

TENNIS

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

5. FLOKKUR

HEY!



TENNIS

HEPP!

BEI!

INNIHALD

Hvat eru Skúlaleikir?	4
Ítróttatímin	5
Rørslugleði við ABC fyri sálarliga heilsu	6
Ítróttur fyri øll	7
Tennis	8

Læraravegleiðing til skúlaleikir

Útgáva 1, august 2024

Útgevandi

Ítróttasamband Føroya ©

Íkast frá

Tennissambandi Føroya

Parasport Føroyar

Fólkaheilsuráðið

Høvuðsstuðul

Betri

Sniðgáva og uppseting

Sigurdsóttir

Grafikkur

Sigurdsóttir

Myndir

Ólavur Frederiksen, Jens Kr. Vang

TENNIS

LÆRARAVEGLEIÐING TIL SKÚLALEIKIR

5. FLOKKUR



SKÚLALEIKIR

HVAT ERU SKÚLALEIKIR?

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



SAMFELAG

Spæl



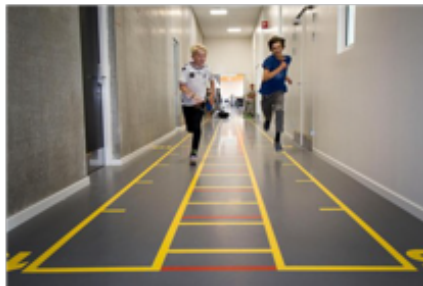
SKÚLALEIKIR

Skipað spæl



ÍTRÓTTUR

Venjing



Skúlaleikir taka støði í rørslum, 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 rørsluevni at seta á.

Læraravegleiðingin

Í hesari læraravegleiðingi 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 høgri 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 fevrandi, 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.

Hvørji eru tíni hugskot?

Hetta er ein vegleiðing við uppskotum. Um tit sjálvi eiga enn betri uppskot, eru tit sjálvsagt vælkomín 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.

