



Hreyfispilið – leikreglur

Það sem þarf

Teningur, spilapeð, drykkjarvatn við höndina. Einnig væri gott að vera með litla dýnu eða teppi til að nota við æfingarnar. Hægt er að nota kubba, taflmenn, leirkarla, leikmenn úr öðrum spilum o.fl. sem peð.

Gangur spilsins – leikreglur

Leggið spilapeðin hjá reit númer eitt. Allir sem spila byrja á því að kasta teningnum. Sá eða sú sem fær hæstu töluna fær að kasta fyrst(ur) og síðan koll af kalli.

Teningnum er kastað og skal færa peð um jafn marga reiti (ský) og talan á teningnum segir til um. Á hverju skýi eru fyrimæli um það sem leikmaðurinn á að gera (sjá nánari útskýringar á æfingum). Þegar leikmenn hafa gert æfinguna sem peðið lenti á kastar næsti leikmaður teningnum og svo koll af kalli. Lendi leikmaður á skýi þar sem stigi leiðir upp á við, færir viðkomandi peðið sitt á skýið við enda stigans og gerir æfinguna sem þar er lýst. Lendi leikmaður hins vegar með peð sitt á óveðursskýi (ljósgrátt ský við efri enda regnbogans) rennur peðið niður regnbogann og á þá leikmaður að gera æfingu í skýi við enda regnbogans. Ef leikmaður fer fram hjá stiga eða óveðursskýi gerist ekkert. Sigurvegarinn er sá sem fer fyrstur yfir ský númer 50 og lendir á sólinni.

Mismunandi spilaborð – notkunarmöguleikar

Spilaborðin eru gefin út í tveimur gerðum. Annað er í stærðinni A3 þar sem spilaborð er prentað á báðar hliðar. Önnur hliðin er með tölum sem segja til um hve oft skal gera æfinguna. Hin er án talna þar sem skrifa má með uppleysanlegu tússi fjölda endurtekninga á hverri æfingu. Þannig má aðlaga spilið að ólíkum þörfum og getu þátttakenda. Hitt spilaborðið er í stærðinni A2 og hugsað fyrir yngstu nemendurna. Þar er aðeins prentað á aðra hlið og hæglega má líma spilaborðið á gólf með bókaplasti.

Æfingaspjöld – myndir af æfingum

Með spilinu fylgja 15 æfingaspjöld þar sem hver æfing sem er í Hreyfispilinu er útskýrð á einfaldan hátt.

Gott er að prenta út æfingaspjöldin og fara yfir hverja æfingu áður en spilið er spilað. Þannig er hægt að skoða hvort leikmenn þekki æfingarnar og einnig er gengið úr skugga um að æfingarnar séu rétt gerðar.

Mælt er með því að hengja æfingaspjöldin upp á vegg í kennslustofu, sérstaklega hjá yngri nemendum, þá geta nemendur skoðað spjöldin séu þeir ekki vissir um hvernig æfingin er framkvæmd þegar spilið er spilað.

Einnig er tilvalið að nota æfingaspjöldin til að brjóta upp kennslustund eða daginn. Þá eru þau prentuð út og klippt niður. Gott er að prenta spjöldin eða líma á þykkan pappír þannig að æfingarnar sjáist ekki í gegnum spjöldin.

Spjöldunum er snúið á hvolf og skiptast nemendur á að draga spjöld. Sá sem dregur spjald stjórnar þeirri æfingu en allir gera æfinguna með honum. Gott er að setja taktfasta og hressilega tónlist á um leið og æfingin er gerð. Einnig er mikilvægt að ákveða fjölda endurtekninga á hverri æfingu eða tímalengd æfinga áður en hópurinn byrjar að gera æfinguna.

Hugmyndir að breyttu fyrirkomulagi í spilinu

Paraleikur – tveir og tveir saman um eitt peð

Spilið er hægt að spila þannig að pör eru um eitt peð.

Ef spilað er í pörum skiptist parið á að kasta teningnum en gerir æfingarnar á hverju skýi saman.

Spilaborð er ekki notað en æfingarnar gerðar

Skrifaðar eru tölur frá 1 til 50 á blað/spjald sem búið er að klippa niður í ferninga. Ein tala er skrifuð á hvert spjald. Spjöldunum er snúið á hvolf. Nemendur skiptast á að draga spjald með tölum. Dragi nemandi t.d. spjald með tölunni sex, gera allir í bekknum æfinguna sem er í reit sex á spilaborðinu. Að lokinni hverri æfingu er talnaspjaldið lagt til hliðar.



Hreyfispilið - æfingar

Hælar í rass



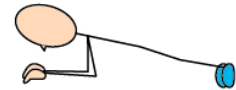
Sparka þannig að hælur nemi við rass í hverju sparki, annar fótur í einu.

Staðið upp við vegg, hné í 90°



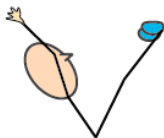
Staðið upp við vegg þannig að baki er snúið að veggnum. Hné eru beygð í 90°. Mikilvægt að bakið sé upp við vegg allan tímann. Gott að láta hendur styðjast við hné.

Planki



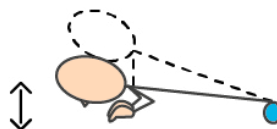
Bringa snýr niður, tær nema við gólf. Framhandleggir nema við gólf þannig að olnbogi er í 90°. Mikilvægt að spenna vel kvið-, bak- og lærvöðva.

Bókstafurinn „V“ búinn til með líkamanum



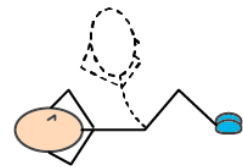
Setið á gólfi, fótum lyft upp frá gólfi eins hátt og hægt er og hendur færðar upp fyrir höfuð í beinni línu við eyra.

Armbeygjur



Legið er á gólfi. Bringa snýr niður, lófar snúa niður og eru staðsettir við axlir, tær nema einnig við gólf. Líkamanum er lyft upp með því að rétt er úr örmum, upp og niður. Hægt er að gera æfinguna þannig að hún sé aðeins léttari með því að láta hné nema við gólf í stað tóa.

Kviðæfingar



Legið á gólfi með bak niður, hné beygð og hendur fyrir aftan hnakka. Kviðvöðvar spenntir og efri hluta líkamans er lyft lítilliga upp í átt að hnjám. Anda frá um leið og líkamanum er lyft upp og anda að þegar hann er færður niður í átt að gólfi.

Hoppa jafnfætis



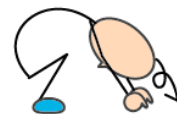
Staðið á gólfi, hné beygð um það bil 90° og spyrrt fast í gólf þannig að líkaminn lyftist frá gólfi.

Skíðahopp



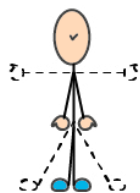
Fætur eru í göngustöðu, hægri fótur fer fram en vinstri fótur aftur. Síðan er hoppað létt og fætur skipta um stöðu, vinstri fótur fer fram og hægri fótur aftur. Hendur eru hreyfðar um leið fram og aftur en gagnstæð hönd á móti gangstæðum fæti. Þegar hægri fótur fer fram fer vinstri hönd fram og svo framvegis.

Kollhnís



Staðið á gólfi, hné beygð vel og rass niður við gólf. Haka nemur við bringu eins og verið sé að horfa á naflann. Fætur spyrra létt í gólf meðan rúllað er áfram á hnakka og baki. Standa í fætur.

Sprellikarlahopp



Hoppa sundur og saman með fætur og hendur. Þegar fætur færast í sundur fara hendur beinar upp í axlarhæð, hendur fara niður um leið og fætur fara saman.

Englahopp



Staðið á gólfi, fætur beygðir og rass niður að gólfi, lófar snerta gólf. Um leið og spyrnt er með fótum í gólf (hoppað) færast hendur upp fyrir höfuð.

Hoppa á hægri fæti



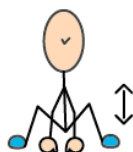
Staðið í hægri fót, vinstri fótur er beygður við hné í um það bil 90° á meðan hoppað er á hægri fæti.

Hoppa á vinstri fæti



Staðið í vinstri fót, hægri fótur er beygður við hné í um það bil 90° á meðan hoppað er á vinstri fæti.

Froskahopp



Staðið á gólfi, fætur færðir vel í sundur, líkaminn beygður niður þannig að hendur snerti gólf með flötum lófa. Hoppað upp og niður með því að spyrna með fótum í gólf.

Tvista



Staðið á gólfi, fætur saman. Hælar færðir samsíða til skiptis til hægri og vinstri, lítil létt hopp. Handleggir lítilla beygðir og færast í gagnstæða átt miðað við færslu fótanna. Þannig að ef tær snúa til vinstri færast hendur til hægri og svo framvegis.