

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 spílinu

Paraleikur – tveir og tveir saman um eitt peð

Spílið er hægt að spíla þannig að pör eru um eitt peð.

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

Spílaborð 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 spílaborðinu. Að lokinni hverri æfingu er talnaspjaldið lagt til hliðar.



Hreyfispilið - æfingar

Hælar í rass



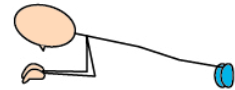
Sparka þannig að hælur nemi við rass í hverju sparki, annar fótur í einu.

Staðið upp við vegg, hné í 90°



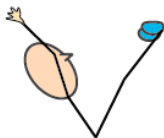
Staðið upp við vegg þannig að baki er snúið að veggnum. Hné eru beygð í 90°. Mikilvægt að bakið sé upp við vegg allan tímann. Gott að láta hendur styðjast við hné.

Planki



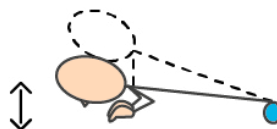
Bringa snýr niður, tær nema við gólf. Framhandleggir nema við gólf þannig að olnbogi er í 90°. Mikilvægt að spenna vel kvið-, bak- og lærvöðva.

Bókstafurinn „V“ búinn til með líkamanum



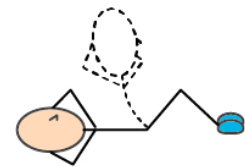
Setið á gólfi, fótum lyft upp frá gólfi eins hátt og hægt er og hendur færðar upp fyrir höfuð í beinni línu við eyra.

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



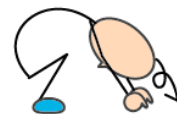
Staðið á gólfi, hné beygð um það bil 90° og spyrnt fast í gólf þannig að líkaminn lyftist frá gólfi.

Skíðahopp



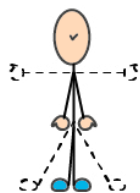
Fætur eru í göngustöðu, hægri fótur fer fram en vinstri fótur aftur. Síðan er hoppað létt og fætur skipta um stöðu, vinstri fótur fer fram og hægri fótur aftur. Hendur eru hreyfðar um leið fram og aftur en gagnstæð hönd á móti gangstæðum fæti. Þegar hægri fótur fer fram fer vinstri hönd fram og svo framvegis.

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 spyrna 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



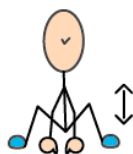
Staðið í hægri fót, vinstri fótur er beygður við hné í um það bil 90° á meðan hoppað er á hægri fæti.

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 lítillaga beygðir og færast í gagnstæða átt miðað við færslu fótanna. Þannig að ef tær snúa til vinstri færast hendur til hægri og svo framvegis.