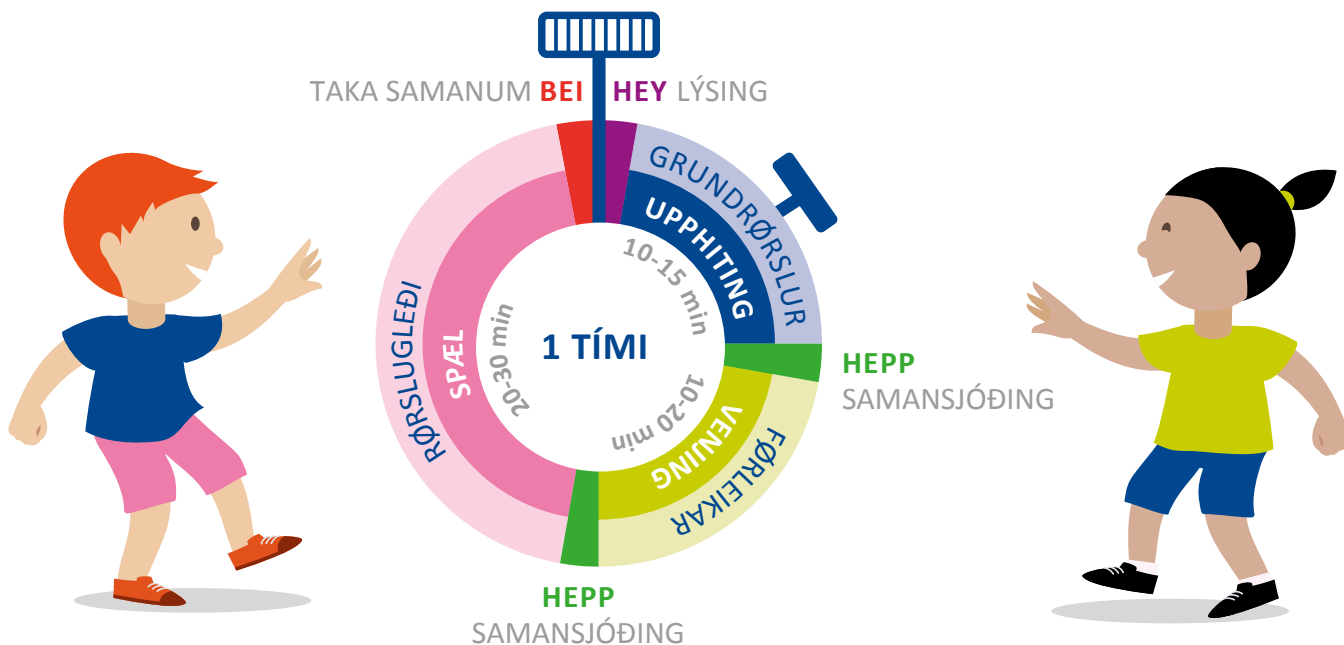


FYRI SKÚLALEIKIR ER GALDANDI

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

ÍTRÓTTATÍMIN

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



Frágreiðing

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

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

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

HEPP er møguleikin hjá børnunum at verða sjóða saman og rópa, syngja ella framføra sitt 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 hjartaslátturin niður, hugsavna seg og siga farvæl við hvønn annan. Tað riggar heilt síkkurt væl við einum síðsta HEPP.

UPPHITING fevnir um grundrørslur og eru oftast spøl, sum børnini kenna og leika seg heit í kroppi og sinni. Hóast upphitingin gott kann vera knýtt at evninum fyri tíman, kann hon eisini gott vera eitt spæl heilt fyri seg. Upphitingin tekur umleið 10 min. og intensiteturin kann vera miðal til høgur.

VENJING fevnir um at menna førleikar hjá børnunum. Tað kunnu verða bæði øvilsir og spøl, har tey skulu hugsavna seg og ómaka sær í rørslum og endurtøkum fyri at gerast dugnaligari. Venjingin tekur umleið 20 min og intensiteturin kann verða lágur til miðal.

SPÆL fevnir um, at børnini stuttleika sær, røra seg nógv og gloyma seg burtur í lýtuni. Spølini eru framhald av evninum í venjingini og eru lagað til børnini og flokkin soleiðis, at tey verða bjóðað av við rørslum og reglum, tey megna, men eisini skulu kýta seg fyri at klára. Spælið tekur umleið 20 min og intensiteturin skal gjarna vera høgur.

RØRSLUGLEÐI VIÐ ABC FYRI SÁLARLIGA HEILSU

ABC fyri sálarliga heilsu leggur dent á trýggjar boðskapur, sum hava góða ávirkan á bæði kropsligu og sálarligu heilsuna hjá fólki í øllum aldursbólum. Boðskapurin eru A) ver virkin, B) ver saman og C) ver hugbundin, og boðskapurin eru partur av Skúlaleikum. Endamálið við at brúka boðskapurin 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 síggja 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 næmingunum.

Tá flokkurin setur orð á, hvussu næmingarnir í felag hava verið virknir, saman og hugbundnir, soleiðis sum greitt er frá niðanfyri, 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 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 ítróttageinin 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 ítróttarvirkseminum, 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 javnstillja 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 vælkomin at venda sær til Parasport Føroyar við ítøkiligum spurningum. Skriva til parasport@parasport.fo.

Aftast í tilfarinum er ein eyka tími við uppskotum til, hvussu tit kunnu geva næmingunum eina uppliving av at spæla sitandi. Tit fáa uppskot til, hvussu tit kunnu venja sitandi, minka um støddina av vøllinum og hæddina av netinum, eins og at tað er upplagt at brúka bleytari og lættari bóltar, sum t.d. ballón og baðibólt.



ÍTRÓTTUR FYRI ØLL

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

TENNIS



Tennis varð uppfunnið í 12. öld í Norðurfraklandi. Tá var bólturinn sligin við hondini heldur enn við ketjara, so sum vit kenna tað í dag. Tennis er størsti einstaklinga ítrótturinn 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.

Niðanfyrri eru uppskot til fýra ítróttartímar við tennis fyri 5. 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- vøllurinn	Kross og bollastafett	Burgarastafett	Renn og flenn	Sitandi bóltmeistari
HEPP! 10-20 MIN VENJING	Kross á forhend	Kross á bakhond	Bóltmeistari	Serv	Sitandi fongsul
HEPP! 20-30 MIN SPÆL	Forhondsfongsul	Bakhondsfongsul	Pluto	Kongaspæl	Sitandi kongaspæl
BEI!					



