING

Allar rørsur verða gjørdar sitandi ella liggjandi á gólvinum.

### Fyrri partur – 5 minuttir

1. Hav eitt kustaskaft, ein pinn ella okkurt annað ting í hondini.
2. Sit í góðari støðu.
3. Legg “kustaskaftið” á nakkan, halt breitt og trýst 15 ferð beint upp.
4. Leggið tykkum síðani á rygginum, strektar armar beint uppeftir við “skaftinum”. Nert “skaftið” við bibbunum 10 ferð.
5. Ligg á búkinum, strektar armar beint frameftir við skaftinum. Spenn armar og bein beint upp og hald í 1 sek. Endurtak hetta 10 ferð

Endurtak hetta 2 ferð

### Seinni partur – 5 minuttir

1. Lygg á rygginum við beininum beint uppeftir. Ger lítlar sirkclar við beininum og ger teir størri fyri hvørji 5 sek. (Ger nøkur umfør av hesum)
2. Sit á gólvinum. Lyft strekta beini frá síðu til síðu uppum ein lut (10-15 cm í hædd) (Skift bein og ger nøkur umfør av hesum)
3. Upp at standa (lakka í ymiskar ættir, síðu til síðu, aftur og fram, trýkant, fýrakant) “

## 25 MIN · VENJING

Nú verða 25 minuttir brúktir til at gjøgnumganga tær triggjar venjingarnar, sum eru partur av dagsins venjing (WOD)

### Uppstilling

Stilla næmingarnar upp soleiðis, at teir ikki standa ov tætt. Ein rundingur hevði egnað seg væl her. Næmingarnir skulu hava eina kúluvekt ella hondvekt hvør. Um tað ikki eru nóg nógvar, kunnu teir deilast um eina.

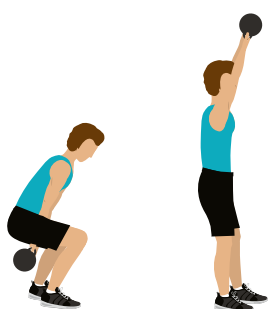
### Standardur

Lærarin vísir rørsluna nakrar ferðir – kanska fimm, greiðir frá, hvør standardurin er, og vísir síðani umaftur.

Lærarin varpar ljós á eitt fokuspunkt í senn, og næmingurin sleppur at gera einar fimm endurtøkur, har lærarin fær næmingin at hugsa um og venja bert tað einafokuspunktið. Lærarin stillar seg soleiðis, at hann fær eygleitt tveir til triggjar næmingar í senn. Lærarin stýrir við til dømis at siga “niður” og “upp”. Gott er at gera rørslurnar spakuliga í byrjanini. Lærarin kann telja upp í 5, so øll fylgja sama tempo.

### Fokuspunkt

Kúlusveiggj (kettlebell swings) *Sí QR kotuna.*



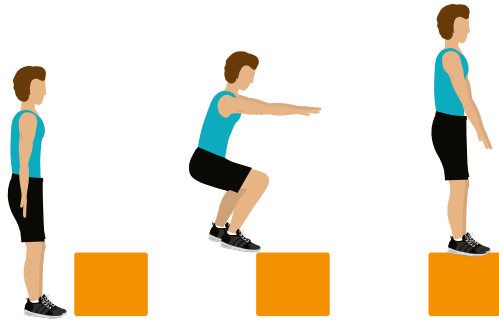
- Føturnir standa eitt vet breiðari enn herðabreidd
- Mjødnnin verður førd aftureftir
- Neutral ryggstöða verður varðveidd
- Knøini arbeiða/fara sama veg, sum tærnar peika
- Mjadnar og knø verða strekt knappliga, so kúlan verður send upp um høvd
- Halt hælín á gólvinum, til mjadnar og knø eru strekt
- Hav strektar armar
- Mjadnarnar verða førdar aftureftir og bremsa kúluni á veg niðuraftur
- Tá ið kúlan er beint oman fyri høvd, og knø, mjadnar og armar eru strekt, er kúlan í endastøðu.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at føra kúluna/hondvektina upp um høvd, kann hann taka eina lættari kúlu. Um eingin lættari kúla/hondvekt er, kann hann steðga rørsluni í eygnahædd.

## Kassahopp (box jumps) *Sí QR kotuna.*



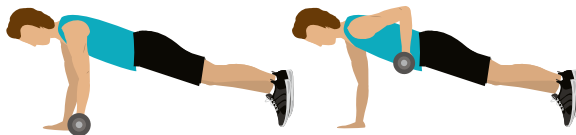
- Byrja framman fyrir kassan við fótum í mjadnabreidd
- Hoppa við báðum beinum samstundis
- Báðir fætur lenda á kassanum samstundis
- Knø og tær skulu peika sama veg, tá ið tú lendir á kassanum
- Liðugt, tá ið knø og mjadnar eru strekt uppi á kassanum
- Stíg ella hoppa niðuraftur, áðrenn næstu endurtøku.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at hoppa upp á kassan, kann hann nýta ein lægri kassa. Um næmingurin framvegis ikki klárar at hoppa, kann hann stíga upp á kassan í staðin fyri at hoppa.

## Renegade Rows *Sí QR kotuna.*



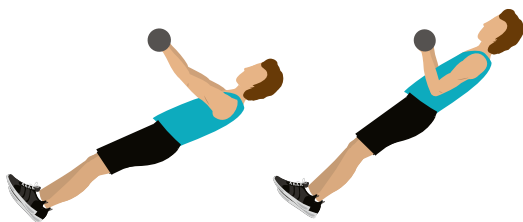
- Hendurnar í herðabreidd beint undir herðunum
- Føturnar í herðabreidd og bert tærnar á gólvnum
- Byrja við strektum ørmum
- Halt kroppin stívan ígjøgnum alla rørsluna
- Hála kúluvektina ella hondvektina uppeftir og aftureftir og krepp armin
- Tá ið kúlan ella hondvektin er áraka kroppin, kann tú lora hana niðuraftur og byrja nýggja endurtøku.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at liggja í plankastøðuni alla tíðina, kann hann seta knøini í. Klárar hann ikki at føra hondvektina/kúluna upp til kroppin, kann hann brúka eina lættari hondvekt/kúluvekt.

## Inverted rows (í staðin fyri Renegade Rows – kann biti nýttast, um høllin hevur bita) Sí QR kotuna.



- Tak um bitan/stongina ella annað við strektum ørmum
- Føturnir skulu vera samlaðir við hælunum á gólvinum
- Kroppurin er beinur allan vegin ígjøgnum rørluna
- Hála kroppin upp ímóti stongini/bitinum, til bringan nertur stongina/bitin
- Lora síðani kroppin niðuraftur til byrjanarstöðuna



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki orkar at lyfta kroppin upp til bitan, kann hann kreppa beinini og seta allan fótin á gólvið. Er onkur, sum framvegis ikki orkar, kann hann seta reyvina niður á gólvið og síðani hála.

