TENNIS

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

SKÚLALEIKIR

INNIHALD

Ítróttatímin	3
Tennis	4

Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2025

Útgevari
Ítróttasamband Føroya ©

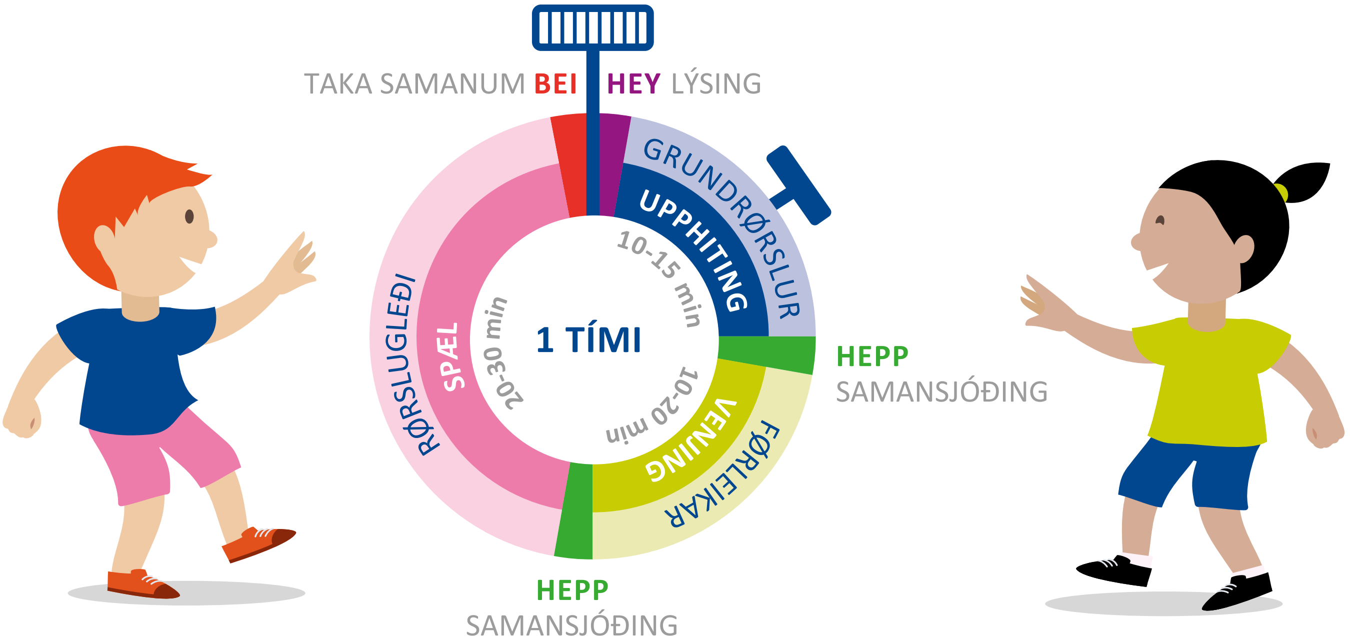
Íkast frá
Tennissambandi Føroya
Parasport Føroyar
Fólkaheilsuráðið

Høvuðsstuðul
Betri

Grafikkur og uppseting
Sigurdsdóttir

ÍTRÓTTATÍMIN

Hvør tími í Skúlaleikum er bygdur upp eftir sama sniði, soleiðis at børn og lærarar kenna gongdina aftur.



Frágreiðing

HEY er byrjanin á tímanum, har lærarin savnar børnini áðrenn tíman og ger øllum greitt, hvat tímin snýr seg um. Øll siga hey við hvønn annan, læraran og møguliga ítróttavenjaran, sum er við.

Endamálið er bæði at geva børnunum ein karm fyri tíman, loyva tilvitaðari læring og at loyva teimum at koma í rætta sinnalag til rørslugleði við nærveru, ídni og stuttleika.

HEY er eitt gott høvi at vita, hvat børnini vita um ítróttin, hvat tey hava lært í øðrum tímum um heilsu og síggja og hoyra, hvussu teirra HEPP er.

HEPP er møguleikin hjá børnunum at verða sjóða saman og rópa, syngja ella framføra sítt felags hepp.

Børnini gera sjálv eitt hepp, sum umboðar tey og flokk teirra. HEPP kunnu gerast eina ferð ella fleiri ferðir í hvørjum ítróttatíma, og eisini í skúlagarðinum og aðrastaðni børnini hava hug.

BEI er endin á tímanum, har lærarin saman við børnunum kann taka samanum, spyrja hvussu tímin hevur verið, forvitnast um hvat børnini hava lært og geva klistrimerki fyri ymsu evnini.

BEI er eitt gott høvi at fáa hjartasláttin 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 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.

TENNIS

Tennis varð uppfunnið í 12. øld í Norðurfraklandi. Tá var bólturin sligin við hondini heldur enn við ketjara, so sum vit kenna tað í dag. Tennis er størsti einstaklinga ítrótturin í øllum heiminum bæði í mun til tal av íðkarum og tal av fjepparum.

Tennis fyrigongur seg vanliga á einum 24 x 8 metrar langum vølli. Tað ber tó eisini til at spæla minitennis. Tá verður spælt við skúmtennisbóltum á badmintonvallum við netinum niðri ímóti gólvinum. Minitennis er eitt sera stuttligt spæl, ið børn læra skjótt og, sum hóskar seg væl til skúlaítrótt.

Niðanfyri eru uppskot til fýra ítróttartímar við tennis fyri [redacted] flokkar, umframt ein tími, har minitennis verður spælt við tillagingum.