1. TÍMI

Forhend og minitennisvöllurinn

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

Nógvir tennisspælarar dáma best at sláa við forhend og royna at brúka hana mest móguligt í dystarstöðum.

Í hesum tímanum læra næmingarnir at sláa forhend frá grundini og at brúka forhend í spæli. Spølini í hesum tímanum gera eisini, at næmingarnir koma at kenna, hvussu mini-tennisvöllurinn 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.

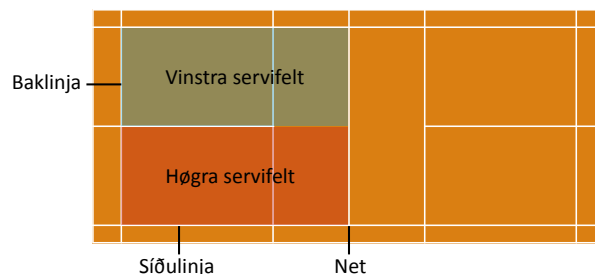
HEY!

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

10-15 MIN · UPPHITING

Minitennisvöllurinn

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 vallahálvu (tit kunnu brúka fleiri vallir). Lærarin leiðbeinur næmingarnar gjøgnum virkseimið niðanfyrri (1-3 minutt til hvørt virkseimi):

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 fyra 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 kappingarelementið: Spælið so við, at um ein verður sligin út, sleppur næmingurin ikki innaftur – síðsti næmingur vinnur.

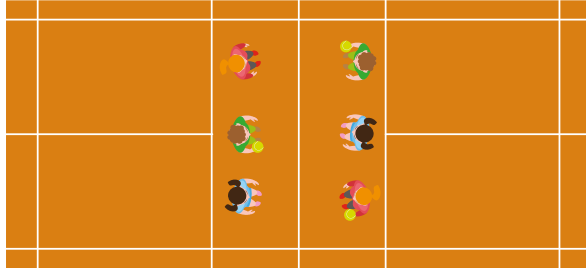
20 MIN · VENJING

Kross á forhend

Næmingarnir fá allir ein kross á handarbakið av hægri 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 aftureftir. Tá teir hava slept bóltinum snara teir undirarmen og hondina soleiðis, at krossurin á hondini verður fýrdur 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 forhend. 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

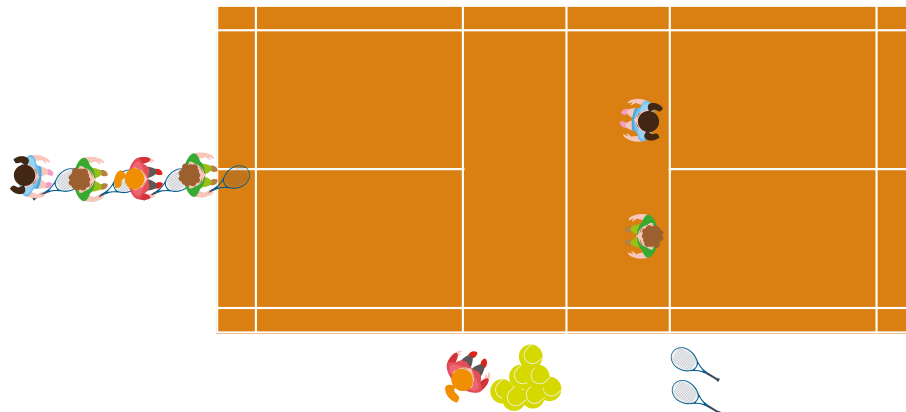


Forhondsfangsul

Næmingarnir hafa 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 høggru síðu av netinum. Hann kastar ein “lættan” bólt til tann fremsta í køini, soleiðis at bólturinn 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 ketjara 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



Bakhond

Bakhondslagið er eitt týðningarmikið 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 útgøð

- 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 útgøð, kann lærarin tillaga spøluni soleiðis, at næmingarnir skiftast um.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING

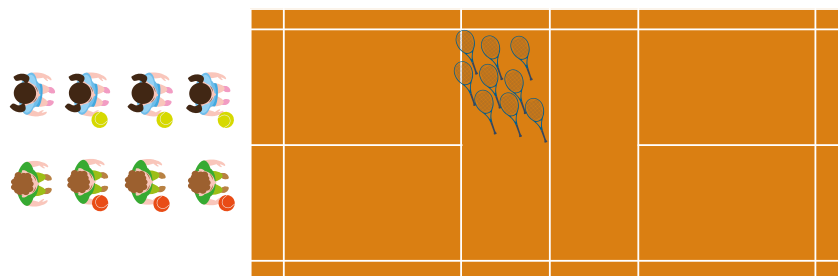
“Kross og bolla” stafett

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

G.G. Tað skal verða líkatal av bólkum.

Tveir bóltar 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 trýggjar vanligar skúmtennisbóltar, hin bólkurin fær trýggjar bóltar av einum øðrum slagið (t.d. hockey bóltar).

Hvør bólkur ger eina kø, trýggir 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 trýggjar bóltar á rað, hevur vunnið.

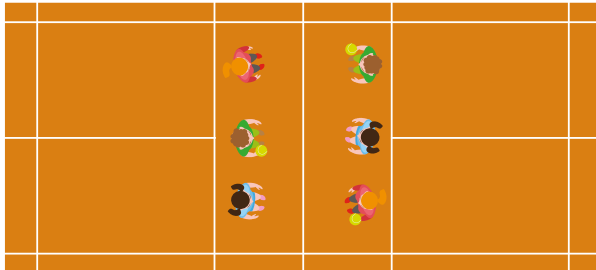
Spælt verður 3-5 ferðir.

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 fýrdur 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 niðarlaga á skaftinum, og vendar 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 ketjara 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 ketjara 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?

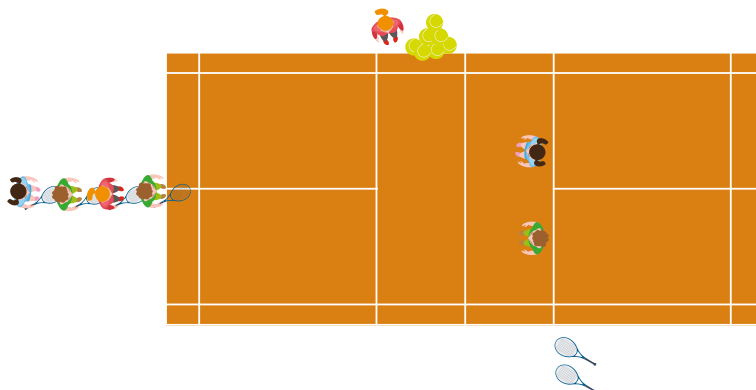
20 MIN · SPÆL

Bakhondsfangsul

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 bóltur fer einaferð í jørðina og so til bakhondina. Næmingurin slær bakhond yvirum netið á hina vallahálvuna.

- Um næmingurin klárar at raka hina vallahálvuna, 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 “fangsul”. Tað merkir, at hann skal leggja ketjara 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 “fangsul”.
- 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 spælari, 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.

HEPP!

Felagsskapur
og rørslugleði
fyri øll

BEI!

Hvat var stuttligt
í dag og hví?

Hvørji klistrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

3. TÍMI



Bóltmeistarinn

Í tennis er tað ein fyrimunur at hava góðan ketjara- og bóltfórleika. 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 spøluni, soleiðis at næmingarnir skiftast um.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

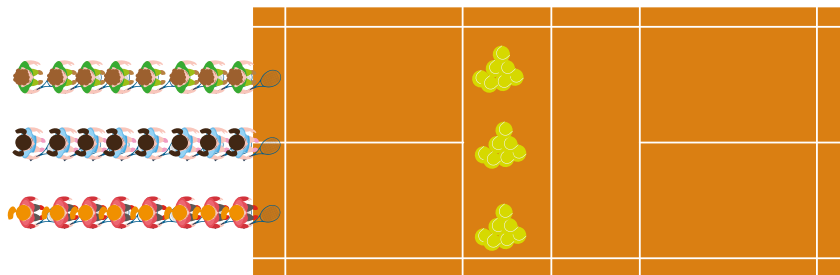
Dagsins fyrsta HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING

Burgarastafett

Næmingarnir eru saman umleið 6-8 í hvørjum bólki.