### At seta saman

- Fá næmingarnar at gera 10 KB Swings, 10 Box Jumps og 10 Inverted Rows/Renegade Rows
- Greið frá, at teir í 15 minuttir skulu royna at náa so ofta ígjøgnum tær triggjar rørlurnar, men at tempoið ongantíð kemur fram um góðan teknikk – her er gott at nýta eina talvu, og um eingin er, kann eitt A3-skjal skrivast út við venjingini.
- Kenslan, tey ungu skulu fáa í hesari venjingini, er møði, men at tey kunnu halda stuttar pausur í venjingini uppá eini 10 til 20 sekund.
- Bið tey gera av, um tey klára at arbeiða Rx (soleiðis, sum venjingin er fyriskrivað) ella við tillagingum



## 20 MIN · SPÆL – DAGSINS VENJING (WOD)



### YVIRLIT

Samla næmingarnar og greið frá, hvussu venjingin fer fram.

Spyr næmingarnar, um teir hava nakran spurning.

Áðrenn byrjað verður, kunnu næmingarnir fáa eina vatnpausu, síðan hittast øll aftur og gera sítt hepp.

*Í dagsins venjing verða tær triggjar venjingarnar settar saman til dagsins venjing (WOD). Í dagsins venjing skulu tær triggjar venjingarnar gerast so ofta sum gjørligt í 15 minuttir.*

Gott er at hava eina stóra klokku, sum telur niður ella upp, so allir næmingar vita, hvussu nógv tíð er eftir. Um eingin er, noyðist lærarin at hava eitt ur og rópa við jøvnum millumbilum, hvussu nógv tíð er eftir.

Stilla næmingarnar soleiðis, at teir frítt kunnu vera í gongd, uttan at nakar er í vanda fyri at vera raktur av eini kúluvekt ella hondvekt.

Um ikki nóg nógvur kúlu ella hondvektir eru, noyðast næmingarnir at vera tveir og tveir um hvørja kúlu. Tá kann bíðitíð koma fyri. Fyri at sleppa undan ella minka um bíðitíð, kann helvtin av næmingunum byrja við Box Jumps í staðin fyri Kettlebell Swings.

Lærarin telur hart niður, til tíðin fer í gongd.

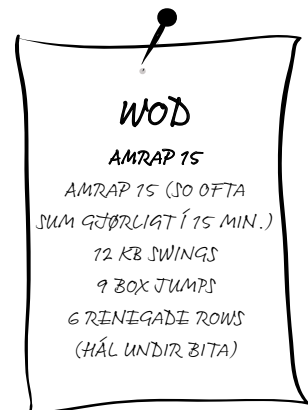
Lærarin gongur runt og syrgir fyrst og fremst fyri, at næmingarnir gera rørlurnar tekniskt nøktandi.

Kom við positivum rópum.

Nýt fokuspunkt sum afturmelding til næmingarnar.

Afturmelding, meðan vant verður: Stutt og greitt, helst uttan at bróta venjingina av. Er teknikkurin heilt av lagi vánaligur, skal næmingurin steðgast, men helst skal feilurin verða rættaður, meðan vant verður:

- Verbalt (sig tað) – t.d. “Hanus, halt allan fótin á gólvinum” (nevn líkamslutin – her fóturin, og síðani hvønn veg líkamsluturin skal flytast – her móti gólvinum).
- Visuelt (vís tað) – vís t.d. hvussu Hanus stendur, meðan tú yvirdrívur feilin, og vís síðani, hvussu hann skal gera.
- Taktilt (føl og kenn tað) – lat Hanus t.d. flyta mjóðnina longur aftur, so hann nertir tína hond við lendunum (spyr áðrenn, um tað er í lagi, at tú nertir við hann).



### WOD

#### AMRAP 15

AMRAP 15 (SO OFTA SUM GJØRLIGT Í 15 MIN.)

12 KB SWINGS

9 BOX JUMPS

6 RENEGADE ROWS

(HÁL UNDIR BÍTA)

### HEPP!

Heppini skapa  
rørslugleði



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Næmingarnir verða troyttir, so kvaliteturin í rørslunum verður verri, sum tíðin gongur. Tí er neyðugt at minna teir á rætta teknikkun og hava eyguni eftir teimum. Næmingar kunnu verða so troyttir, at hóast teir byrjaðu eftir venjingarskránni, skulu teir ráðast til at koyra við tillagingum.

## Aftaná

Um tíð er eftir av tímanum, kunnu næmingarnir strekkja armar og herðar út. Lærarin kann sjálvur gera av, hvussu hetta fer fram, men her er eitt uppskot:

- Lyft annan armin upp um høvd, boygg hann og nert við niðarlíga á nakkanum. Hála síðani í albogan við hinari hondini.
- Ger tað sama við hinum arminum
- Legg annan armin tvørtur um bringuna og hála hann nærri kroppinum við hinum arminum.
- Ger tað sama við hin armin.
- Set teg á gólvið við hondunum á gólvinum og strektum ørmum beint aftan fyri teg og báðum fótum á gólvinum við herðabreidd ímillum. Lyft so mjadnarnar upp so høgt, tú klárar, og merk eitt strekk í armboyggjarunum.
- Ligg á knæ við lørnunum vinkulrætt frá gólvinum og lena teg framav við strektum ørmum og toygg teg, so langt tú klárar frameftir, meðan tú hevur hendurnar á gólvinum. Trýst síðani bringuna móti gólvinum og merk eitt strekk um bringuvøddarnar.
- Legg teg niður á gólvið við øðrum arminum vinkulrætt út frá kroppinum og lógvanum á gólvinum. Rulla kroppin yvir móti tí strekta arminum og merk eitt strekk í bringuvøddanum.
- Ger tað sama við hin armin.