	1. TÍMI FORHOND OG MINITENNIS-VØLLURIN	2. TÍMI BAKHOND	3. TÍMI BÓLTMEISTARI OG TENNISSPØL	4. TÍMI SERV OG DYST	5. TÍMI TENNIS VIÐ TILLAGINGUM
HEY! 10-15 MIN UPPHITING	Minitennis-vøllurin	Kross og bollastafett	Burgarastafett	Renn og flenn	Sitandi bóltmeistari
HEPP! 10-20 MIN VENJING	Kross á forhond	Kross á bakhond	Bóltmeistari	Serv	Sitandi fongsul
HEPP! 20-30 MIN SPÆL BEI!	Forhondsfongsul	Bakhondsfongsul	Pluto	Kongaspæl	Sitandi kongaspæl

1. TÍMI

Forhond og minitennisvøllurin

Forhondslagið er eitt av teimum mest grundleggjandi sløgunum í tennis. Tað verður brúkt við at sveiggja ketjarin frá høgru síðu av kroppinum (fyri høgrahentar spælarar). Ketjarin verður hildin við einari hond við endan av skaftinum (sí mynd).

Nógvir tennisspælarar dáma best at sláa við forhond og royna at brúka hana mest møguligt í dystarstøðum.

Í hesum tímanum læra næmingarnir at sláa forhond frá grundini og at brúka forhond í spæli. Spølini í hesum tímanum gera eisini, at næmingarnir koma at kenna, hvussu mini-tennisvøllurin er samansettur.

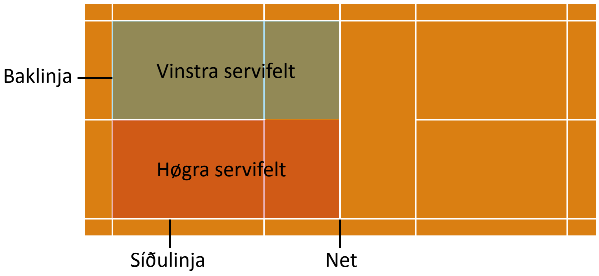
Amboð og útgerð

- Ein tennisketjara til hvønn næming.
- Ein skúmtennisbólt til hvønn næming.
- Eina tussj.
- GG. Um tað ikki er nokk av hesi útgerð, kann lærarin tillaga spølini, soleiðis at næmingarnir skiftast um.

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

10-15 MIN · UPPHITING

Minitennisvøllurin
Spælið byrjar við, at lærarin fortelur um minitennisvøllin: Síðulinjurnar, baklinjan, servifeltini og netið. Sí mynd



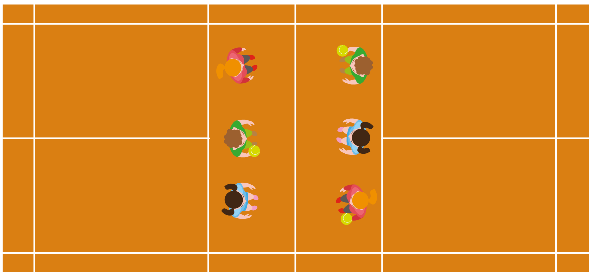
Næmingarnir fáa hvør sín ketjara og bólt og fara umleið 5 næmingar á hvørja vallarhálvu (tit kunnu brúka fleiri vallir). Lærarin leiðbeinur næmingarnar gjøgnum virksemið niðanfyri (1-3 minutt til hvørt virksemi):

1. Leggja bóltin á gólvið og flyta seg runt í báðum servifeltunum, meðan næmingarnir føra bóltin runt á gólvinum við ketjaranum.
2. Føra bóltin runt í báðum servifeltunum. Tá tey hitta ein annan næming geva tey highfive, skifta um bólt og síðani fara tey víðari til tann næsta.
3. Føra bóltin runt á gólvinum. Lærarin rópar eitt av teimum fýra økinum (síðulinjan, baklinjan, servifelti ella netið). Næmingarnir skunda sær at føra bóltin og seg sjálvan hartil. Tá øll eru komin á økið, rópar lærarin eitt annað øki. (3 min.)
4. Næmingarnir føra bóltin runt í báðum servifeltunum og royna at sláa bóltin hjá hvørjum øðrum út úr servifeltunum. Verður man sligin út skal man gera 10 sprellimenn (ella onnur øvilsir) fyri at sleppa innaftur. (3 min.)
5. Um tit ynskja at økja um kappingarelimentið: Spælið so við, at um ein verður sligin út, sleppur næmingurin ikki innaftur – síðsti næmingur vinnur.

20 MIN · VENJING

Kross á forhond
Næmingarnir fáa allir ein kross á handarbakið av høgru hond (vinstru hond um tey eru lám).

1. Næmingarnir eru saman tvey og tvey við einum bólti.



Næmingarnir kasta undirhondskast ímillum sín soleiðis at krossurin á hondini peikar aftureftir. Vinstra bein skal verða framman fyri.

Bólturin skal raka jørðina eina ferð og man má gjarna lofta við tveimum hondum. Kasta verður umleið 10 ferðir í part.

2. Næmingarnir halda fram við at kasta undirhondskast so at krossurin peikar afturеftir. Tá teir hava slept bóltinum snara teir undirarmin og hondina soleiðis, at krossurin á hondini verður førdur heilt upp til vinstra oyra. Bólturin skal raka jørðina eina ferð, og man má gjarna lofta við tveimum hondum. Kastað verður umleið 10 ferðir í part.

Nú kemur ketjarin í spæl. Fyrst vísir lærarin, hvussu næmingurin heldur ketjaranum, tá mann slær forhond. Tað eitur “steikipannutak”, tí ketjarin verður hildin, sum ein steikipanna.

Tá øll vita, hvussu mann heldur ketjaranum, verður farið víðari.

3. Framvegis eru tvey og tvey saman. Ein næmingur tekur ketjaran í hond og slær bóltin í staðin fyri at kasta. Næmingurin skal svinga ketjaran á sama hátt sum áðrenn, soleiðis at krossurin á hondini endar uppi við oyra. Hin næmingurin kastar bóltin, sum áður. Kastað verður umleið 10 ferðir, og so býta tey um.

4. Báðir næmingarnir taka ketjaran í hond og royna at at sláa bóltin aftur og fram ímillum sín. Ketjarin skal svingast eins og áðrenn, soleiðis at krossurin á hondini endar uppi við oyra. Roynið hvussu ofta tit klára aftur og fram. Hvør klárar oftast?

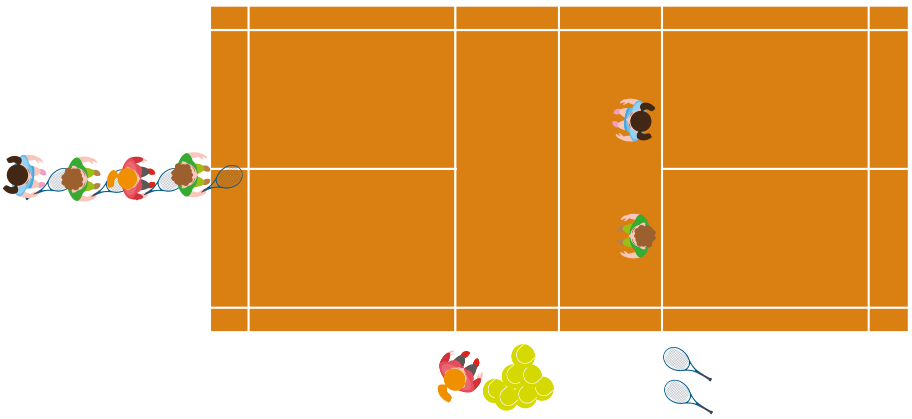
HEPP!
Øll hava uppiborðið eitt hepp

20 MIN · SPÆL

Forhondsfongsul
Næmingarnir hava hvør sín kejtara og bólt og fara saman 5-6 á hvønn vøll og standa í eini kø aftanfyri baklinjuna. Ein næmingur er "kastari", hann fær allar bóltarnar og stillar seg við høgru síðu av netinum. Hann kastar ein "lættan" bólt til tann fremsta í køini, soleiðis at bólturin fer einaferð í jørðina og so til forhondina. Næmingurin slær forhond yvirum netið á hina vallarhálvuna.

- Um næmingurin klárar at raka hina vallarhálvuna, heintar hann sín bólt, gevur hann til kastarin og fer afturum í køina.
- Um næmingurin kiksar (rakar í netið, ov langt ella út um síðulinjuna) skal næmingurin í "fongsul". Tað merkir, at hann skal leggja ketjaran við sínar av netinum og stilla seg á hina hálvuna.
- Tað er gjørligt at koma úr fongslinum aftur, um man loftar bóltinum áðrenn hann rakar gólvið, tá hinir næmingarnir sláa yvirum. Um ein næmingurin loftar einum bólti, er hann leysur og sleppur yvirum aftur í køina, og tann, sum sló bóltin, skal í "fongsul".
- Tá bara ein spælari er eftir í køini, skal hann klára at sláa tvær ferðir yvirum fyri at vinna spælið. Fyrst silvurbóltin, og síðani gullbóltin. Kiksar tann síðsti spælarin, er spælið liðugt uttan vinnara.

Næmingarnir skiftast um at verða "kastari" aftaná hvørt spæl.



Tillagingar:
1. Allar gentur á ein vøll. Allir dreingir á ein vøll.
2. Øll saman á ein vøll, lærarin er kastari.

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

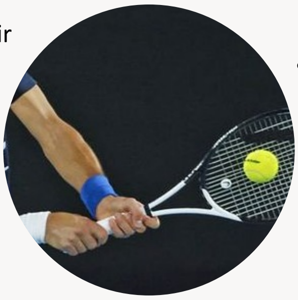
2. TÍMI

2

Bakhond

Bakhondslagið er eitt týdningarmikið slag í tennis. Tað verður brúkt við at sveiggja ketjarin við báðum hondum frá vinstru síðu av kroppinum (fyri høgrahentar spælarar). Ketjarin verður hildin við vinstru hond omanfyri og høgru hond niðanfyri á skaftinum.

Í hesum tímanum læra næmingarnir at sláa bakhond frá grundini og at brúka bakhond í spæli.



Amboð og útgerð

- Ein tennisketjara til hvønn næming.
- Ein skúmtennisbólt til hvønn næming.
- Eina tussj.
- Eitt annað slag av smærri bólti (t.d. vanligir tennisbóltar ella hockey bóltar) – 3 bóltar per 10 næmingar.
- GG. Um tað ikki er nokk av hesi útgerð, kann lærarin tillaga spølini soleiðis, at næmingarnir skiftast um.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING

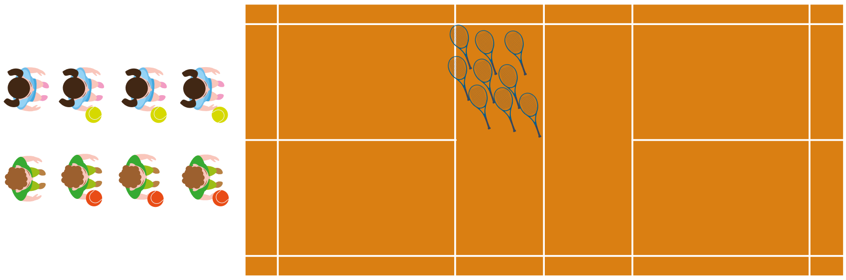
"Kross og bolla" stafett

Næmingarnir verða bólkaðir saman umleið 4-5 i hvørjum bólki.

G.G. Tað skal verða líkatal av bólkum.

Tveir bólkar eru saman og kappast ímóti hvørjum øðrum.

9 ketjarar verða lagdir soleiðis, at teir blíva ein spælipláta við 9 feltum. Sí mynd.



Ein bólkur fær tríggjar vanligar skúmtennisbóltar, hin bólkurin fær tríggjar bóltar av einum øðrum slagið (t.d. hockey bóltar).

Hvør bólkur ger eina kø, tríggir teir fremstu næmingarnir hava ein bólt í hondini.

Spæli byrjar tá lærarin setur í gongd.

Tann fremsti næmingurin í køini rennur fram og leggur ein bólt á ein ketjara og rennur aftur og ger "highfive" til næsta næming, sum so rennur avstað og leggur sín bólt. Tann triði leggur eisini sín bólt. Fjórði næmingurin í køini rennur niðan uttan bólt, men skal so ístaðin flyta ein av sínum egnum bóltum á ein fríðan ketjara.

Fyrsta liðið, sum hevur tríggjar bóltar á rað, hevur vunnið.

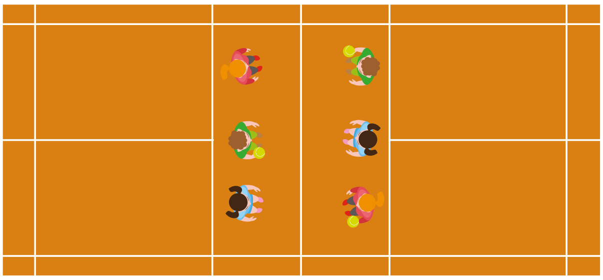
Spælt verður 3-5 ferðir.

20 MIN · VENJING

Kross á bakhond

Næmingarnir fáa allir ein kross á handarbakið av vinstru hond (høgru hond, um tey eru lám).

1. Tvey og tvey saman um ein bólt.



Hald høgru hond um vinstra hondlið.

Kasta undirhondskast við vinstru hond, soleiðis at krossurin á hondini peikar aftureftir. Tá bólturin er sleptur, snara so undirarmin og hondina soleiðis, at krossurin á hondini verður førdur heilt upp til høgra oyra.

Bólturin skal raka jørðina einaferð, og man má gjarna lofta við tveimum hondum. Kastað verður umleið 10 ferðir í part.

Nú kemur ketjarin í spæl. Fyrst vísir lærarin, hvussu næmingarnir halda ketjaranum, tá tey sláa bakhond. Vinstra hond er ovarliga á skaftinum við steikipannutak, og høgra hond er niðarliga á skaftinum, og vendur mótsattan veg, sum vinstra hond.

Tá øll vita, hvussu tey halda ketjaranum, verður farið víðari.

2. Næmingarnir eru framvegis tvey og tvey saman. Ein næmingur tekur ketjaran í hondina og slær bóltin í staðin fyri at kasta. Næmingurin skal svinga ketjarin á sama hátt, sum áðrenn, soleiðis, at krossurin á hondini endar uppi við oyra. Hin næmingurin kastar bóltin, sum áður. Kastað verður umleið 10 ferðir og býta so um.

3. Báðir næmingar taka ketjaran í hond og royna at at sláa bóltin saman. Ketjarin skal svingast á sama hátt, sum áðrenn, soleiðis, at krossurin á hondini endar uppi við oyra. Roynið hvussu ofta tit klára at spæla bóltin aftur og fram. Hvør klárar oftast?

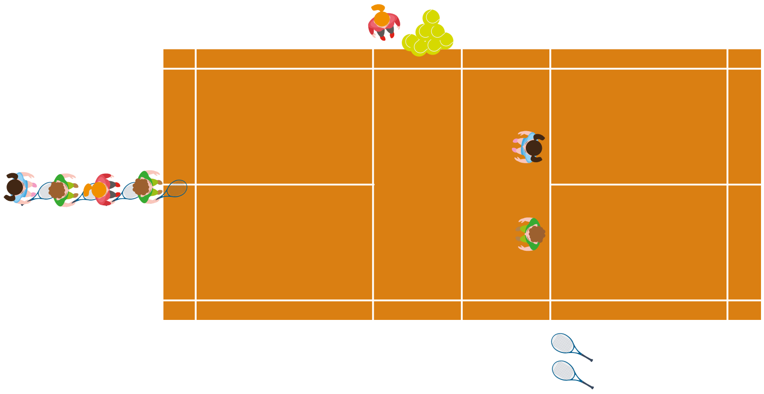
HEPP!
Felagsskapur og rørslugleði fyri øll

20 MIN · SPÆL

Bakhondsfongsul
Næmingar hava hvør sín kejtara og bólt og fara saman 5-6 á hvønn vøll, og tey stilla seg í eina kø aftanfyri baklinjuna. Ein næmingur er "kastari", hann fær allar bóltarnar og stillar seg við vinstru síðu av netinum. Hann kastar ein "lættan" bólt til tann fremsta í køini, soleiðis at bólturin fer einaferð í jørðina og so til bakhondina. Næmingurin slær bakhond yvirum netið á hina vallarhálvuna.

- Um næmingurin klárar at raka hina vallarhálvuna, heintar hann sín bólt, gevur hann til kastarin og fer afturum í køina.
- Um næmingurin kiksar (rakar í netið, ov langt ella út um síðulinjuna) skal næmingurin í "fongsul". Tað merkir, at hann skal leggja ketjaran við sínar av netinum og stilla seg á hina hálvuna.
- Tað er gjørligt at koma úr fongslinum aftur, um man loftar bóltinum áðrenn hann rakar gólvið, tá hinir næmingarnir sláa yvirum. Um ein næmingurin loftar einum bólti, er hann leysur og sleppur yvirum aftur í køina, og tann, sum sló bóltin, skal í "fongsul".
- Tá bara ein spælari er eftir í køini, skal hann klára at sláa tvær ferðir yvirum fyri at vinna spælið. Fyrst silvurbóltin, og síðani gullbóltin. Kiksar tann síðsti spælarin, er spælið liðugt uttan vinnara.

Næmingarnir skiftast um at verða "kastari" aftaná hvørt spæl.



Tillagingar
1. Allar gentur á ein bana. Allir dreingir á ein bana.
2. Øll saman á ein bana, lærarin er kastari.

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

3. TÍMI

Bóltmeistarin

Í tennis er tað ein fyrimunur at hava góðan ketjara- og bóltførleika. Í venjingunum í hesum tímanum royna næmingarnir krevjandi avbjóðingar, ið krevja hegni við ketjara og bólti.

Amboð og útgerð

- Ein tennis ketjara til hvønn næming.
- Ein skúmtennisbólt til hvønn næming.
- GG. Um tað ikki er nokk av hesi útgerð, kann lærarin tillaga spølini, soleiðis at næmingarnir skiftast um.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

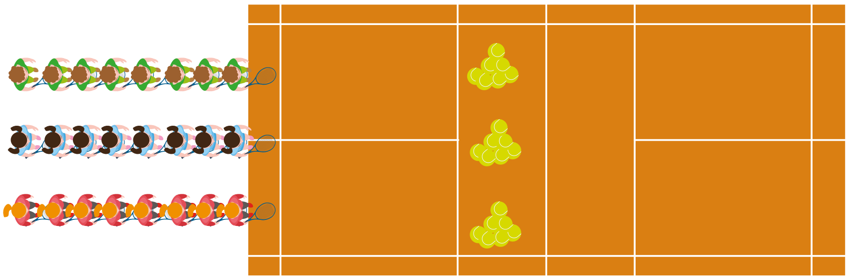
Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING

Burgarastafett

Næmingarnir eru saman umleið 6-8 i hvørjum bólki.
Næmingarnir standa við ketjara í kø aftanfyri baklinjuna og bóltarnir liggja frammi við netið.



1. Tann fremsti fer eftir einum bólti, leggur hann á ketjarin og fer aftur til næsta næming, sum leggur sín ketjara omaná bóltin. Nú fara báðir næmingarnar eftir einum bólti afturat, meðan fyrsti bólturin verður hildin millum ketjararnar. Haldið fram, til øll eru liðug.

2. Bólkarnir kappast um at verða fyrst.

20 MIN · VENJING

Bóltmeistari
Næmingarnir hava hvør sín ketjara og bólt.

Næmingarnir skulu flyta seg runt (ganga ella smájogga), meðan tey royna at meistra ymiskt ketjara- og bólt virksemi. Lærarin skiftur í millum virksemini (1-3 min. til hvørt):

1. Legg bóltin á ketjaran og royn og fá hann at trilla runt framvið kantin uttan at hann dettur av. Fyrst ein veg runt eina løtu og so hin vegin runt.
2. Slá bóltin upp í luftina við ketjarinum og lat hann fella einaferð í gólvi og slá hann so uppaftur. Vita hvussu ofta tú klárar.
3. Slá bóltin upp í luftina við einari síðu av ketjarinum og lat hann fella einaferð í gólvi og slá hann so uppaftur við hinari síðuni av ketjarinum. Vita hvussu ofta tú klárar.
4. Slá bóltin upp í luftina uttan at hann fellur í gólvi. Vita hvussu ofta tú klárar.
5. Slá bóltin upp í luftina skiftivís á einari síðu og hinari síðuni á ketjarinum, uttan at hann fellur í gólvi. Vita hvussu ofta tú klárar.

Næmingarnir eru nú saman í bólkum á trý-fýra við einum bólti til hvønn bólk.

1. Næmingarnir skulu saman skiftast ímillum at sláa bóltin í luftina og lata bóltin fella einaferð í gólvið. Hvør bólkur klárar oftast?
2. Næmingarnir skulu saman skiftast í millum at sláa bóltin í luftina, uttan at bólturin rakar gólvið. Hvør bólkur klárar oftast?

HEPP!
Øll hava uppiborðið eitt hepp

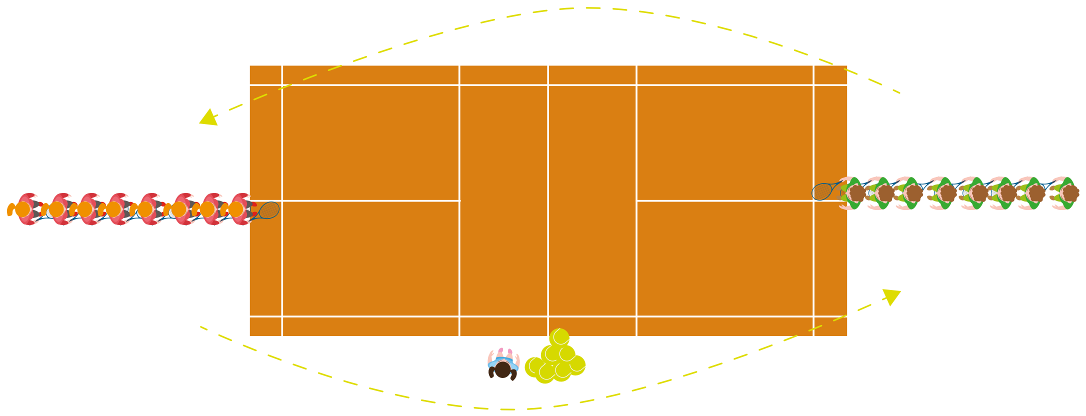
20 MIN · SPÆL

3

Pluto
Spælið riggar best, um tað eru umleið 10-12 næmingar á hvørjum vølli. Men tað ber eisini til at spæla við øllum flokkinum á einum vølli.

Næmingarnir hava hvør sín ketjara. Helvtin fer í kø við baklinjuna á aðru vallarhálvuni og hin helvtin fer í kø á baklinjuna á hinari vallarhálvuni. Ein kastari er frammi við síðuna av netinum og hevur allar bóltarnar (t.d. lærarin). Kastarin kastar ein bólt til fremsta næming á aðru síðuni, sum slær bóltin yvirum og rennur afturum køina á hinari síðuni. Næmingurin á hinari síðuni slær bóltin yvirumaftur og rennur yvirum til køina á mótsattu síðu. Soleiðis heldur spælið fram inntil ein spælari kiksar (rakar í netið, ov langt ella út um síðulinjuna). So setur kastarin ígongd umaftur.

- Um mann kiksar fær mann "P". Kiksar mann aftur fær mann "L". Hetta heldur fram inntil mann hevur fingið "PLUTO", og so er næmingurin úti av spælinum.
- Tá fýra næmingar eru eftir, skulu tey ikki renna yvirum, tá tey hava sligið, men bara fara aftur um í køðina á síðuni, sum tey eru á.
- Tá tveir næmingar eru eftir, er tað "finalan" – tá verður spælt best av 3 stigum, tvs. tann næmingurin, sum fyrst fær 2 stig, hevur vunnið.



- So hvørt næmingarnir eru úti av spælinum, eggjar lærarin tey til at standa og fylgja við og heppa. Til ber eisini at seta tey ígongd við at spæla eitt nýtt "PLUTO"-spæl á einum øðrum vølli, har tey ikki telja.

Tillaging:
Allar gentur á ein vøll og allir dreingir á ein vøll.

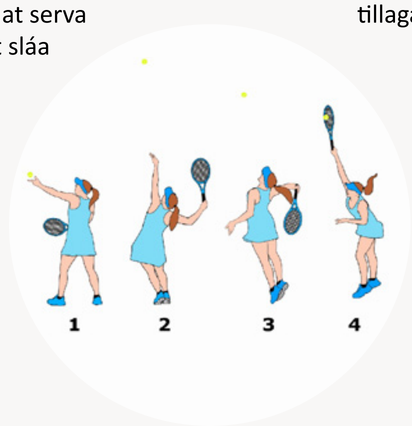
BEI!
Hvat var stuttligt í dag og hví?
Hvørji klistrimerki fingu vit?
Dagsins síðsta HEPP!

4. TÍMI

Serv og kongaspæl

Øll stig í tennis byrja við einari servu. Tískil er servan eitt týdningarmikið slag at duga, fyri at kunna spæla tennisdyst.

Í hesi venjing læra næmingarnir at serva – bæði at kasta bóltin upp og at sláa yvir í rætta servifelti. Eisini skulu næmingarnir royna at spæla tennisdyst í spælinum "kongaspæl".



Amboð og útgerð

- Ein tennis ketjara til hvønn næming.
- Ein skúmtennisbólt til hvønn næming.
- GG. Um tað ikki er nokk av hesi útgerð, kann lærarin tillaga spølini, soleiðis at næmingarnir skiftast um.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING

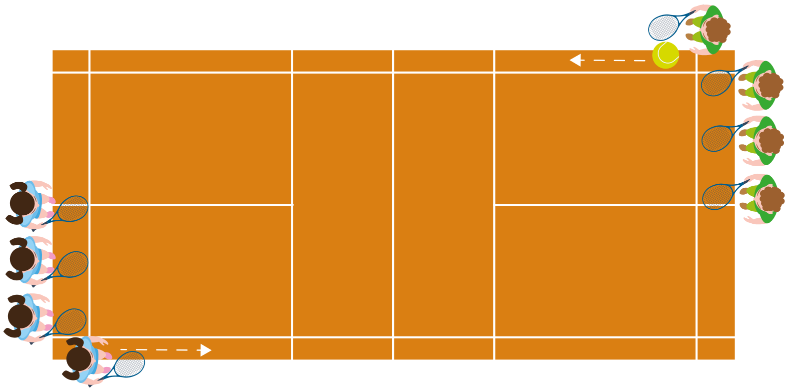
Renn og flenn

Næmingarnir eru 5-8 saman á einari vallarhálvu, við hvør sínum ketjara. Bólkurin skal hava ein bólt.

Hvør bólkur stendur í eini kø aftur við høgru síðu av baklinjuni, innanfyri á vøllinum. Bólkarnir renna stafett móti hvørjum øðrum.

Lærarin setur í gongd:

1. Fyrsti næmingur rennur allan vegin rundanum vøllin við bóltinum á ketjarinum. Tá hann er komin runt, tekur næsti næmingur bóltin av ketjaranum og leggur hann á sín ketjara og rennur runt. Hvør bólkur er fyrst liðugur?
2. Renna á sama hátt, men bólturin verður jongolerarður í luftina.
3. Renna á sama hátt, men runnið verður við bóltinum í hondini - ongan ketjara.



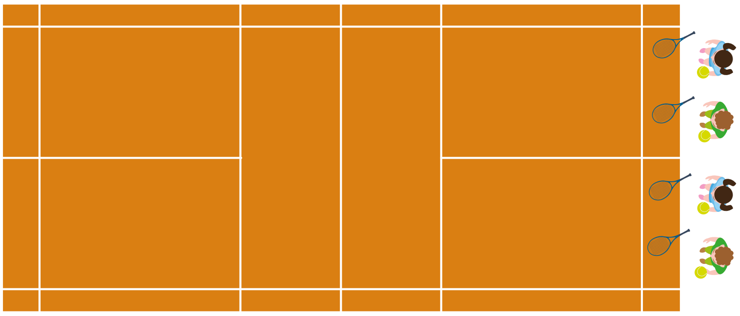
20 MIN · VENJING

Serv

1. Uppkast

Næmingarnir standa við baklinjuna og leggja ketjarin á gólvi til høgru beint innanfyri baklinjuna frammanfyri seg.

- Vinstra bein er frammanfyri (tó aftanfyri linjuna)
- Haldið bóltinum í lógvanum á vinstru hond og kasta hann umleið 1,5 metrar upp um høvdið og roynið at kasta, soleiðis at bólturin lendur á ketjarahøvdinum.

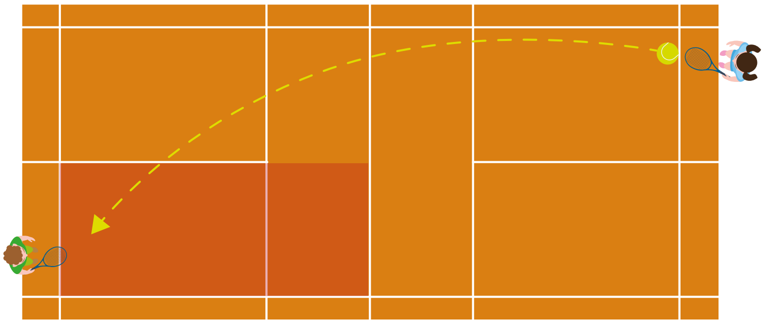


Kastar við vinstru hond
Vinstra bein frammanfyri

- Hvør klárar fyrst 3 ferðir?
- Hvør klárar mest?

2. Serva

Tvey og tvey saman. Standið á baklinjuni á hvør sínari vallarhálvu við ketjara í hond. Kasta upp, sum áðrenn, men roynið nú at sláa bóltin, tá hann er í luftini og raka á skák yvir í mótsatta servifelt. Tað kunnu verða fleiri pør á sama bana - gerið pláss til hvønn annan.



- Royn og klára 10 ferðir á skák í eitt servifelt og síðani 10 ferðir á skák í hitt servifelti.
- Servikapping – Hvat par klárar fyrst 20 ferðir í bæði servifeltini?

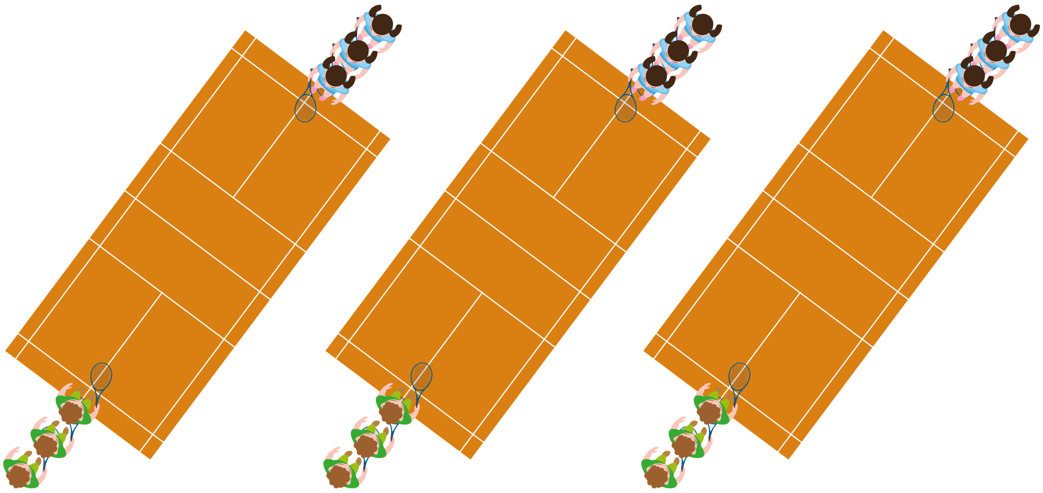
4

20 MIN · SPÆL

"Kongaspæl"
Deilið næmingarnir á nøkulunda jøvn lið (eftir hugi og hegni). Tað skulu verða dupult so nógv lið, sum tað eru vallir (um tað t.d. eru fýra vallir, skal tað verða átta lið).

Tvey lið fara á hvønn vøll og gera eina kø við baklinjuna á hvør sínari vallarhálvu.

- Teir báðir fremstu næmingarnir í køini á báðum síðum spæla eitt stig ímóti hvørjum øðrum. Stigini byrja við einari serv, og liðini skiftast um at serva. Tey hevur tveir kjansir tá tey serva. Tvs. at um mann kiksar fyrstu serv, so kann mann royna einaferð aftur. Kiksar mann tvær servir, fær mótstøðuliðið stig.
- Tá fyrstu tveir næmingarnir hava spælt eitt stig fara tey afturum í køina, og næstu tveir næmingarnir spæla um næsta stigið. Næmingarnir telja stigini so hvørt.
- Lærarin velur vøllin í einum enda av høllini at verða "Kongavøllurin". Lærarin tekur tíð og rópar "skift!", tá 3-4 minuttir eru farnir. Vinnandi liði flytur ein vøll upp ímóti kongavøllinum, og tapandi liði flytur ein vøll vekk frá kongavøllinum.



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

5. TÍMI

5

Tennis við tillagingum

Koyristóltennis er ein formur av tennis, sum er tillagaður til fólk, ið brúka koyristól. Tað líkist í stóran mun vanligum tennis - støddin á tennisvøllinum, nethæddin, ketjararnir og bóltarnir eru teir somu. Munurin er, at leikararnir sita í sergjørdum koyristólum, og at bólturin hevur loyvi at hoppa tvær ferðir á vøllinum heldur enn einaferð, og næsta hoppið kann gott verða uttanfyri vøllin.

Flestu venjingar í tennis kunnu tillagast. Í hesum 5. tímanum eru spøl sum minna um koyristóltennis við at skulu næmingarnir sita, meðan teir sláa. Møguleikarnir at tillaga eru nógvir.

Amboð og útgerð

- Ein tennis ketjara til hvønn næming.
- Ein skúmtennisbólt til hvønn næming.
- Evt. stólar
- GG. Um tað ikki er nokk av hesi útgerð, kann lærarin tillaga spølini, soleiðis at næmingarnir skiftast um.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING – SITANDI

Sitandi bóltmeistari

Næmingarnir hava hvør sín ketjara og bólt.

Næmingarnir sita á einum stóli, á gólvinum ella standa á knøðunum, meðan teir royna at meistra ymiskt ketjara og bólt virksemi. Lærarin skiftur í millum virksemi (1-3 min til hvørt):

1. Leggið bóltin á ketjaran og roynið og fáa hann at trilla runt framvið kantinum uttan at bólturin dettur av. Fyrst ein veg runt eina løtu og síðani hinuvegin runt.
2. Sláið bóltin upp í luftina við ketjaranum og lat hann fella einaferð í gólvið og sláið hann so uppaftur. Roynið hvussu ofta tit klára.
3. Sláið bóltin upp í luftina við einari síðu av ketjarinum og latið hann fella einaferð í gólvið, og sláið hann so uppaftur við hinari síðuni av ketjarinum. Roynið, hvussu ofta tit klára.
4. Sláið bóltin upp í luftina, uttan at hann fellur í gólvið. Vitið, hvussu ofta tit klára.
5. Sláið bóltin upp í luftina skiftivís á einari síðu og hinari síðuni á ketjaranum, uttan at hann fellur í gólvið. Roynið, hvussu ofta tit klára.

Næmingarnir eru nú saman í bólkum á trý-fýra við einum bólti til hvønn bólk.

1. Næmingarnir skulu saman skiftast í millum at sláa bóltin í luftina, og lata bóltin fella einaferð í gólvið. Hvør bólkur klárar oftast?

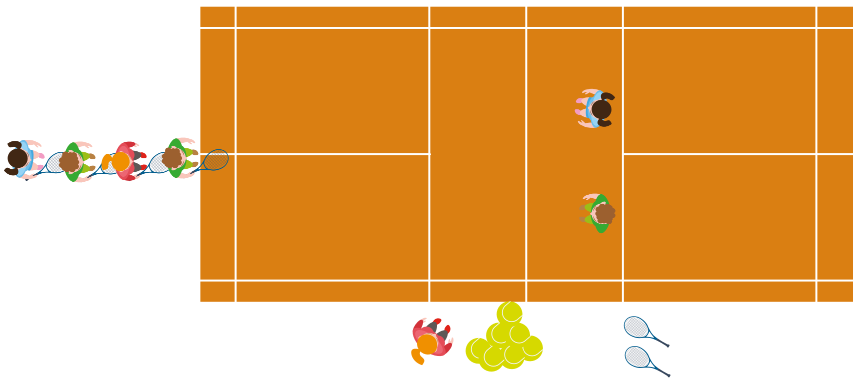
Næmingarnir skulu saman skiftast í millum at sláa bóltin í luftina uttan at bólturin rakar gólvið. Hvør bólkur klárar oftast?

20 MIN · VENJING

Sitandi Forhondsfongsul
Næmingar hava hvør sín kejtara og bólt og fara saman 5-6 á hvønn vøll í eina kø aftanfyri baklinjuna. Ein næmingur er “kastari”, hann fær allar bóltarnar og setur seg við høgru síðu av netinum. Hann kastar ein “lættan” bólt til tann fremsta í køini, soleiðis at bólturin fer einaferð í jørðina og so til forhondina. Næmingurin slær forhond yvirum netið á hina vallarhálvuna. Næmingarnir sita á einum stóli, á gólvinum ella standa á knøðunum.

- Um næmingurin klárar at raka hina vallarhálvuna, heintar hann sín bólt, gevur hann til kastarin og fer afturum í køina.
- Um næmingurin kiksar (rakar í netið, ov langt ella út um síðulinjuna) skal næmingurin í “fongsul”. Tað merkir, at hann skal leggja ketjaran við sínar av netinum og stilla seg á hina hálvuna.
- Tað er gjørligt at koma úr fongslinum aftur, um man loftar bóltinum áðrenn hann rakar gólvið, tá hinir næmingarnir sláa yvirum. Um ein næmingurin loftar einum bólti, er hann leysur og sleppur yvirum aftur í køina, og tann, sum sló bóltin, skal í “fongsul”.
- Tá bara ein spælari er eftir í køini, skal hann klára at sláa tvær ferðir yvirum fyri at vinna spælið. Fyrst silvurbóltin, og síðani gullbóltin. Kiksar tann síðsti spælarin, er spælið liðugt uttan vinnara.

Næmingarnir skiftast um at verða “kastari” aftaná hvørt spæl.



Næmingarnir sita á einum stóli, á gólvinum ella standa á knøðunum.

Tillaging:
1. Allar gentur á ein bana. Allir dreingir á ein bana.

2. Øll saman á ein bana, lærarin er kastari.

HEPP!
Øll hava uppiborðið eitt hepp

ÍTRÓTTUR FYRI ØLL
1. Allar gentur á ein bana. Allir dreingir á ein bana.
2. Øll saman á ein bana, lærarin er kastari.

30 MIN · SPÆL

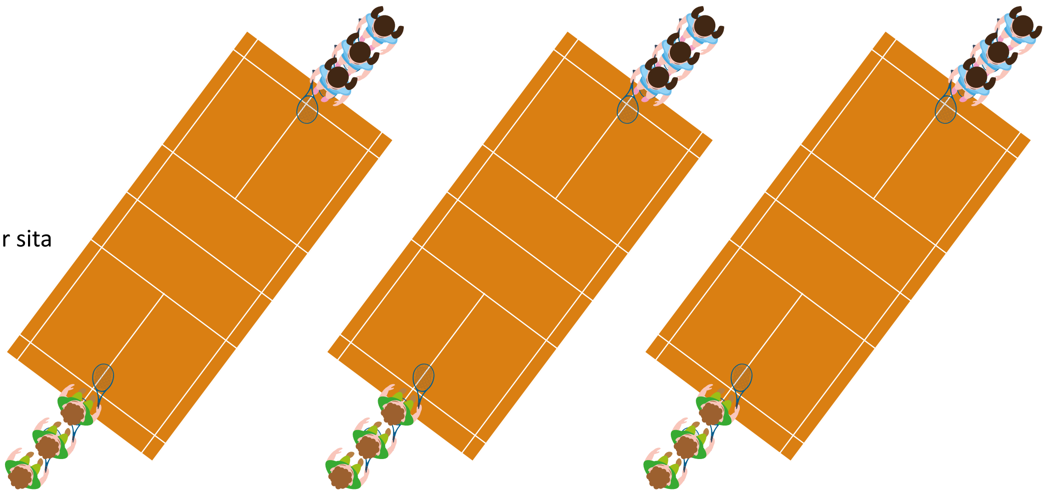
15 min: Alt er lov - spælið saman við baðibólti
Sitandi kongaspæl

Deil næmingarnir á nøkulunda jøvn lið. Tað skulu verða dupult so nógv lið sum tað eru vallir (um tað t.d. eru fýra vallir skal tað verða átta lið).

Tvey lið fara á hvønn vøll. Alt liðið er á vøllinum samstundis og setur seg niður á vøllin (heilt niður at siga ella sitandi á knøðunum).

- Stigini byrja við einari serv og liðini skiftast um at serva. Ein á liðinum fer afturum baklinjuna og servar, meðan hann situr. Mann hevur tveir kjansir, tá man servar, tvs. at um mann kiksar fyrstu serv, so kann man royna einaferð aftur. Kiksar man tvær servir, fær mótstøðuliðið stig.
- Næmingarnir telja, hvat lið vinnur stigini.
- Lærarin velur vøllin í einum enda av høllini at verða "Kongavøllurin". Lærarin tekur tíð og rópar "skift!", tá 3-4 min eru farnir. Vinnandi liði flytur ein vøll upp ímóti kongavøllinum, og tapandi liði flytur ein vøll vekk frá kongavøllinum.

Næmingarnir sita á vøllinum.



BEI!

Hvat var stuttligt í dag og hví?

Hvørji klistrimerki fingu vit?

Dagsins síðsta HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO

SKÚLALEIKIR