Næmingarnir standa við ketjara í kø aftanfyrri 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 bólturinn 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 virksemini. 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 einuferð í gólvi og slá hann so upp aftur. Vita hvussu ofta tú klárar.
3. Slá bóltin upp í luftina við einari síðu av ketjarinum og lat hann fella einuferð í gólvi og slá hann so upp aftur 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 einuferð í gólvið. Hvør bólkur klárar oftast?
2. Næmingarnir skulu saman skiftast ímillum at sláa bóltin í luftina, uttan at bólturin rakar gólvið. Hvør bólkur klárar oftast?

HEPP!

Øll hava
uppborðið
eitt hepp

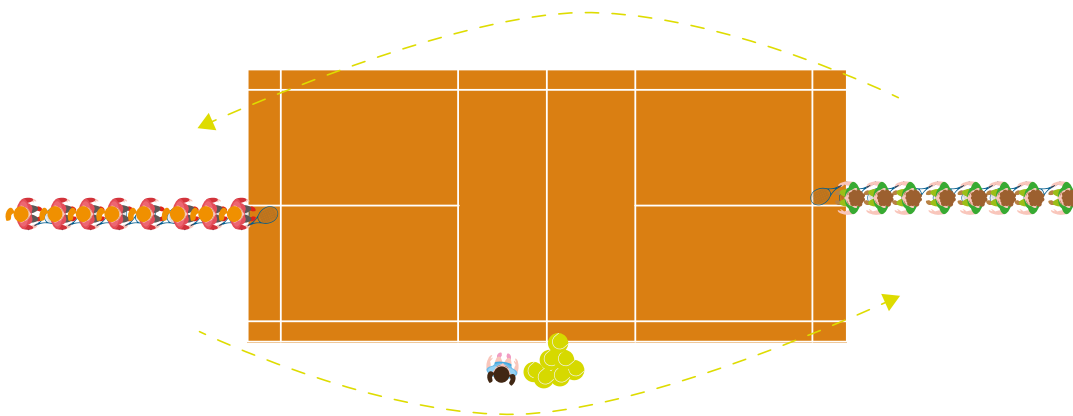


Pluto

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 hefur 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 yvirum aftur 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 um aftur.

- Um mann kiksar fær mann “P”. Kiksar mann aftur fær mann “L”. Hetta heldur fram inntil mann hefur fingið “PLUTO”, og so er næmingurin úti av spælinum.
- Tá fýra næmingar eru eftir, skulu tey ikki renna yvirum, tá tey hava sliðið, men bara fara aftur um í køina 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, hefur 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 klisstrimerki
fingu vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

4. TÍMI



Serv og kongaspæl

Øll stig í tennis byrja við einari servu. Tískil er servan eitt týðningarmikið 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 spøluni, soleiðis at næmingarnir skiftast um.

HEY!

Hvat skulu vit gera í dag?

Hví er hetta spennandi?

Dagsins fyrsta HEPP!

10-15 MIN · UPPHITING

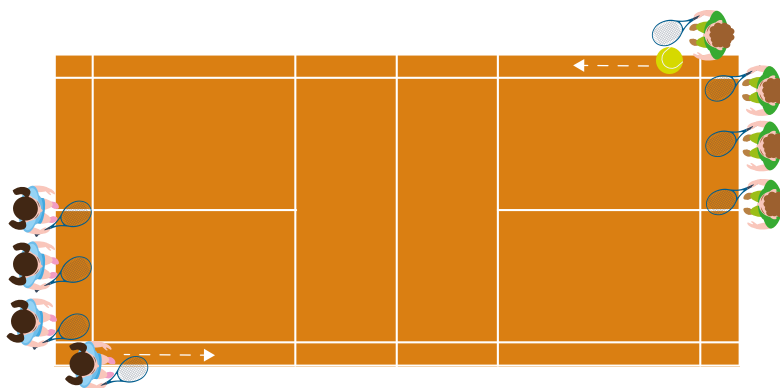
Renn og flenn

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

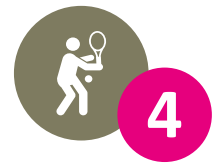
Hvør bólkur stendur í eini kø aftur við høggru síðu av baklinjuni, innanfyri á vøllinum. Bólkarnir renna stafett móti hvørjum øðrum.