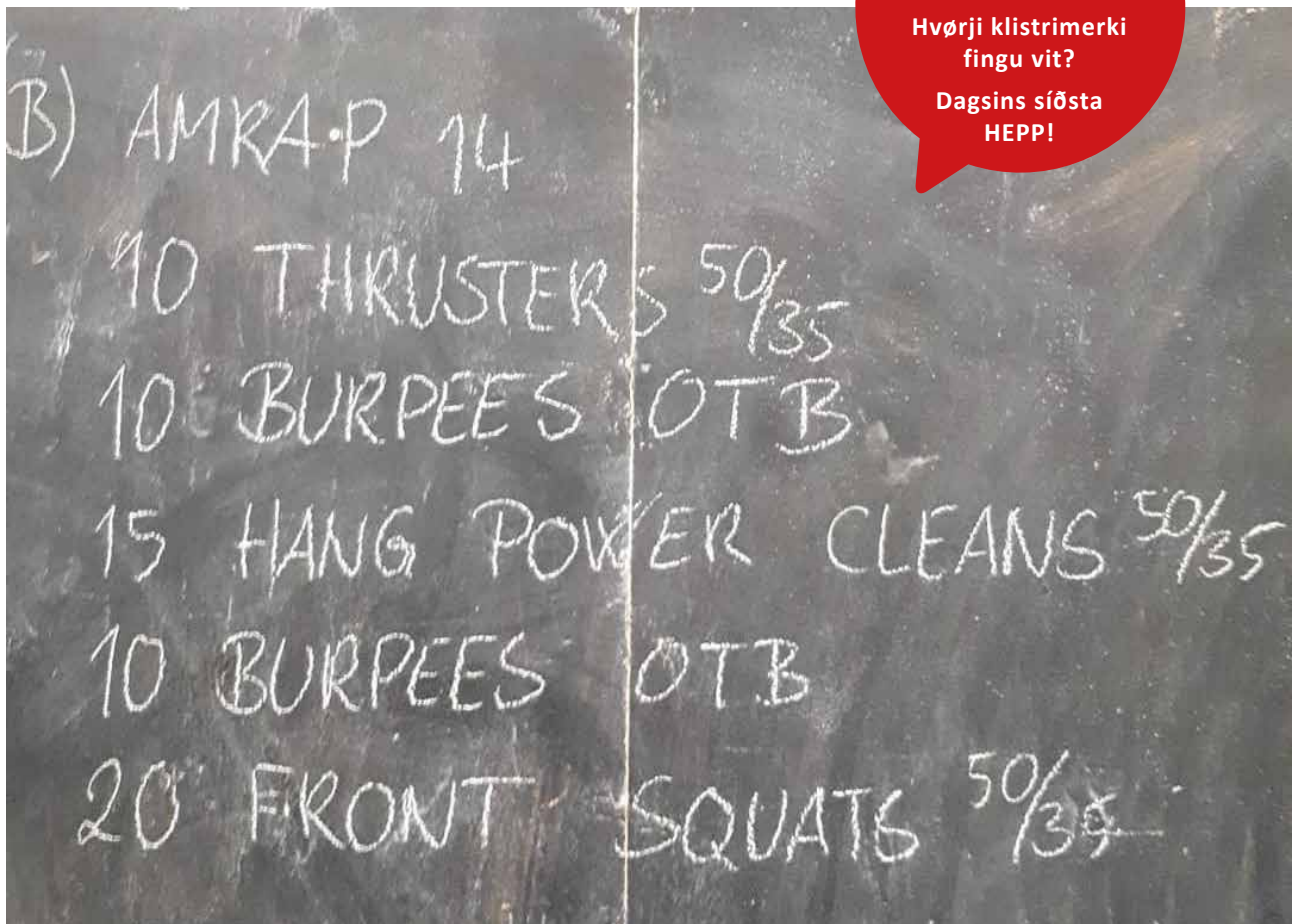
Øll strekk skulu haldast í ein minutt. Um minni tíð er til taks, kann tíðin stytta.

### BEI!

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klitrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!



# 3. TÍMI



## Tema

Samansettar rørslur

At skunda særuttan at tað gongur út yvir teknikkina

Samansettar rørslur eru serliga krevjandi fyri samskipanina í kroppinum. Við at læra seg samansettar rørslur menna vit nervaskipanina og varðveita nakað av tí plastisiteti, heilin hevur, meðan vit eru ung.

Allar venjingar verða gjørdar, har tvey og tvey samstarva og annars arbeiðiruttan sjón.

## Dagsins venjing

Undanøvils (buy-in)

- 50 Double Unders ella 100 Single Unders -- síðani --

- 5 umfør av
- 12 Shuttle Runs 5 m
- 12 Thrusters

-- Síðani --

Eftirøvils (buy-out)

- 50 Double Unders ella 100 Single Unders
- Tíðaravmarking: 15 minuttir

## Útgerð

- Gólvøki upp á umleið 10 metrar
- Hoppibond
- Kúluvekt ella hondvekt
- Keylur ella málaraklistriband

HAVA TIT  
BRÚK FYRI  
AT TILLAGA  
VENJINGINA?

## TILLAGING

### Venjing

Uttan sjón (arbeiða saman tvey og tvey)

### Upphiting

Tænaragonga verður gjørd tvey og tvey, har annar hevur eygnabind. Endamálið er ikki at krasja.

Kettlebell Thrusters er setta saman av tveimum rørslum. "Beinbend framman" og "Trýst við ferð".

Sama sum vanligt, men tey arbeiða tvey og tvey, sum vegleiða og hjálpa hvør øðrum. Skiftast um at hava bind fyri eyguni.

### Beinbend framman (Front squat)

Sama sum vanligt, men tey arbeiða tvey og tvey, sum vegleiða og hjálpa hvør øðrum. Skiftast um at hava bind fyri eyguni.

### Trýst við ferð (Push press)

Sama sum vanligt, men tey arbeiða tvey og tvey, sum vegleiða og hjálpa hvør øðrum. Skiftast um at hava bind fyri eyguni.

### Hoppa band (Single unders)

Sama sum vanligt, men tey arbeiða tvey og tvey, sum vegleiða og hjálpa hvør øðrum. Skiftast um at hava bind fyri eyguni.

### Shuttle runs

Eitt umfarð í part. Skiftast um eygnabind. Tannuttan eygnabind hjálpir og vegleiðir, soleiðis at tey renna bein kós.

### Dagsins venjing (WOD)

A. AMRAP 15 (so ofta sum gjørligt í 15 min.)

- 12 Kúlusveiggj (KB Swings)
- 9 "Kassa" hopp (Box Jumps) ella hoppa í hula-hopping
- 3 Inverted rows (Hál undir bita)



**HEY!**

Hvat skulu vit gera  
í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta  
HEPP!

## 15 MIN · UPPHITING

### Fyrri partur – 5 minuttir:

Byrja tíman við at fáa allar liðir í gongd. Byrja niðrifrá og arbeið teg uppeftir. Tosa um, hvussu liðirnir eita á føroyskum, um tú vil, tí nógv ung kenna ikki hesi heiti:

- Øklar
- Knø
- Mjadnar
- Ryggur, bak og geislarøð
- Herðar og akslar
- Albogar
- Hálsur og nakki
- Skøvningar og handlið

### Seinni partur – 10 minuttir:

Allir næmingar skulu hava eina pappírsmappu í part og ganga við henni sum ein tænari gongur við bakka í hondini. Tað er ikki loyvt at taka um pappírsmappuna við hinari hondini ella tumlinum – mappan skal liggja á strektum lógva. Tekur ein næmingur um mappuna, ella dettur hon á gólvið, skal næmingurin antin gera 5 Air Squats, 5 Sit Ups, 5 Push Ups ella 5 Burpees. Tað er loyvt at sláa mappuna úr hondini á hinum.

Spælið kann blíva nokk so strævið, so tvey umfør upp á 3 minuttir áttu at verið nóg mikið til at fingið pulsinn upp. Her kann mann lata veikari næmingar halda ordiligt í mappuni við einari hond.

## 25 MIN • VENJING



Nú verða 25 minuttir brúktir til at gjøgnumganga tær tríggjar venjingarnar, sum eru partur av dagsins venjing (WOD)

### Uppstilling

Stilla næmingarnar upp soleiðis, at tað er gott pláss rundan um teir. Bið næmingarnar um at halda ørmunum út til síðuna og so mala rundan um seg sjálvan. Um eingin rakar nakran annan, er nóg mikið av pláss.

### Standardur

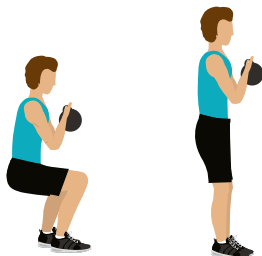
Lærarin vísir rørluna nakrar ferðir – kanska fimm, greiðir frá, hvør standardurin er, og vísir síðani umaftur.

Lærarin varpar ljós á eitt fokuspunkt í senn, og næmingurin sleppur at gera einar fimm endurtøkur, har lærarin fær næmingin at hugsa um og venja bert tað eina fokuspunktið. Lærarin stillar seg soleiðis, at hann fær eygleitt tveir til tríggjar næmingar í senn. Lærarin stýrir við til dømis at siga “niður” og “upp”. Gott er at gera rørlurnar spakuliga í byrjanini. Lærarin kann telja upp í 5, so øll fylgja sama tempo.

Í Thrusters er ein góður læruháttur at býta rørluna í tvey – Front Squat og Push Press.

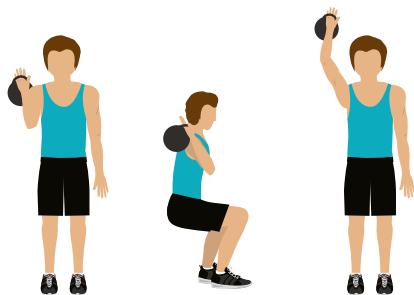
### Fokuspunkt

Beinbend framman (front squat) *Sí QR kotuna.*



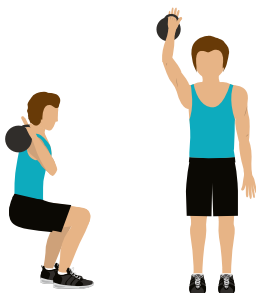
- Føtur í herðabreidd.
- Kúlvekt hvílir á undirarmi og yvirarmi framman fyri kroppin – um hondvekt verður nýtt, skal hon liggja á økslini, meðan albogin er framman fyri hondvektina.
- Albogin er framman fyri kúluvektina/hondvektina.
- Knøini arbeiða/fara sama veg, sum tærnar peika.
- Mjadnarnar fara aftureftir og niðureftir.
- Mjadnaliðirnir fara djypri enn knæliðirnir.
- Hav rættan rygg alla tíðina.
- Allur fóturin er á gólvinum alla tíðina við góðari javnvág millum tær og hæl.
- Liðugt, tá ið knø og mjadnar eru strekt aftur.

### Trýst við ferð (push press) *Sí QR kotuna.*



- Byrja standandi við fótum í herðabreidd.
- Kúlan liggur á undirarmi og yvirarmi beint framman fyrir bringuna – um hondvekt verður nýtt, skal hon liggja á økslini, meðan albogin er framman fyrir hondvektina.
- Krepp knøini eitt sindur, uttan at yvirkroppurinn fer framav.
- Strekk knøini aftur eksplosívt og trýst síðani kúluna ella hondvektina upp um høvd.
- Halt rætta stöðu í ryggnum í endastöðuni, so bogin í ryggnum ikki verður ov stórir.

### Kettlebell Thrusters *Sí QR kotuna.*



- Hendan rørsln er sett saman av front squat og push press.
- Í staðin fyri bara at enda standandi, verður kúluvektin/hondvektin trýst upp um høvd.
- Á veg niðuraftur verður arbeitt soleiðis:  
Armurin oman fyrir høvd verður boygdur, og so skjótt sum kúluvektin/hondvektin er komin niður, byrjar rørsln av nýggjum.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki megna eina ásetta vekt á kúluni, ber til at taka eina lættari. Eru næmingar, sum ikki klára at koma niður um knæliðirnar við mjadnarliðunum og samstundis hava rættan rygg, skulu teir ikki fara longur niður, enn at ryggurin kann vera rættur.

### Hoppa band dupult (double unders) *Sí QR kotuna.*

Ein háttur at læra Double Unders er at hoppa vanligt, økja hoppihæddina og síðani snara bandið skjótt runt, tá mann metir, at nú er hoppihæddin nóg høg. Royn síðani at hoppa so nógvar ferðir, sum til ber.



- Halt hendurnar eitt vet framman fyri mjadnarnar
- Halt albogarnar tætt at kroppinum.
- Hoppa passaliga høggt beint upp og niður.
- Nýt skøvningarnar til at snara hoppibandinum skjótt runt.
- Kroppurin er upprættur alla tíðina.

### Ruturenning (Shuttle run)

- Ruturenning (shuttle run) er renning frá einum stað til annað. Frá A til B.
- Set tvær keylur upp við 10-15 metra frástøðu. Skipa børnini í røð upp á eini 3-4, so bíðitíðin er rímlig, og tað gerst motiverandi at læra seg at bíða og hava tol.
- Tey renna frá eini keylu til aðra, har tey seta bæði beinini og eina hond í jørðina, og renna síðani aftur til fyrstu keyluna. At renna frá eini keylu til aðra og aftur til fyrstu keyluna er ein endurtøka.
- Vel talið av endurtøkum (t.d. tvær) og so skifta tey.



## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um næmingarnir ikki megna at læra Double Unders í venjingini, kunnu teir hoppa band vanligt og gera dupult tal av vanligum hoppum. Er onkur næmingur, sum ikki megnar at koordinera at hoppa band, kann viðkomandi gera høggar knælyftingar í staðin, har knøini skiftivís verða lyft upp um mjadnahædd.

### HEPP!

Kanska er tað týðningarmiklasta er at heppa uppá hvønn annan?



## 20 MIN · SPÆL – DAGSINS VENJING

### YVIRLIT

Samla næmingarnar og greið frá, hvussu venjingin fer fram.

Spyr næmingarnar, um teir hava nakran spurning.