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 jonglerarður í luftina.
3. Renna á sama hátt, men runnið verður við bóltinum í hondini - ongan ketjara.



20 MIN · VENJING

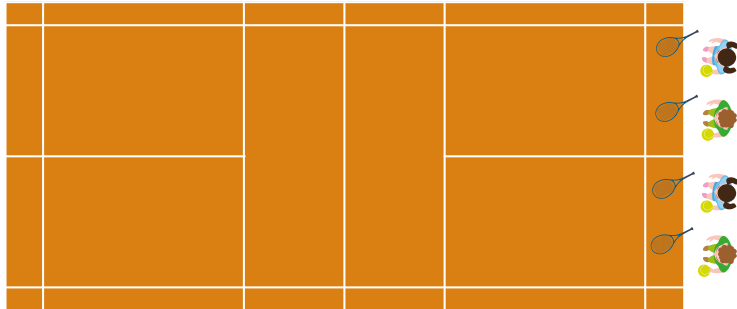


Serv

1. Uppkast

Næmingarnir standa við baklinjuna og leggja ketjarin á gólvi til hægri 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 hævdið og roynið at kasta, soleiðis at bólturinn lendur á ketjarahövdinum.

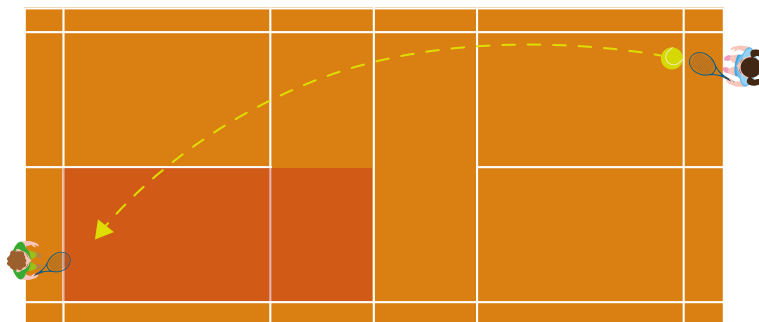


Kastar við vinstru hond
Vinstra bein frammanfyri

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

2. Serva

Tvey og tvey saman. Standið á baklinjuni á hvør sínari vallahálvu 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.



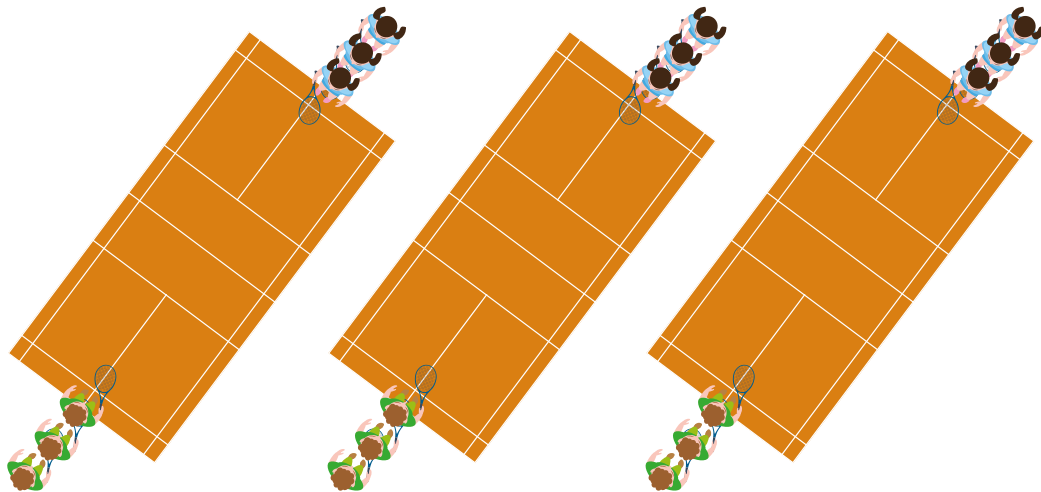
- Royn og klára 10 ferðir á skák í eitt servifelt og síðani 10 ferðir á skák í hitt servifelti.
- Servikapping – Hvat par klárar fyrst 20 ferðir í bæði servifeltini?