*Í dagsins venjing eru triggjar venjingarnar settar saman til dagsins venjing (WOD). Í dagsins venjing er eitt undanøvils, síðani skulu 5 umfør gjøgnumførast, áðrenn enda verður við einum eftirøvils.*

Gott er at hava eina stóra klokku, sum telur niður ella upp, so allir næmingar vita, hvussu nógv tíð er eftir. Um eingin er, noyðist lærarin at hava eitt ur og rópa við jøvnum millumbilum, hvussu nógv tíð er eftir.

Stilla næmingarnar lið um lið við eina striku við einum hoppibandi hvør. 5 metrar frá strikuni skal ein onnur strika vera. Er einki málara-klistriband, kann lærarin stilla keylur upp, sum merkja, hvussu langt næmingarnir skulu renna.

Lærarin telur hart niður, til tíðin fer í gongd.

Lærarin gongur runt og syrgir fyri fyrst og fremst, at næmingarnir gera rørlurnar tekniskt nøktandi.

Kom við positivum rópum.

Nýt fokuspunkt sum afturmelding til næmingarnar.

Afturmelding, meðan vant verður: Stutt og greitt, helstuttan at bróta venjingina av. Er teknikkurin heilt av lagi vánaligur, skal næmingurin steðgast, men helst skal feilurin verða rættaður, meðan vant verður:

- Verbalt (sig tað) – t.d. “Hanus, halt allan fótin á gólvinum” (nevn likamslutin – her fóturin, og síðani hvønn veg likamsluturin skal flytast – her móti gólvinum.)
- Visuelt (vís tað) – vís t.d. hvussu Hanus stendur, meðan tú yvirdrívur feilin, og vís síðani, hvussu hann skal gera.
- Taktilt (føl og kenn tað) – lat Hanus t.d. flyta mjóðnina longur aftur, so hann nertir tína hond við lendunum (spyr áðrenn, um tað er í lagi, at tú nertir við hann).



### WOD

*Undanøvils (buy-in)*  
50 DOUBLE UNDERS ELLA  
100 SINGLE UNDERS  
-- síðani --  
5 UMFØR AV  
12 SHUTTLE RUNS 5 M  
12 THRUSTERS  
-- Síðani --  
*Eftirøvils (buy-out)*  
50 DOUBLE UNDERS ELLA  
100 SINGLE UNDERS

### HEPP!

Felagsskapur  
og rørlugleði  
fyri øll



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Næmingarnir verða troyttir, so kvaliteturin í rørlunum verður verri, sum tíðin gongur. Tí er neyðugt at minna teir á rætta teknikkun og hava eyguni eftir teimum. Næmingar kunnu verða so troyttir, at hóast teir byrjaðu eftir venjingarskránni, skulu teir ráðast til at koyra við tillagingum.

### At enda

Um tíð er eftir, ber til at gera eina sokallaða “dessert”.

Lat næmingarnar arbeiða 8 umfør í 20 sekund og hvíla í 10 sekund.  
Skift ímillum hesar rørlurnar:

- Banan uppeftir (Hollow Hold)
- Banan niðureftir (Arch Hold)

### BEI!

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

## 4. TÍMI



### Tema

At samstarva um at verða skjótt liðugur uttan at tað gongur út yvir góðan teknikk.

Í hesari venjingini er samstarv lykkað. Her er bert ein nýggj rørsla, men hinvegin er venjingin í longri tíð, og evnini at samstarva verða vand.

### Dagsins venjing (WOD)

AMRAP 15 (so nógv umfør um gjørtligt í 15 min)

- 40 Lunges
- 5 Burpees yvir makkara
- 40 Búkøvlisi / Atomic Sit Ups
- 5 Burpees yvir makkara
- 40 kúlusveiggj
- 5 Burpees yvir makkara
- 40 Kassahopp
- 5 Burpees yvir makkara

### Útgerð

- Kúluekt/hondvekt
- Kassa at hoppa á

**HEY!**

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

### 15 MIN · UPPHITING

#### Fyrsti partur – 5 minuttir:

Lat næmingarnar renna runt í einari ketu aftan á hvønn annan í róligum tempo. 5 til 6 næmingar í hvønn ból. Tann fremsti næmingurin skal finna upp á eina upphitingarrørslu og gera hana í útvið ein hálvan minutt, meðan hinir gera tað sama. Tá lærarin rópa skift, rennur tann aftasti í bólkinum framum og finnur upp á eina nýggja rørslu, sum hini skulu gera.

#### Seinni partur – 10 minuttir

Næmingarnir verða nú settir saman tveir og tveir. Teir standa í tveimum rekkjum yvir av hvørjum øðrum. Teir skulu síðani spæla "steinur-saksur-pappír". Vinnarin skal fanga taparan, áðrenn taparin nær at renna undan aftur um eina striku, sum er uppmærkt á gólvinum. Fangar vinnarin taparan, hevur vinnarin vunnið, men um vinnarin ikki fangar taparan, tapir vinnarin, og so skal hann gera 5 endurtøkur av onkrum "straffi", sum kann vera ein av kendu rørlunum frá teimum trimum undanfarnu tímum. Eftir umleið 5 minuttir kann lærarin broyta reglurnar, soleiðis at taparin nú skal fanga í staðin fyri vinnarin – hetta er sera torført hjá næmingunum at fata í eini pressaðari støðu.

## 25 MIN · VENJING



Nú verða 25 minuttir brúktir til at gjøgnumganga dagsins venjingarnar, sum eru partur av dagsins venjing (WOD)

### Uppstilling

Stilla næmingarnar upp soleiðis, at teir ikki standa ov tætt. Ein rundingur hevði egnað seg væl her. Næmingarnir skulu hava eina kúlu ella hondvekt hvør. Um tað ikki eru nóg nógvar, kunnu teir deilast um eina.

### Standardur

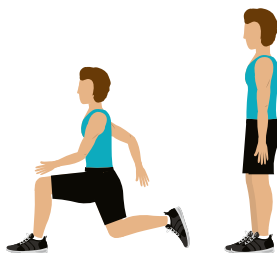
Lærarin vísir rørluna nakrar ferðir – kanska fimm, greiðir frá, hvør standardurin er, og vísir síðani umaftur.

Lærarin varpar ljós á eitt fokuspunkt í senn, og næmingurin sleppur at fremja einar fimm endurtøkur, har lærarin fær næmingin at hugsa um og venja bert tað einafokuspunktið. Lærarin stillar seg soleiðis, at hann fær eygleitt tveir til tríggjar næmingar í senn. Lærarin stýrir við til dømis at siga “niður” og “upp”. Gott er at gera rørlurnar spakuliga í byrjanini. Lærarin kann telja upp í 5, so øll fylgja sama tempo.

Hóast summar av rørlunum eru tær somu, ger tað einki, um næmingarnir sleppa at venja tað eina ferð aftrat.

### Fokuspunkt

Lunges *Sí QR kotuna.*



- Byrja við at standa í mjadnarbreidd
- Tak eitt langt fet fram við øðrum fótinum
- Føð kroppin niðureftir, til knæið á hinum beininum nertir gólvið spakuliga
- Leggur og lær skulu vera nøkulunda loddrætt í botnstøðuni
- Fremri fótur peikar beint fram, og aftari hælur peikar beint uppeftir
- Lyft kroppin uppeftir og aftureftir, til tú aftur stendur í byrjanarstöðu við strektum knøum og mjadnum.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

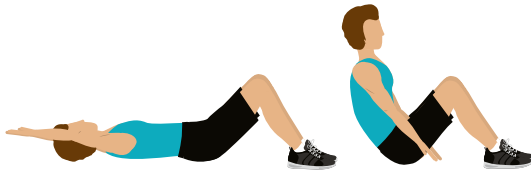
Um onkur næmingur ikki klárar at gera lunges, kann viðkomandi traðka fram og lata vera við at føra knæið heilt niður á gólvið. Tá skal hann bert fara so langt niður, at hann klárar uppáftur.

**HEPP!**

Øll hava  
uppiborðið  
eitt hepp



#### Búkøvilsí (sit up) *Sí QR kotuna.*



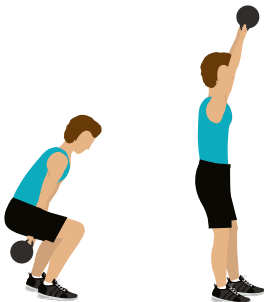
- Set iljarnar saman
- Hendurnar nerta gólvið aftan fyri íðkaran
- Spenn í búkvøddunum, so tú kemur upp at sita
- Strekk armarnar frameftir á veg upp
- Liðugt, tá ið herðar eru yvir mjadnunum, og ryggurin er strektur.



#### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki klárar at koma allan vegin upp at sita, kann íðkarin royna at koma so langt fram við hondunum, sum til ber. Tað vil siga koma so nær til tærnar, sum gjørligt.

#### Kúlusveiggj (kettlebell swings) *Sí QR kotuna.*



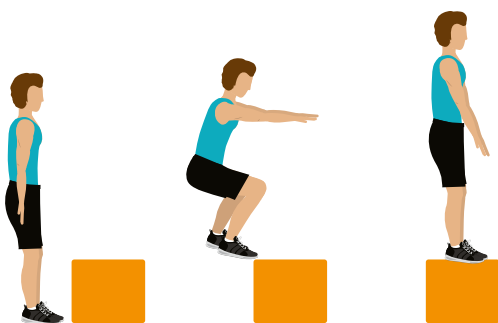
- Føturnir standa eitt vet breiðari enn herðabreidd
- Mjødnnin verður førd aftureftir
- Neutral ryggstöða verður hildin
- Knøini arbeiða/fara sama veg, sum tærnar peika
- Mjadnar og knø verða strekt knappliga, so kúlan verður send upp um høvd
- Halt hælín á gólvinum, til mjadnar og knø eru strekt
- Hav strektar armar
- Mjadnarnar verða førdar aftureftir og bremsa kúluni á veg niðuraftur
- Tá ið kúlan er beint oman fyri høvd, og knø, mjadnar og armar eru strekt, er kúlan í endastøðu.



#### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at føra kúluna/hondvektina yvir høvd, kann hann taka eina lættari kúlu. Um eingin lættari kúluvekt/hondvekt er, kann hann steðga rørluni í eygnahædd.

## Kassahopp (box jumps) *Sí QR kotuna.*

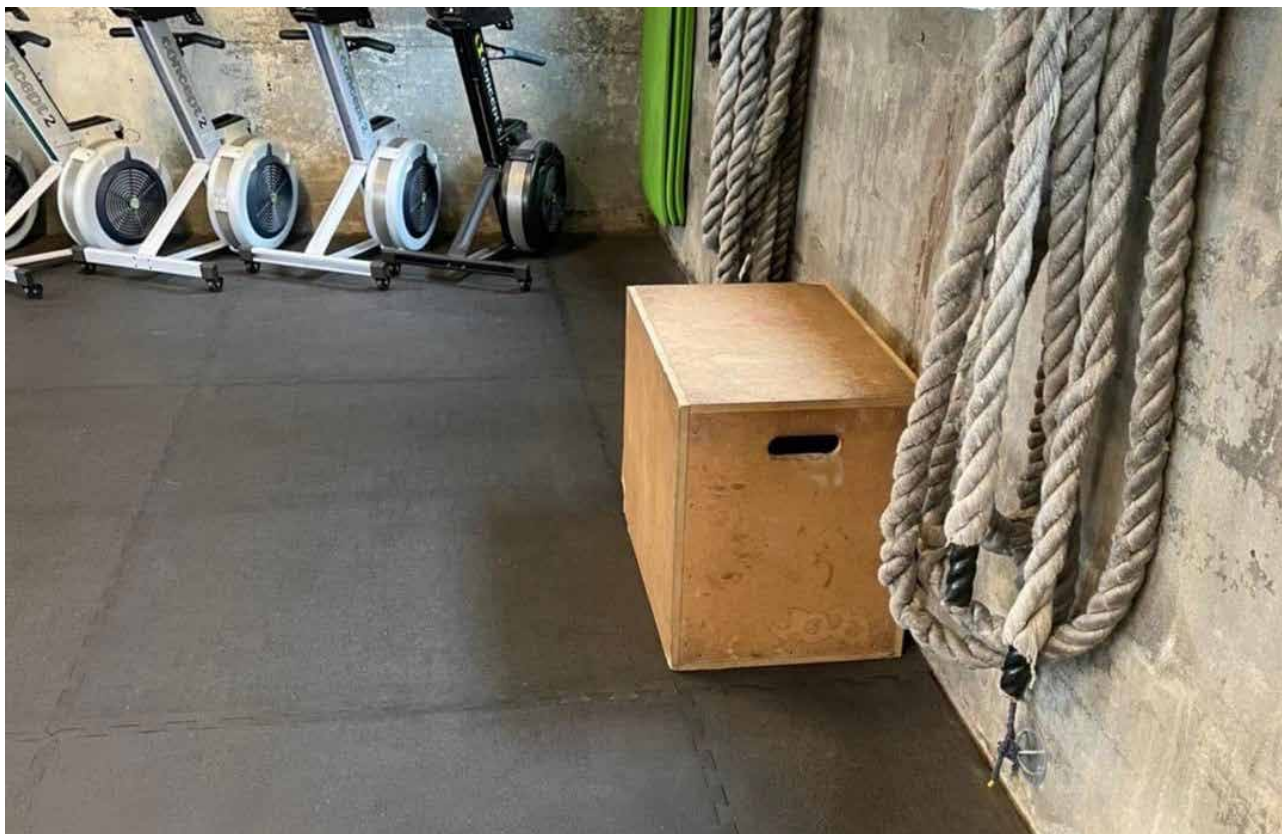


- Byrja framman fyri kassan við fótum í mjadnabreidd
- Hoppa við báðum beinum samstundis
- Báðir fœtur lenda á kassanum samstundis
- Knø og tær skulu peika sama veg, tá ið tú lendir á kassanum
- Liðugt, tá ið knø og mjadnar eru strekt uppi á kassanum
- Stíg ella hoppa niðuraftur, áðrenn næstu endurtøku.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Um onkur næmingur ikki klárar at hoppa upp á kassan, kann hann nýta ein lægri kassa. Um næmingurin framvegis ikki klárar at hoppa, kann hann stíga upp í staðin fyri at hoppa.