“Kongaspæl”

Deilið næmingarnir á nökulunda jövn 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 vallahálvu.

- 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 hevir 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



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 spøluni, 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 virkseml. Lærarin skiftur í millum virkseml (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 upp aftur. 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 upp aftur 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

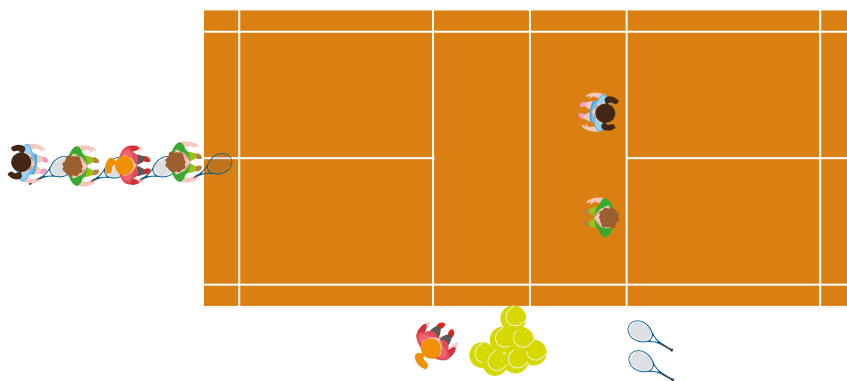


Sitandi Forhondsfongsul

Næmingar hafa 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 høggru síðu av netinum. Hann kastar ein “lættan” bólt til tann fremsta í køini, soleiðis at bóltur fer einaferð í jørðina og so til forholdina. Næmingurin slær forhold 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 ketjara 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 baðibólta

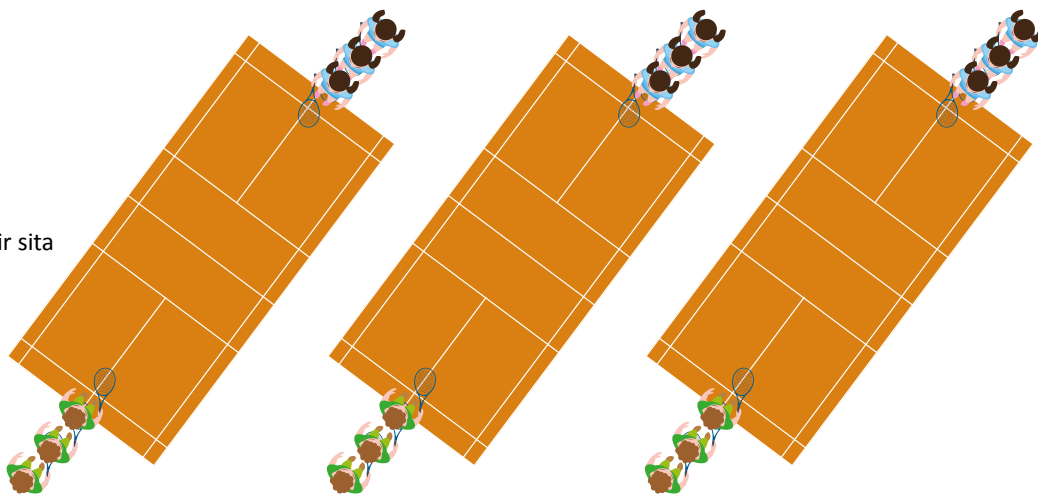
Sitandi kongaspæl

Deil næmingarnir á nökulunda jövn 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 roynd einaferð aftur. Kiksar man tvær servir, fær móttøðuliðið 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 fingur vit?

Dagsins síðsta
HEPP!

LES MEIRA Á
SKÚLALEIKIR.FO



SKÚLALEIKIR