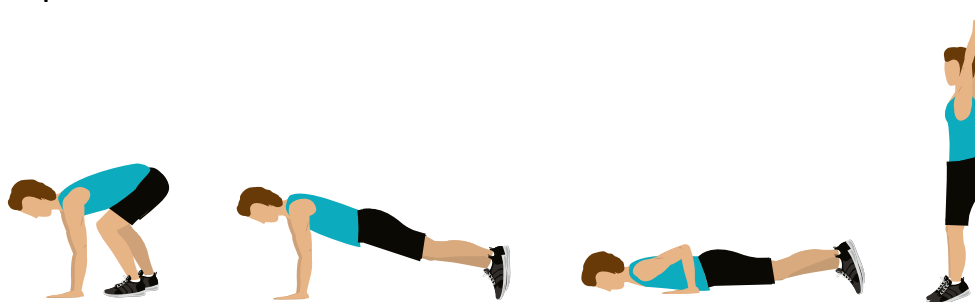




### Dagsins venjing:

So nógv umfør sum gjørligt 20.

Burpee *Sí QR kotuna.*



- Set hendurnar í stutt framman fyri føturnar í herðabreidd
- Hoppa aftur í push up-støðu
- Boygg armarnar, so bæði bringa og mjadnar nerta gólvið
- Trýst kroppin uppeftir aftur og før mjødnina uppeftir
- Før føturnar fram og lend á øllum fótinum í herðabreidd
- Hoppa í hesum føri upp um makkaran
- Liðugt, tá A lendir hinumegin B.



### ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Er onkur, sum ikki orkar at hoppa aftur ella fram við fótunum, kann viðkomandi “ganga” upp og niður. Um tey ikki tora at hoppa yvir um makkaran, kunnu tey stíga yvir um hann.

## 20 MIN · SPÆL – DAGSINS VENJING

### YVIRLIT

Samla næmingarnar og greið frá, hvussu venjingin fer fram.

Venjingarnar verða gjørdar sum greipuvenjing (t.e. tvey og tvey saman)

Býtið endurtøkurnar ímillum tykkum eftir tørvi – ein góð regla er, at báðir partar skulu vera líka móðir.

Tað er ringt at avgera, men tað mugu næmingarnir so meta um. Lærarin dugir kanska eisini at síggja, um annar næmingurin hevur yvirskot, og hin næstan ikki orkar meiri. Tann, sum tá hevur yvirskot, ger fleiri endurtøkur.

Áðrenn byrjað verður, kunnu næmingarnir fáa eina vatnpausu, síðan hittast teir aftur og gera sítt hepp.

Gott er at hava eina stóra klokku, sum telur niður ella upp, so allir næmingar vita, hvussu nógv tíð er eftir. Um eingin er, noyðist lærarin at hava eitt ur og rópa við jøvnum millumbilum, hvussu nógv tíð er eftir.

Stilla næmingarnar soleiðis, at teir ótarnaðir kunnu vera í gongd, uttan at nakar er í vanda fyri at vera raktur av eini kúluvekt/hondvekt.



WOD

AMRAP 15

40 LUNGES

5 BURPEES YVIR MAKKARA

40 BÚKØVILSD /

ATOMIC SIT UPS

5 BURPEES YVIR MAKKARA

40 KÚLUVEIGGT

5 BURPEES YVIR MAKKARA

40 KASSAHOPP

5 BURPEES YVIR MAKKARA



Býtið endurtøkurnar ímillum tykkum eftir tørvi – ein góð regla er, at báðir partar skulu vera líka móðir. Tað er ringt at avgera, men tað mugu næmingarnir so meta um. Lærarin dugir kanska eisini at síggja, um annar næmingurin hevur yvirskot, og hin næstan ikki orkar meiri. Tann, sum tá hevur yvirskot, ger fleiri endurtøkur.

Lærarin telur hart niður, til tíðin fer í gongd.

Venjarin gongur runt og syrgir fyrst og fremst fyri, at næmingarnir gera rørslurnar tekniskt nøktandi.

Kom við positivum rópum.

Nýt fokuspunkt sum afturmelding til næmingarnar.

Afturmelding, meðan vant verður: Stutt og greitt, helstuttan at bróta venjingina av. Er teknikkurin heilt av lagi vánaligur, skal næmingurin steðgast, men helst skal feilurin verða rættaður, meðan vant verður:

- Verbalt (sig tað) – t.d. “Hanus, halt allan fótin á gólvinum” (nevn likamslutin – her fóturin, og síðani hvønn veg likamsluturin skal flytast – her móti gólvinum).
- Visuelt (vís tað) – vís t.d. hvussu Hanus stendur, meðan tú yvirdrívur feilin, og vís síðani, hvussu hann skal gera.
- Taktilt (fól og kenn tað) – lat Hanus t.d. flyta mjødnina longur aftur, so hann nertir tína hond við lendunum (spyr áðrenn, um tað er í lagi, at tú nertir við hann).

**HEPP!**

Heppini skapa  
rørslugleði



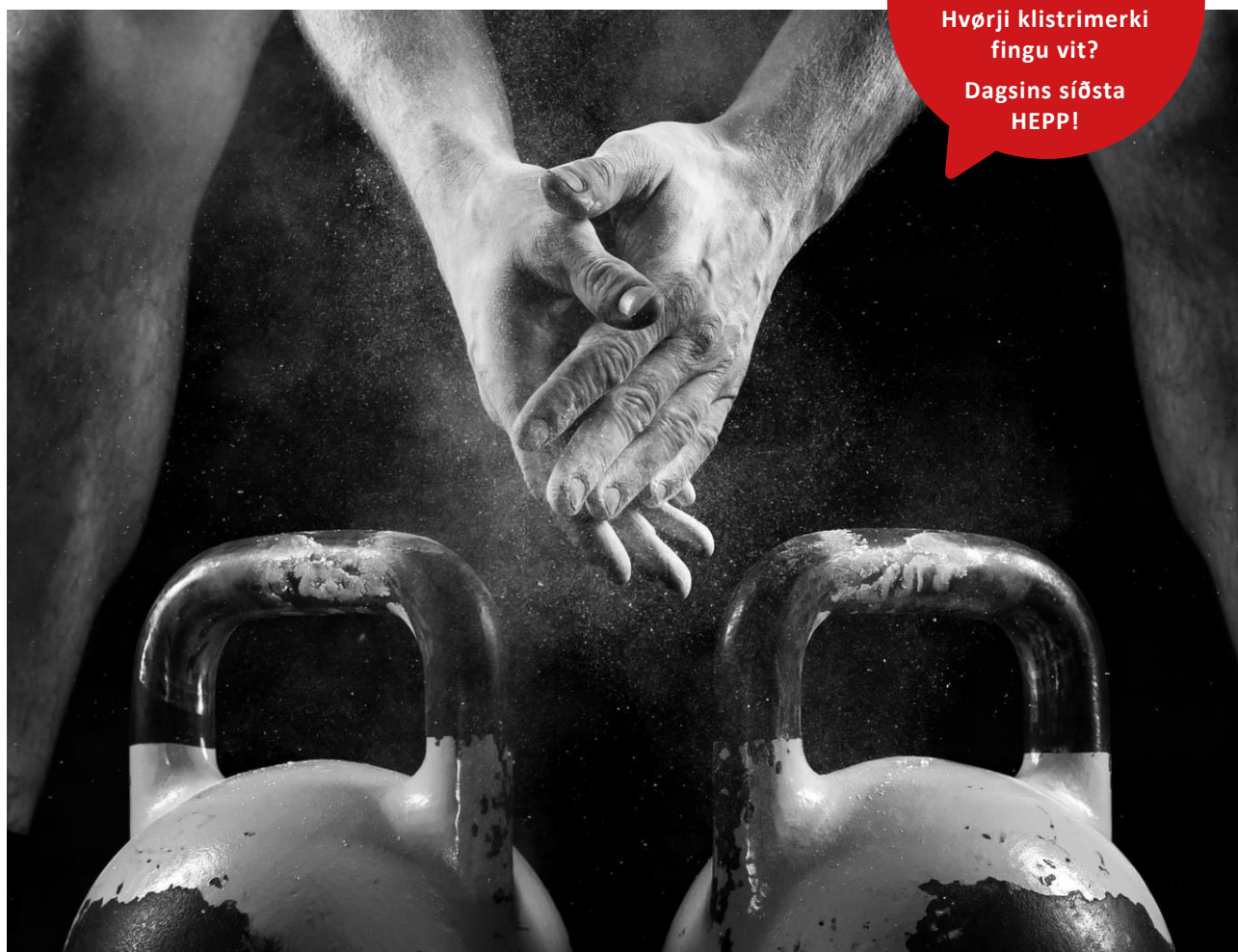
## ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

Næmingarnir verða troysttir, so kvaliteturin í rørslunum verður verri, sum tíðin gongur. Tí er neyðugt at minna teir á rætta teknikkun og hava eyguni eftir teimum. Næmingar kunnu verða so troysttir, at hóast teir byrjaðu eftir venjingarskránni, skulu teir ráðast til at koyra við tillagingum.

## Aftaná og víðari prát um rørlumegi

Um tíð er eftir, hevði verið gott at tikið samanum gongdina og eftirmett. Her kann lærarin koma inn á ymiskt:

- Gongdin verður nýtt sum fyrireiking til Skúlaleikir. Minn næmingarnar á, hvussu tað var seinast, og um teir ikki hava roynt tað áður, er høvi her at greiða frá tí.
- Endamálið við rørlumegi er at hava stóran arbeiðskapasitet, óansæð hvat slag av arbeiði, vit tosa um (fysiskt arbeiði, at vera aktivur heima ella at íðka onkran ítrótt).
- Møguleiki er at tosa um, hvussu hetta slag av venjing gevur orku. Ein samanlíkning millum aðrar ítróttagreinar hevði verið góð her.
- Hvussu kann rørlumegi stuðla undir aðrar ítróttagreinar? Og gongur tað eisini hinvegin?
- Rørlumegi er bæði ein venjingarháttur og ein ítróttagrein – tá eitur tað CrossFit. Um møguleiki er fyri at vísa video, kunnu tey hyggja at hesum brotinum:  
<https://www.youtube.com/watch?v=iQS8V-OEBMY>
- Her er eitt dømi um, hvussu ung, 14-15 ára gomul, kappast um heimsmeistaraheitið:  
<https://www.youtube.com/watch?v=NScpZ7piXc0>



**BEI!**

Hvat var stuttligt  
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki  
fingu vit?

Dagsins síðsta  
HEPP!

## YVIRLIT AV ØLLUM FÝRA TÍMUNUM

|                                    | 1. TÍMI                                                                                                       | 2. TÍMI                                                                                  | 3. TÍMI                                                                                                                                                                                                                  | 4. TÍMI                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>HEY!</b><br>15 MIN<br>UPPHITING | At herma eftir dýrum                                                                                          | Tænarakaos                                                                               | Krabbakríggj                                                                                                                                                                                                             | Greipuupphiting                                                                                                                                                                                                  |
| <b>HEPP!</b><br>25 MIN<br>VENJING  | Knæ og trýst<br><br>Rørslur:<br>– Air Squats<br>– Push Ups<br>– Burpees<br>– Sit Ups                          | Mjadnar og hála<br><br>Rørslur:<br>– KB/DB Swings<br>– Pull Ups ella Rows<br>– Box Jumps | Samansettar rørslur<br><br>Rørslur:<br>– Thrusters – ein KB/<br>DB<br>– Hoppa band/Double Unders                                                                                                                         | At samstarva<br><br>Rørslur:<br>– Lunges<br>– Burpees over partner                                                                                                                                               |
| <b>HEPP!</b><br>20 MIN<br>SPÆL     | WOD:<br><br>A) AMRAP 8<br>10 Burpees<br>10 Sit Ups<br>– 4 min –<br>B) AMRAP 8<br>10 Air Squats<br>10 Push Ups | WOD:<br><br>AMRAP 15<br>12 KB Swings<br>9 Box Jumps<br>6 Renegade Rows                   | WOD:<br><br>Buy-in<br>50 Double Unders ella<br>100 Single Unders<br>– síðani --<br>5 umfør av<br>12 Shuttle Runs 5 m<br>12 Thrusters<br>– síðani –<br>50 Double Unders ella<br>100 Single Unders<br>Timecap: 15 minuttir | WOD:<br><br>AMRAP 15<br>40 Lunges<br>5 Burpees Over Partner<br>40 Sit Ups / Atomic Sit Ups<br>5 Burpees Over Partner<br>40 KB Russian Swings<br>5 Burpees Over Partner<br>40 Box Jumps<br>5 Burpees Over Partner |
| <b>BEI!</b>                        |                                                                                                               |                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                  |

LES MEIRA Á  
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR