



# Frjálssípróttapjálfun

barna til 12 ára aldurs





## Hlaup

Spretthlaup, viðbragð og start  
Grindahlaup  
Boðhlaup  
Lengri hlaup

7

8  
19  
23  
27

## Stökkgreinar

Langstökk  
Pristökk  
Hástökk  
Stangarstökk

33

37  
40  
42  
46

## Kastgreinar

Spjót kast  
Kringlukast  
Kúluvarp  
Sleggjukast

48

52  
56  
59  
63

# Frjálsíþróttapjálfun barna til 12 ára aldurs

Frjálsíþróttir er ákaflega fjölbreytt íþróttagrein og reynir á marga líkamlega þætti sem eru undirstaða annarra íþróttagreina eins og hraða, snerpu, kraft, styrk og þol. Innan frjálsíþróttanna eru hlaup-, kast- og stökkgreinar en einnig er keppt í fjölþrautum og boðhlaupum. Fyrir utan boðhlaup eru frjálsíþróttir einstaklingsíþrótt þar sem hver og einn keppir í sínum greinum. Stundum er keppt í frjálsíþróttum í liðakeppni þar sem hver og einn safnar stigum fyrir sitt lið með árangri sínum.

Fjölbreytni frjálsíþróttanna eflir hreyfifroska barna á margþættan hátt, hvort sem um er að ræða þjálfun og æfingar fyrir hraða, styrk og þol, eða æfingar til að efla hlaup-, kast- og stökkfærni. Það er mikilvægt að haga þjálfun barna þannig að hún hæfi aldri og þroska iðkenda og sömuleiðis aðlaga greinar og reglur að aldri og þroska.



# Leikir og þrautir

Leikir og þrautir eru áberandi við þjálfun yngstu barnanna (9 ára og yngri). Markmið æfinga hjá þeim aldursflokki er að auka samhæfingu, almenna hreyfifærni og kynna fyrir þeim grunnþætti íþróttarinnar á fjölbreyttan og jákvæðan hátt. Ýmsir hlaupaleikir, boðhlaup, þrautabrautir og einfaldar grunnæfingar henta þessum hópi vel.

Um 9-10 ára aldurinn fer þjálfunin að breytast smátt og smátt. Leikur spilar ennþá stóran þátt en áhersla á þjálfun í grunntækni greinanna bætist við. Áhersla á tækniþjálfun eykst áfram við 11-12 ára aldurinn auk áherslu á almenna þrekbætti eins og liðleika, styrk og þol. Skemmtunin má þó aldrei vera langt undan og leikir spila enn stóran þátt í skemmtanagildi æfinganna alveg til 12 ára aldurs.

Sem þjálfari er gott að eiga bæði stórt safn æfinga og leikja auk þess að þora að útfæra eigin æfingar, þar sem ofangreindir þættir eru hafðir í huga við gerð æfinganna. Þjálfari ætti að vita hvers vegna hann velur ákveðnar æfingar og hvað þær gera og geta útskýrt markmið æfinganna fyrir iðkendum. Hlutverk þjálfarans á þessu stigi er ekki að finna hvað iðkandi er að gera rangt í æfingunni heldur frekar að fá iðkendur til að hreyfa sig á réttan hátt. Ekki eyða tíma í að reyna að fullkomna tækni hjá iðkendum undir kynþroskaaldri, það er ekki fyrr en með ákveðnum þroska í styrk og hraða sem slíkt er hægt og gerist ekki fyrr en eftir kynþroskann.



# Kennsluefnið

Á næstu síðum verður farið yfir greinar frjálsíþróttanna – hlaup, stökk og köst. Fyrst er almennt yfirlit yfir greinahópinn og þá greinina sjálfa með tilliti til markmiða og helstu atriða í hverri grein ásamt grunnreglum. Þá er hverri grein skipt niður í kennslustig með dæmum um æfingar og leiki sem hæfa þjálfun barna undir 12 ára aldri.

Almennt eru þrjú kennslustig undir hverri grein. Á fyrsta kennslustiginu er lögð áhersla á leik og einfaldleika – verið er að þjálfra almenna færni og hreyfiproska frekar en nákvæma tækni í einstökum greinum. Þetta stig er alla jafna ætlað yngstu iðkendunum en ekkert er því til fyrirstöðu að nýta það fyrir eldri iðkendur líka. Á kennslustigum tvö og þrjú bætast við fleiri æfingar til að þjálfra ákveðna færni og tækni tiltekinnar greinar, eða greinin er æfð í heild sinni.

Æfingarnar sem settar eru fram hér að aftan eru aðeins dæmi og þarf ekki að framkvæma í ákveðinni röð. Þá er ekki heldur nauðsynlegt að klára eitt kennslustig áður en farið er í það næsta þar sem kennslustigin þjálfra mismunandi þætti hvernar greinar. Þjálfarar eru hvattir til hugmyndaauðgi varðandi leiki og æfingar en velta um leið fyrir sér hvernig leikirnir og æfingarnar stuðla að aukinni almennri hreyfifærni, færni tengdum greinunum eða bættu þoli, hraða, styrk, liðleika, jafnvægi eða samhæfingu sem nýtist íþróttinni og iðkendunum.

Fyrir börn og unglinga er mikilvægt að hafa mikla fjölbreytni í æfingum og hreyfingu og því er mikilvægt að kynna þau fyrir sem flestum greinum frjálsíþróttanna og þjálfra þau í flestum greinum sem lengst.



# Hlaup

Markmið hlaupa er að komast ákveðna vegalengd á sem skemmstum tíma. Það er mikilvægt að börn upplifi að hlaupa á mismunandi vegu og beiti líkamanum á mismunandi hátt. Þannig öðlast þau hreyfireynslu sem þau svo geta nýtt sér til að bæta hlaupafærnina þegar lengra liður á íþróttuferilinn. Hlaup eru undirstaða margra annarra frjálsíþróttagreina sem og annarra íþróttar.

## Helstu atriði í hlaupatækni hjá yngri iðkendum eru:

- Hlaupa upprétt og afslappað
- Horfa fram
- Hné og tær hreyfast í hlaupastefnu
- Lyfta hnjónum fyrir framan líkamann
- Lenda með fótinn undir mjöðminni

Þrátt fyrir þessi atriði þá þurfa börnin að læra að beita líkamanum og fá að hlaupa á ýmsa vegu til þess að læra að stjórna hreyfingunum betur. Þau þurfa að fá að hlaupa á mismunandi hraða, með mismunandi skrefaáherslum og með stefnubreytingum. Í þessum hluta verður farið yfir æfingar og þjálfun fyrir spretthlaup, viðbragð og start, grindahlaup, boðhlaup og lengri hlaup yngri iðkenda.



# Spretthlaup, viðbragð og start

Markmið spretthlaupa er að ná og halda hámarkshraða. Markmið með æfingum og leikjum í spretthlaupum er að skapa aðstæður sem stuðla að þróun hlaupafærni, viðbragðs og hraða.

## Helstu atriði í spretthlaupi

- Einbeiting: Að vera tilbúin/n þegar skotið riður af. Verið kyrr í blokkunum/á línunni.
- Einbeita þér að þínu hlaupi en ekki öðrum.
- Viðbragð: Að bregðast sem hraðast við. Horfið niður en ekki á ræsin og spyrnið með báðum fótum í blokkirnar.
- Hröðun: Að komast á sem mestan hraða og halda honum.
- Hlaupatækni: Að hlaupa á sem hagkvæmasta hátt.

## Einfaldar reglur í spretthlaupum

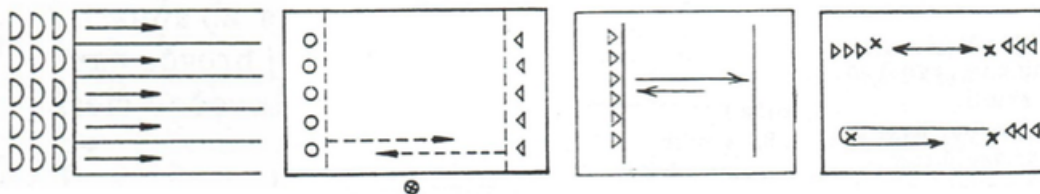
- Halda sig á sinni braut til að trufla ekki aðra.
- Ekki stoppa fyrr en þú ert komin/n vel yfir marklínuna.
- Ekki snerta ráslínuna við ræsingu.

## Áhöld fyrir spretthlaupsþjálfun

Ekki er þörf á miklum áhöldum í æfingum og leikjum fyrir hlaup. Þó getur verið gott að hafa aðgang að keilum, húlahringjum, dýnum og vestum og svo startblokkum fyrir startið sjálft.

## Skipulag

Margir möguleikar eru fyrir hendi við skipulagningu viðbragðs- og sprettæfinga. Leggið áherslu á fjölbreytni og hagið skipulagi eftir getu og fjölda iðkenda hverju sinni. Keppnisform af ýmsu tagi eru örvandi í viðbragðsæfingum og kalla fram hámarksákefð, en keppnin þarf þó að vera jöfn. Reynið að skipta hópnum þannig að jafningjar eigist við eða jöfn lið. Þá er einnig hægt að aðlagga vegalengdir til þess að ná fram jafnri keppni. Upplagt er að nota ýmis afbrigði boðhlaupa til þess að þjálfna viðbragð og spretthlaup.



# Kennslustig: Spretthlaup, viðbragð og start

Hægt er að skipta kennslu og þjálfun barna í hlaupi, viðbragði og starti niður í þrjú kennslustig:

1. Þjálfun ýmiss konar hlaupafærni.
2. Þjálfun einbeitingar, viðbragðs og hröðunar.
3. Þjálfun tækniatriða fyrir hefðbundið start úr blokkum.

## 1. Leikir og æfingar sem þjálfar ýmis konar hlaupafærni Þjálfari segir

Iðkendur hlaupa fram og til baka á afmörkuðu svæði eftir skipan/áherslu þjálfara sem breytir reglulega um áherslur. Dæmi:

- Þjálfari stendur fyrir miðjum velli og segir: „hlaupa eins og hestur/hundur/fill“, „hlaupa með löngum skrefum/afturábak/léttstíg/tvö saman/meðfram vegg/í hring/í áttur“ o.s.frv.
- Þjálfari stendur öðrum megin á vellinum og kallar: „komið heim börnin mín“ og iðkendur kalla þá: „hvernig?“. Þjálfari kallar þá „eins og elding/pota/krókóðill/“ o.s.frv. Iðkendur hlaupa þá til þjálfarans á þá vegu sem hann segir hverju sinni. Þjálfarinn færir sig svo hinum megin á völlinn og endurtekur leikinn.
- Þjálfarinn er töframaður (með hatt og sprota) og breytir iðkendum í dýr, fólk eða hluti og þannig leysa þau verkefnið.

## Hver passar mig?

Iðkendur hlaupa frjálst um salinn. Þegar þjálfari gefur fyrirmæli eiga iðkendur að spretta og finna annan iðkanda sem „passar þeim“. Þegar þau hafa fundið viðkomandi þá slá þau í lófa hvors annars og klára fyrirmæli þjálfarans og hlaupa svo aftur frjálst um og bíða eftir nýjum leiðbeiningum. Dæmi:

- Þjálfarinn segir „finndu einhvern sem er jafnhár/á sama afmælistímanuð/á sama upphafsstaf í nafninu sínu/er í eins lituðum bol/á jafnmörg systkini“ o.s.frv.
- Parið/hópurinn sem „passar saman“ gerir svo einhverja æfingu t.d. 10 hnébeygjur/10 armbeygjur/10 englahopp/10 frokahopp/10 hnélyftur/10 kollhnísa/10 hopp í 180° gráður/hlaupa kringum völlinn o.s.frv.
- Einnig er hægt að sleppa því að gera æfingarnar og finna bara einhvern sem „passar þeim“ og skokka svo aftur frjálst um svæðið.

## Stafaleikur

Iðkendur „hlaupa“ um svæðið eftir fyrirmælum þjálfara (t.d. gera háar hnélyftur, valhoppa, leika flugvél o.s.frv.). Þegar þjálfari flautar eiga iðkendur að hópa sig saman, leggjast á gólfið og mynda tölustafinn sem þjálfarinn kallar upp. T.d. ef þjálfarinn kallar „þrír“ þá eiga þrír iðkendur að koma saman og mynda tölustafinn 3.

## Hlaup á ýmsa vegu

Iðkendur hlaupa ákveðna vegalengd eftir áherslum frá þjálfara. Notið keilur ef þarf til að afmarka brautir, beygjur, vegalengdir o.s.frv.

- Hlaupa með stefnubreytingum t.d. fram og aftur, til hliðinna, fram og til hliðar o.s.frv.
- Hlaupa á mismunandi hraða, t.d. rólega, hægt, hratt, hægt og hratt til skiptis o.þ.h.
- Hlaupa með mismunandi skrefaáherslum, t.d. lítil skref, stór skref, léttstíg, þungstíg o.s.frv.

## Hlaupadrillur

Hlaupadrillur eru æfingar sem stuðla að hlaupatækni. Gott er að byrja gangandi eða með léttu hoppi eða léttu hlaupi á meðan iðkendur eru að læra æfinguna. Iðkendur hlaupa ákveðna vegalengd með áherslum á hlaupatækni sem lýst var hér að ofan í innganginum að hlaupum. Dæmi um hlaupadrillur:

- Tíðniskref
- Háar hnélyftur
- Hælsörk
- Háar hnélyftur með fótréttu (kröfs)
- Stilsprettir (mjúkt og afslappað hlaup á 80-85% hraða)
- Vaxandi sprettir

Hlaupadrillur er hægt að nota í alla leikina sem lýst hér að framan.

## 2. Leikir og æfingar sem þjálfar einbeitingu, viðbragð, hröðun og hámarkshraða

### Eltingaleikir

Einn, eða fleiri, er klukkarinn (er'ann) og reynir að klukka næsta sem þá verður klukkarinn. Þannig getur leikurinn haldið áfram endalaust. Gott getur verið að ákveða fyrirfram leiktíma hvers eltingaleiks.

Ýmis tilbrigði eru til við eltingaleiki s.s. paraeltingaleikir þar sem tveir og tveir leiðast, ef þar missir takið verða þau að klukkurum. Einnig er hægt að bæta við borgum s.s. með því að dreifa dýnum eða húlahringjum um svæðið. Ekki má klukka þann sem er í borg. Notið vesti eða bolta til þess að auðkenna þá sem eru að klukka og keilur og dýnur/húlahringi til að afmarka svæði og borgir.

Hér eru nokkrar útfærslur af eltingaleikjum:

#### Skjaldböckurnar

- Tveir til þrír eru rándýr og reyna að klukka hina (skjaldböckurnar). Til að komast í borg má fara á grúfu (skjaldböku) en þá má ekki klukka skjaldböckuna og rándýrið verður að finna annan til að elta. Hver má fara 5 sinnum í grúfu í 5 sekúndur í senn. Sá sem er klukkaður breytist í rándýr og hinn verður skjaldbaka.
- Útfærsla: Sá sem er klukkaður leggst afvelta á bakið með fætur og hendur upp þar til önnur skjaldbaka hjálpar þeim á fætur og rándýrin halda sínu hlutverki út leiktímann.

#### Rassaklukk

- Tveir til þrír eru klukkarar. Hver og einn hefur bolta sem hann notar til að klukka hina á rassinn. Hægt er að komast í borg með því að finna annan og snúa bökum saman (fara í rassaskjól) og má þá ekki klukka. Hver má fara 5 sinnum í rassaskjól í 5 sekúndur í senn.

#### Allir klukka

- Allir eru klukkarar og reyna að klukka hvert annað. Sá sem er klukkaður sest niður og bíður þar til sá sem klukkaði hann er sjálfur klukkaður, þá lifnar sá sitjandi við og heldur áfram í leiknum að reyna að klukka hina.

#### Línueltingaleikur

- Tveir eru klukkarar og reyna að klukka hina. Sá sem er klukkaður breytist í klukkara. Það má bara hlaupa á línunum. Ef tveir hlaupa á móti hvor öðrum verður annar að snúa við og þeir hlaupa þar með í sömu átt.

### Norðanvindur – sunnanvindur

- Tveir eru valdir til að ver'ann, einn er norðanvindur og einn er sunnanvindur. Norðanvindurinn á að reyna að frysta sem flesta með því að klukka þá. Sá sem er frystur verður að standa alveg kyrr. Sunnanvindurinn á að reyna að afþíða þá með því að klukka og kalla „frjáls“.
- Skiptið reglulega um hlutverk. Mikilvægt að merkja vel hver er norðanvindur og sunnanvindur.

### Strútur

- Einn eða tveir eru klukkarar og reyna að klukka alla hina. Sá sem er klukkaður verður að strút og stendur með fætur í sundur. Hægt er að frelsa með því að annar skriður í gegn á milli fóta strútsins.

### Klósettleikurinn

- Sá sem er klukkaður fer niður á annað hnéð með höndina fram. Til að frelsa þarf annar að setjast á klósettið (hnéð) og sturta niður (færa höndina niður).

### Eitur í flösku

- Einn er klukkarinn og byrjar á miðjum velli. Hinir hópast kring og þurfa að halda í klukkarann. Klukkarinn segir síðan: „eitur í ... tösku, bíl, húsi“ o.s.frv. en þegar hann segir „eitur í flösku“ hefst eltingaleikurinn.
- Sá sem er klukkaður stendur kyrr með fætur í sundur og hendi upp í loft. Aðrir geta þá frelsað hann með því að skriða í gegnum klofið á honum.

## Stórfiskaleikur

Einn er klukkarinn (stórfiskurinn) og stendur á miðjum velli, hinir eru við endalínuna öðru megin og eru litlu fiskarnir. Klukkarinn klappar alla litlu fiskana út sem eiga þá að reyna að komast yfir á hitt endasvæðið án þess að vera klukkaðir. Þeir sem eru klukkaðir breytast í stórfisk og hjálpa til við að ná hinum í næstu umferð.

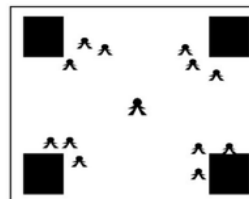
### Krókódill krókódill

- Sama uppsetning og í stórfiskaleik nema að þátttakendur hrópa „krókódill, krókódill, hleyptu mér yfir gullbrúna, hvaða lit sem er“.
- Krókódillinn (sá í miðjunni) hrópar þá einhvern lit og þeir sem eru klæddir þessum lit komast strax yfir völinn. Þegar þau öll eru komin yfir þá klappar krókódillinn og þau sem eftir eru hlaupa yfir og krókódillinn reynir að klukka.
- Þjálfarinn segir hvernig þau eigi að fara yfir, t.d. hoppa á öðrum, köngulóarganga, bjarnarganga o.s.frv.
- Krókódillinn reynir að klukka þau áður en þau komast yfir. Þeir sem eru klukkaðir hjálpa til við að ná hinum í næstu umferð.

## Hákarlinn kemur

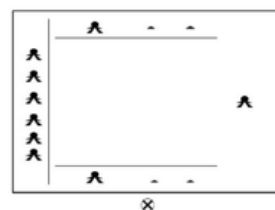
Einn er hákarlinn og kemur sér fyrir á miðju vallarins. Hinum er skipt upp í fjóra jafna hópa sem hver hefur sitt fiskanafn – t.d. ýsa, krabbi, lúða, humar. Hver hópur á sitt horn á vellinum, sem þarf að afmarka með keilum, húlahringjum eða einhverju slíku.

- Leikurinn hefst á því að sá sem er hann kallar út hvert horn fyrir sig („út, út allar mínar lúður“ og svo koll af kolli) þar til allir eru komnir af stað og eiga þeir að hlaupa í kringum hákarlinn. Hákarlinn bíður rólega þar til hann er tilbúinn og kallar þá hátt „hákarlinn kemur“ og reynir að klukka fiskana sem hlaupa heim í sitt horn.
- Ef hákarlinn nær einhverjum breytist sá í hákarl og aðstoðar í næstu umferð.



## Ertu sofandi Björn frændi?

Einn leikur björninn sem liggur sofandi á öðrum enda vallarins. Hinir læðast frá endalínu og spyrja nokkrum sinnum á leiðinni „ertu sofandi björn frændi?“. Björn frændi þykist ekki heyra í þeim fyrr en hann telur þau vera komin nokkuð nærri sér (eða þá að hann er vakinn með snertingu). Þá stekkur hann upp og reynir að ná hinum sem reyna að flýja yfir endalínuna. Þeir sem nást verða hundar og raða sér sitt hvoru megin við hliðarlínur vallarins og hjálpa til við að klukka í næstu umferðum.



## Dagur og nótt

Hópnum er skipt í tvö lið, annað heitir dagur og hitt nótt. Liðin raða sér á miðjuna hlið við hlið á móti hvort öðru með 2m bili á milli liða. Þjálfarinn kallar annað hvort dagur eða nótt og eiga þá bæði liðin að bregðast við, kalli þjálfarinn „dagur“ á það lið að elta og klukka nóttina sem reynir að flýja yfir endalínuna á sínum vallarhelming.

- Þjálfari ákveður fyrirfram hversu margar umferðir eru spilaðar. Það lið „sigrar“ sem er með fleiri í sínu liði eftir síðustu umferðina.



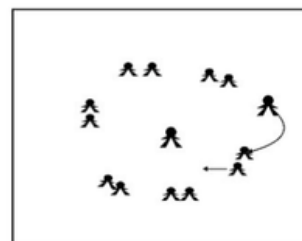
## Skæri - blað - steinn

Hópunum er skipt í tvö lið. Liðin byrja á því að ákveða hvað þau ætla að velja að gera (skæri, blað eða steinn). Þau koma svo saman á miðjunni (2m á milli) og spila skæri-blað-steinn. Liðið sem vinnur eltir tapliðið sem reynir að flýja yfir endalínuna á sínum vallarhelming. Þeir sem nást fara í hitt liðið.

- Steinn vinnur skæri, skæri vinnur blað, blað vinnur stein.
- Hér geta líka tveir spilað gegn hver öðrum. Þeir færast svo upp eða niður röðina og fá þá nýjan mótspilara í hverri umferð.

## Þriðji hleypur

Þátttakendur mynda hring og standa, liggja eða sitja 2 og 2 saman (hlið við hlið eða annar framar en hinn). Venjulegur eltingaleikur þar sem hægt er að fara í borg með því að stilla sér upp fyrir framan (við hlið) eins parsins. Sá sem er aftastur (á hinum endanum) er þá kominn í leikinn og á að reyna að ná hinum.



## Úlfurinn og lambið

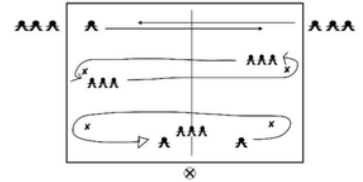
Leikið á afmörkuðu svæði. Einn er úlfur, annar lamb og restin liggja á grúfu og leika steina. Úlfurinn eltir lambið og reynir að klukka það. Lambið getur bjargað sér með því að stökkva yfir stein og fara á grúfu við hlið hans. Lambið breytist þá í stein, steinninn verður að úlfi og úlfurinn að lambi.

- Með því að láta lambið setjast við hlið steinsins er betur hægt að sjá hverjir hafa fengið að gera. Þegar allir eru sitjandi fara allir aftur á grúfu og leikurinn getur hafist að nýju.

## Boðhlaup

Ýmsar útfærslur boðhlaupa henta til viðbragðs og hraðaþjálfunar.

- Ein ferð yfir: Skiptið hverju liði í tvennt sem byrjar sitt hvorum megin vallar. Einn úr hverju liði hleypur yfir völlinn og næsti til baka o.s.frv.
- Með skiptingu: Skiptið hverju liði í tvennt sem byrjar sitt hvorum megin vallar. Einn úr hverju liði hleypur yfir völlinn og út fyrir keilu/hópinn og skiptir við næsta sem byrjar fyrir innan keiluna. Þannig klárar sá fyrri snúninginn áður en næsti tekur við.
- Skipting í miðjunni: Hver hleypur eina ferð/hring. Byrjað er á miðjum velli, hlaupið út fyrir endakeilur á sitthvorum enda vallar og aftur inn að miðju þar sem skiptingin fer fram.



## Hámarkshraðaæfingar

Leikir og útfærslur af boðhlaupum henta yfirleitt best til æfinga fyrir spretthlaupsþjálfun hjá yngri kynslóðinni. Því til viðbótar er hægt að bæta við sérhæfðari æfingum fyrir eldri aldurshópinn þar sem vegalengdin er að hámarki milli 10-60m og hvíldir það langar að hámarksákefð sé möguleg í hverjum spretti.

Dæmi:

- Fljúgandi start. Iðkandi fær um 10m til að koma sér á ferð og hleypur 20-30m á hámarkshraða.
- Vaxandi sprettir upp úr hælspörkum, háum hnélyftum eða tíðniskrefum.
- Víxlsprettir, t.d. 20m á fullri ferð, 20m á 90% ferð og 20m á fullri ferð.
- Mótstöðuhlaup.
- Stuttir brekkusprettir upp í móti eða niður mjög lítinn halla.

### 3. Leikir og æfingar sem þjálfar tækniatriði fyrir spretthlaupsstart

#### Viðbragsæfingar úr mismunandi stöðum

Þjálfari, eða annar, gefur skipanir og ræsir iðkendur sem byrja á ákveðinni línu.

Iðkendur byrja í mismunandi viðbragðsstöðum og hlaupa eins hratt og þau mögulega geta ákveðna vegalengd (20-30m). Notið rásskipanir (viðbúin – nú) og þjálfari iðkendur í að hlaupa alveg í gegnum markið/endalínuna:

- Stöðurnar geta t.d. verið: Liggjandi, krjúpandi, standandi, eftir kollhnís, í armlegustöðu.
- Iðkendur geta snúið fram eða aftur miðað við hlaupstefnu og ýmist legið á kvið eða baki.
- Notið mismunandi stöðu handa í upphafsstöðu, t.d. upp, fram, niður, undir öxlum.
- Látið iðkendur bregðast við mismunandi hljóðmerki eða við sjónmerki (t.d. bolta rúllað yfir línu).
- Stillið upp keilum 2-3 m lengra en markið/endalínan er sem iðkendur eiga að hlaupa fram hjá til að þjálfar þau í að hlaupa í gegnum endamarkið og fyrirbyggja að þau hægi á sér of snemma.

#### Númerakapphaup

Iðkendur liggja í hring, þjálfari gefur hverju þeirra númer. Þjálfari kallar upp númer og þeir iðkendur spretta hringinn kringum hópinn. Hægt er að nota mismunandi stellingar sbr. viðbragðsæfingar úr mismunandi stöðum.

#### Standandi start

Kennið standandi start. Iðkendur standa í skrefstöðu með u.þ.b. eitt fet á milli fóta, fremri fóturinn við línu. Þau beygja sig aðeins í mjöðmum og halla sér fram þannig að þyngdarpunkturinn sé eins framarlega og hægt er. Hægri fótur er á móti vinstri hönd (eða öfugt). Spyrnt í báða fætur og horft niður á brautina þegar hlaupið er af stað. Mikilvægt að bilið á milli fótanna sé ekki of langt þannig þau nái að spyrna með báðum fótum. Rásskipunin í standandi starti er „takið ykkur stöðu“ og síðan er ræst af stað með hljóðmerki.

#### Krjúpandi start

Kennið krjúpandi start (án blokka). Iðkendur standa í skrefstöðu með u.þ.b. eitt fet á milli fóta og u.þ.b. tvö fet frá línu. Þau krjúpa niður þannig að hné á aftari fæti er í jörðu. Þau setja hendurnar/fingurnar niður rétt framan við fremra hnéð. Þumalfingur og vísifingur ættu að vera rétt við línuna. Við skipun lyfta þau mjöðmunum upp í „viðbúin“-stöðuna. Hlaupið af stað við hljóðmerki.

## Parahlaup

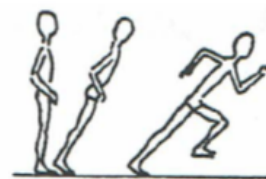
Iðkendur vinna í þörum. Annar byrjar aðeins aftan við hinn og er markmiðið að vera á undan yfir endalínu. Báðir hlaupa af stað í einu. Heildarvegalengd 20-30m. Aðlagið bilið milli para eftir getu þannig að báðir eigi möguleika á að vera á undan yfir endalínuna.

Leikir og æfingar í þörum með svipuðum áherslum:

- Löggur og bófar: Iðkendum er raðað á tvær línur með 1-2m bili og snúa báðir í hlaupátt. Við hljóðmerki frá þjálfara eiga iðkendur að hlaupa eins hratt og mögulegt er ca. 30m. Þau við aftari línuna (löggurnar) eiga að reyna að ná þeim sem eru framar (bófunum) áður en þeir komast alla leið. Ef það tekst fær löggan stig. Aðlagið bilið þannig að meiri líkur séu á að löggurnar nái bófunum. Skiptið um hlutverk eftir 4-5 skipti.
- Tvöfalt start: Sá sem er fremri notar krjúpandi start og sá aftar standandi start. Báðir hlaupa af stað á sama tíma.
- Fljúgandi start: Lengra bil er á milli hlaupara. Sá aftari hleypur af stað og þegar hann fer yfir ákveðna línu eða merki hleypur sá fremri af stað.

## Fallviðbragð

Einn fer af stað í einu. Iðkandi hallar sér fram með beinan líkama og hendur niður með síðum. Þegar hann er við það að missa jafnvægið sprettur hann af stað ákveðna vegalengd. Áhersla á beinan líkama allan tímann. Það getur verið gott að prófa þessa æfingu á grasi eða mjúku undirlagi þannig að iðkendur þori að halla vel fram.

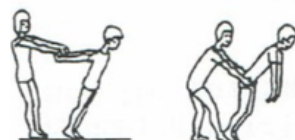


Aðrar útfærslur:

Raðviðbragð: Iðkendur raða sér hlið við hlið. Sá fyrsti í röðinni hallar sér fram, þá næsti og svo kolla af kolli þannig fer röðin öll af stað eins og í bylgjuhreyfingu.



Sleppiviðbragð: Tveir vinna saman. Sá aftari heldur í hendur eða um mjaðmir þess fremri sem hallar sér vel fram. Sá fremri bregður við og sprettur af stað þegar sá aftari sleppir takinu.



## Start með fullri rásskipan

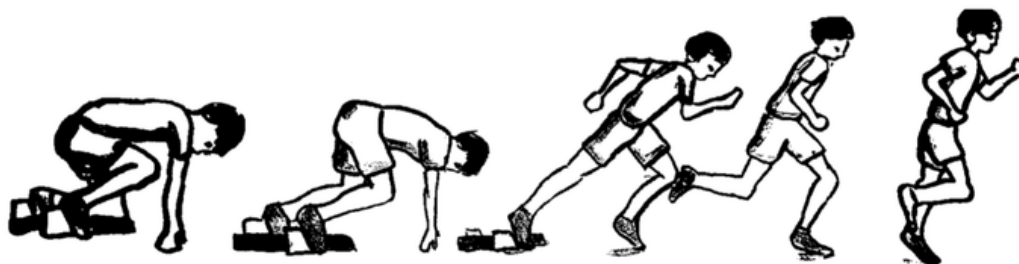
Iðkendur taka sér stöðu eftir skipan þjálfara og hlaupa ákveðna vegalengd við hljóðmerki eins hratt og mögulegt er.

Ýmsar útfærslur:

- Standandi start: Rásskipunin er „takið ykkur stöðu – nú“. Iðkendur bíða 1-2m frá ráslínunni. Þegar þjálfari segir „takið ykkur stöðu“ ganga iðkendur að línunni og taka sér stöðu og eru síðan ræstir af stað með hljóðmerki.
- Start án blokka: Rásskipunin er „takið ykkur stöðu – viðbúin – nú“. Þegar þjálfari segir „takið ykkur stöðu“ fara iðkendur niður í krjúpandi startstöðu með hnéð á aftari fætinum á jörðinni og hendurnar/fingurgómarnir rétt framan við fremra hnéð og við ráslínuna. Þegar þjálfari segir „viðbúin“ lyfta iðkendur mjöðmum upp og horfa niður. Við hljóðmerki spretta þeir svo af stað ákveðna vegalengd.
- Start úr blokkum: Stillið blokkunum upp þannig að u.þ.b. 2 fet séu frá aftari brún ráslínunnar að fremri blokkinni og 3 fet að aftari blokkinni. Prófið að hafa bæði hægri og vinstri fyrir framan til að finna hvort sé betra. Alla jafna er sterkari fóturinn í fremri blokkinni.

Nokkur tækniatriði:

- Í upphafsstöðunni er fótunum þrýst í blokkirnar, handleggir eru nánast lóðréttir og iðkandi horfir niður. Verið kyrr í blokkunum.
- Í „viðbúin“ stöðunni er mjöðmum lyft upp, iðkandi horfir áfram niður.
- Við rásmerki er spyrrt með báðum fótum, gagnstæð hreyfing handa og fóta og hlaupið af stað.



# Grindahlaup

Markmiðið í grindahlaupi er það sama og í spretthlaupi, þ.e. að ná og halda hámarkshraða en til viðbótar þarf að hlaupa yfir grindur í leiðinni. Markmið með æfingum og leikjum í grindahlaupi er að skapa aðstæður til þess að þróa takt og tækni fyrir grindahlaup. Það er algengt hjá yngri iðkendum að þurfa að hlaupa upp af sitthvorum fæti í grindahlaupi og því er gott að þurfa að gera slíkt í æfingum.

## Helstu atriði í grindahlaupi:

- Hraðaaukning að fyrstu grind – til þess að komast vel af stað.
- Hlaupa yfir grindurnar – tækni til að komast sem hraðast yfir grindurnar án þess að hoppa eða stökkva yfir þær.
- Hlaupa á milli grinda – ná að halda hraðanum á milli grinda og passa að skrefin passi.
- Fremri fóturinn sveiflast beint áfram í átt að grindinni.
- Við færslu aftari fótar yfir grindina kreppist ökklinn vel að rassi og hnéð vísar út til hliðar.

## Einfaldar reglur – grindahlaup

- Ekki má hrinda grindum viljandi.
- Báðir fætur verða að fara yfir grindurnar innan brautarinnar.
- Þá má ekki sveifla fótunum fram hjá grindunum.

## Áhöld fyrir grindahlaupsþjálfun

- Ýmis áhöld geta nýst við grindahlaupsþjálfun s.s. keilur, pappakassar, sippubönd, kistuhlutar, lágar grindur, bekkir o.s.frv.
- Gott er að hafa fyrir reglu að hafa „grindurnar“ það lágar að hægt sé að hlaupa yfir þær en ekki þurfi að klofa eða hoppa yfir.
- Vert er að hafa í huga öryggisatriði þegar hlaupið er yfir hefðbundnar grindahlaups-grindur en það er að hlaupa aðeins yfir grindur í þá átt sem þær geta fallið.

## Skipulag

Ef mikill munur er á milli þeirra sem æfa á sama tíma er nauðsynlegt að vera með nokkrar brautir þannig að allir iðkendur fái verkefni við hæfi t.d. með styttra bil á milli grinda og með lægri grindum.

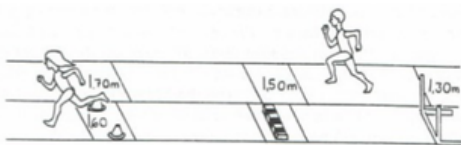
# Kennslustig: Grindahlaup

Kennslu og þjálfun barna í grindahlaupi er hægt að skipta niður í þrjú kennslustig:

1. Að hlaupa yfir hindranir.
2. Þjálfun takts og hlaups á milli grinda.
3. Þjálfun tækniatriða fyrir grindahlaup.

## 1. Leikir og æfingar sem hvetja til hlaups yfir hindranir Grindahlaup yfir merkt svæði

Merkið nokkur svæði sem bannað er að stíga inn í á brautinni. Hlaupið hratt í gegnum brautina án þess að stíga inn í bannreitina.



## Hindrunarhlaup

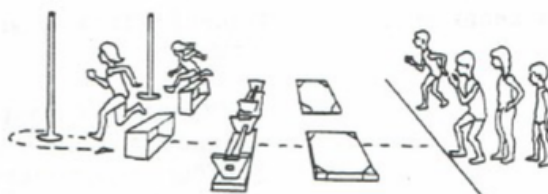
Stillið upp áhöldum í salnum sem hægt er að hlaupa yfir. Búið til leið sem á að fylgja (til að forðast árekstra).

- Fyrir yngri iðkendur ætti gjarnan að hlaupa yfir og undir hindranir og hlaupa upp af öðrum fæti eða hoppa af báðum til að fá fjölbreytta hreyfireynslu.
- Búið til brautir og skiptist á að hlaupa á mismunandi hátt t.d.:
  - Yfir allar hindranir.
  - Undir allar hindranir.
  - Yfir fyrstu, undir næstu o.s.frv.
  - Sviga fram hjá hindrunum.
  - Hlaupa hring um hverja hindrun.
  - O.s.frv.

## Startstöður og grindahlaupi

Skiptið hópnum niður á nokkrar brautir. Stillið upp einni eða tveimur hindrunum. Iðkendur koma sér fyrir í viðeigandi startstöðu, sem þjálfari hefur upplýst um fyrirfram, og við merki hlaupa þeir af stað eins hratt og hægt er yfir hindranirnar.

- Notið allskyns startstöður, sjá t.d. viðbragðsæfingar undir 3. kennslustigi spretthlaupa. Iðkendur hlaupa fram og til baka yfir hindranir áður en næsti tekur við.



## 2. Leikir og æfingar sem þjálfar takt og hratt hlaup á milli grinda

### Búkboðhlaup

Skiptið hópnum í lið. Sá fyrsti í röðinni stillir sér upp á 4 fótum eins og bekkur, næsti hleypur yfir og stillir sér upp á sama hátt, o.s.frv. Þannig heldur þetta áfram ákveðna vegalengd eða í hring.

### Takthlaup

Stillið áhöldum upp með u.þ.b. 4-7 m bili. Iðkendur reyna að hlaupa með þremur (eða fimm) skrefum á milli grinda og fara yfir grind í fjórða (sjötta) skrefi, það er alltaf sami fótur sem leiðir yfir grindurnar. Lagfærið bilið svo það passi.

Dæmi:

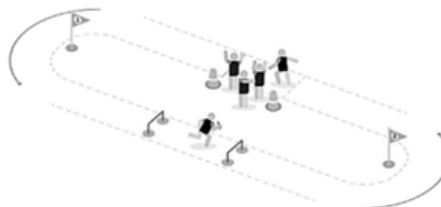
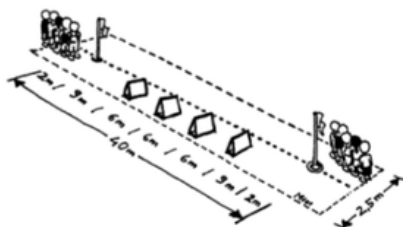
- Stillið upp þremur mismunandi brautum þannig að 10-11m séu að fyrstu grind og svo 5m, 5,5m og 6m á milli grinda (eins á hverri braut).
- Iðkendur finna hvaða braut passar fyrir 3-5 skrefa takt. Iðkendur æfa sig í að hlaupa yfir grindurnar en ekki hoppa/stökkva.

|   |                |          |
|---|----------------|----------|
| 1 |                | ca. 5m   |
| 2 | ← ca. 10-11m → | ca. 5,5m |
| 3 |                | ca. 6m   |

### Grindaboðhlaup

Skiptið hópnum í tvö eða fleiri lið. Hlaupið boðhlaup, fram og aftur, yfir hindranir.

- Skiptið hverju liði í tvennt þar sem helmingur liðsmanna byrjar sitt hvoru megin vallar. Hlaupið grindahlaup aðra leiðina og spretthlaup hina.
- Hlaupið grindaboðhlaup með skiptisvæði.



### 3. Leikir og æfingar sem þjálfar tækniatriði fyrir grindahlaup

#### Ganga yfir grindur

Raðið grindum upp með u.þ.b. 1 m á milli. Iðkendur ganga yfir grindurnar með einu skrefi á milli. Reyna að fara með sveiflufótinn (fremri fótinn) rétt yfir grindina (sveifla beint að grind). Lagfærið bilið eftir þörfum.

#### Færsla spyrnufótar (aftari fótur)

Stillið tveimur keilum/boltum á sitt hvorn enda kistuloks, 2-3 sett. Látið iðkendur hlaupa með 5 skrefum á milli hindrananna þannig að sveiflufóturinn fer á milli keilnanna en aftari fóturinn fer yfir keilurnar.

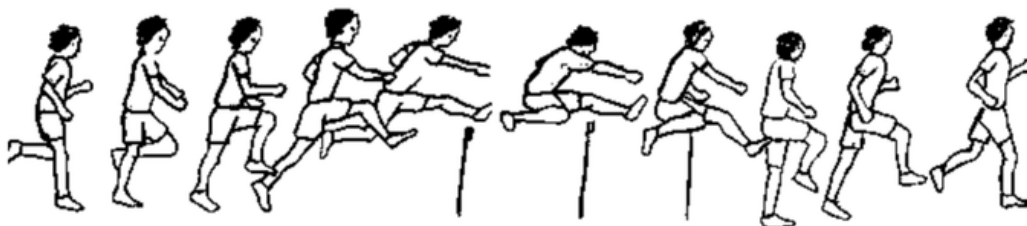
- Við vegg: Kreppið ökkla að rassi og færið hné út og hátt upp fram fyrir líkamann þegar fóturinn er dreginn yfir grindina.



#### Grindahlaup

Stillið upp grindum á 3-4 brautir með 4-6,5m bili á milli grinda (sama bil á braut) og 10-11m að fyrstu grind (styttra þar sem bil milli grinda er styttra, t.d. 10m þar sem bilið er 4-5m).

- Látið iðkendur finna á hvaða braut þeim finnst best að hlaupa með standandi starti.
- Stillið startið þannig að það passi á réttan fót á fyrstu grind.
- Grindahlaupskeppni: Startið með rásskipun. Keppið yfir 2-3 grindur.



# Boðhlaup

Boðhlaup er liðakeppni, þar sem markmiðið er að komast ákveðna vegalengd sem hraðast. Markmið með æfingum og leikjum í boðhlaupi er að læra mismunandi boðhlaupsskiptingar sem má nota í boðhlaupum. Þar fyrir utan eru boðhlaup mikið notuð til þess að þjálfra aðra grunnþætti s.s. spretthlaup, grindahlaup og þol hjá yngri iðkendum. Til þess að boðhlaupsskiptingar verði sem hraðastar er mikilvægt að sá sem tekur við keflinu hlaupi hratt af stað, opni lófann vel og haldi handleggnum kyrrum þegar tekið er á móti keflinu.

## Helstu atriði í boðhlaupi:

- Að skila af sér keflinu – haldið á keflinu í lófanum.
- Að taka á móti keflinu – grípið vel utan um keflið.
- Opin skipting – þegar sá sem tekur við keflinu horfir á þann sem kemur með keflið.
- Lokuð skipting – þegar sá sem tekur við keflinu horfir fram þegar hann tekur við keflinu.

## Einfaldar reglur

- Skiptisvæðið er 30m langt í 4x100m boðhlaupi sem er það svæði sem næsti hefur til þess að hlaupa af stað og taka við keflinu.
- Það verður að hlaupa með keflið í hönd alla leið.
- Sá sem missir keflið má taka það upp sjálfur en ekki stytta sér leið eða trufla aðra í leiðinni.

## Áhöld fyrir boðhlaupsþjálfun

- Boðhlaupskefli eða hringir, og keilur til að merkja svæði.

## Skipulag

- Boðhlaup eru ýmis hlaupin á brautum fram og til baka um salinn/svæðið eða sem hringur.
- Þó það sé líklega einfaldast að hlaupa fram og til baka líkir það betur eftir sjálfu boðhlaupinu ef hlaupinn er hringur með skiptisvæði sem gefur næsta liðsmanni tækifæri að hlaupa af stað áður en skipting á sér stað.

# Kennslustig: Boðhlaup

Kennslu og þjálfun barna í boðhlaupi er hægt að skipta niður í þrjú kennslustig:

1. Að taka á móti og afhenda kefli
2. Opnar skiptingar
3. Lokaðar skiptingar

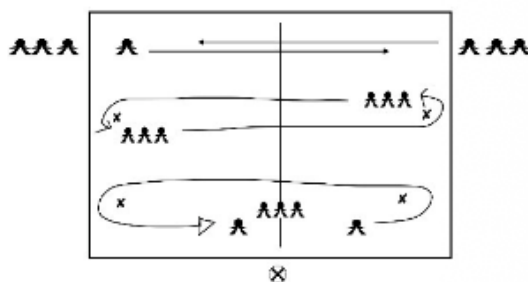
## 1. Leikir og æfingar sem þjálfar að taka á móti og afhenda kefli

### Frjáls móttaka og skil keflis

Helmingur iðkenda er með kefli. Þau elta hina og reyna að afhenda keflin. Prófið ýmsar aðferðir við að afhenda keflin s.s. á milli fóta, undir hendinni, yfir öxlina, aftan við bak, undir fótinn. Einnig geta tveir unnið saman og hlaupið frjálst, við merki þjálfara á að afhenda hinum keflið. Það má ekki kasta keflinu á milli.

### Móttaka og skil með viðbragði

Tveir vinna saman. Iðkendur raðað í tvær línur með u.þ.b. 2m bili og í mismunandi startstöðum. Sá sem er aftar er með keflið. Við hljóðmerki frá þjálfara hlaupa báðar raðir af stað og hlaupa 40-60m. Afhenda ætti keflið eftir um 30m. Aðlagið bilið ef þarf eða segið fremri röð að stilla hraðann við þann sem er aftar. Finnið út hvernig best er að afhenda keflið. Skiptið reglulega um stöður.



## 2. Leikir og æfingar sem þjálfar opnar skiptingar

### Opin skipting

Tveir vinna saman og skokka á sama hraða með um 10-15m bili og æfa sig í að afhenda keflið á meðan báðir hlaupa. Hlauparinn með keflið (sá aftari) sprettur að þeim fremri og kallar „hebb“ þegar hann er tilbúinn að afhenda keflið. Sá sem tekur á móti keflinu hleypur áfram en horfir þó á þann sem kemur með keflið. Haldið á keflinu eins og kyndli (lóðrétt). Byrjið á rólegum hraða og aukið hraðann í næstu endurtekningum.

### Tvenns konar útfærslur eru á þessari skiptingu:

Lóðrétt skipting: Takið á móti keflinu með opnum lófa þannig að þumall vísar upp eða til hliðar.



Undirhandarskipting: Takið á móti keflinu með opnum lófa þannig að þumall vísar niður, keflið er þá sett upp í lófann.



## 3. Leikir og æfingar sem þjálfar lokaðar skiptingar

### Skiptiæfingar

Boðhlaupskeflið er afhent með undirhandarskiptingu, frá hægri hönd í vinstri, vinstri hönd í hægri. Iðkendur eru í röð og vinna saman. Sá aftasti byrjar með keflið í hægri hönd. Þegar hann kallar „hebb“ réttir sá fyrir framan vinstri höndina aftur með opinn lófa, þumall niður. Sá með keflið færir það að neðan og upp í opinn lófann. Sá nr. 2 í röðinni gerir svo eins nema hann réttir keflið úr vinstri í hægri hönd á næsta o.s.frv. Sá sem er með keflið æfir sig í að segja „hebb“ og rétta keflið ekki áfram fyrr en næsti hefur rétt höndina aftur. Viðtakandi æfir sig í að rétta ekki höndina aftur fyrr en hann heyrir „hebb“, og halda hendinni stöðugri, en ekki hreyfa hana til að leita að keflinu.

### Nokkrar útfærslur á þessari æfingu:

Í kyrrstöðu: Iðkendur standa kyrrir í röð með um 1-2m bili. Keflið er rétt áfram þar til það er komið til þess fremsta. Sá aftasti byrjar með keflið í hægri hönd.



Gangandi eða á rólegu skokki: Iðkendur ganga/skokka í röð með um 2m bili. Þegar sá fremsti fær keflið sleppir hann því á jörðina og sá aftasti tekur það upp og byrjar upp á nýtt. EÐA þegar sá fremsti fær keflið fer hann aftur fyrir röðina og byrjar upp á nýtt.

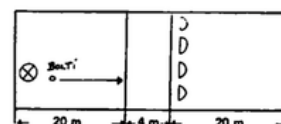


Með vaxandi spretti: Tveir og tveir vinna saman og hlaupa með vaxandi hraða með 2m bil á milli sín. Skipting á sér stað þegar iðkendur hafa náð upp góðum hámarks hraða.



### Viðbragð viðtakanda á réttum tíma

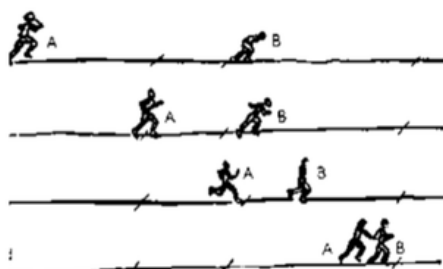
Iðkendur standa í línu eða á brautum. Bolta er rúllað yfir línu sem er um 4m aftan við iðkendur. Þegar boltinn rúllar yfir línuna eiga iðkendur að spretta af stað um 20-30m.



### Boðhlaup með lokaðri skiptingu

Hlaupari A kemur hlaupandi með keflið, hlaupari B stendur tilbúinn í standandi startstöðu á skiptisvæðinu. Þegar hlaupari A fer yfir ákveðið viðmiðunarmarki (ca. 10-20 fetum aftur en hlaupari B stendur) þá sprettur hlaupari B af stað án þess að horfa aftur. Þegar A nálgast kallar hann „hebb“ og B færir höndina aftur til að taka á móti keflinu. Hlaupari B þarf að taka við keflinu áður en það er komið út úr skiptisvæðinu.

- Reynt er að finna út hvar best er að hafa viðmiðunarmarkið svo að skiptingin fari fram á mesta mögulega hraða.



# Lengri hlaup

Markmið í lengri hlaupum er að ná að halda ákefðinni nokkuð jafnri allt hlaupið. Hjá yngri iðkendum skiptir skemmtanagildið miklu máli þannig að iðkendur gleymi sér í æfingunni og séu ekki að velta fyrir sér hve langt sé eftir. Best er að nota fjölbreytta leiki og æfingar til þess að þjálfar þol hjá yngri iðkendum. Áhersla er á að vinna í lengri tíma í senn og þá af lægri ákefð, eða þá að unnið er á hærri ákefð með hvíldum á milli. Ýmsar útfærslur af eltinga- og hlaupaleikjum, boðhlaupum og þrautabrautum henta vel til þjálfunar þols.

## Helstu atriði í lengri hlaupum:

- Að hlaupa á jöfnum hraða.
- Að hlaupa afslappað.
- Ákefðin lægri en í spretthlaupum.

### Athugið!

- Börn hlaupa almennt í skorpum, þ.e. taka spretti og hvíla sig á milli.
- Leikir sem æfingaform hentar því oft betur heldur en að hlaupa á jöfnum hraða.
- Skoðið einnig ýmsa hlaupaleiki undir spretthlaupi, boðhlaupi og grindahlaupi, þá má gjarnan nota til þolþjálfunar.



# Kennslustig: Lengri hlaup

Kennslu og þjálfun barna í lengri hlaupum er hægt að skipta niður í tvö kennslustig:

1. Hlaupaleikir
2. Samfelld hlaup og áfangþjálfun

## 1. Hlaupaleikir sem þjálfar þol

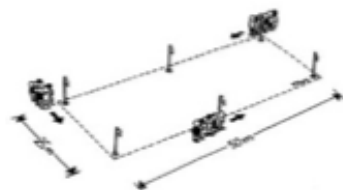
### Einföld boðhlaup

Þrír eða fleiri eru saman í liði, tvö eða fleiri hlaup á mann. Notið gjarnan grindur og hindranir til að auka skemmtanagildi.

- Liðinu er skipt í tvo hluta sem hvor byrjar sitt hvoru megin í salnum. Einn hleypur yfir salinn, næsti hleypur til baka o.s.frv.
- Allir í liðinu byrja sömu megin. Einn hleypur fram og til baka í salnum (kringum keilu) og svo er skipt.

### Hringboðhlaup

Skiptið hópnum í lið, hvert lið byrjar á sínum stað í salnum. Einn úr hverju liði hleypur hring í salnum/um völinn og skiptir þá við næsta. Fyrsta liðið til að klára ákveðinn fjölda hringja vinnur (fjöldi hringja í samræmi við fjölda liðsmanna). Einnig er hægt að láta fyrsta hlaupa 1 hring, næsta 2 hringi o.s.frv.

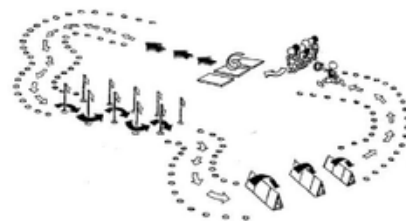


### Skottaleikur

Allir fá skott sem fest eru aftan í buxnastrænginn. Svo er þetta eltingaleikur þar sem allir elta alla og markmiðið er að reyna að stela eins mörgum skottum og hægt er af öðrum þátttakendum. Sá sem missir skottið sitt heldur áfram í leiknum og reynir að ná nýju skotti. Leikið í ákveðinn tíma, allir á móti öllum. Í lokin eru skottin talin.

### Formúla 1

Boðhlaup um þrautabraut (hlaupa yfir grindur, sviga gegnum keilustangir, spretthlaup o.fl.). Hver liðsmaður þarf að byrja hlaupahringinn á því að fara í kollhnís, hleypur svo gegnum brautina og klappar á bak næsta sem fer þá kollhnís og hleypur af stað. Hægt að aðlaga lengd hringsins, og fjölda hringja, eftir aldri og getu hópsins.



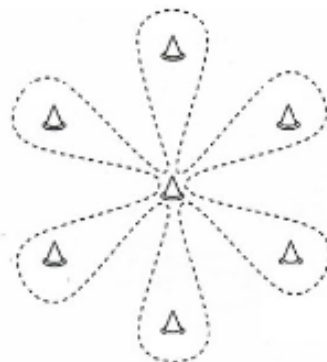
## Endalaust boðhlaup

Keilum (5-6 stk.) er raðað í hring um 40-50m frá miðjukeilu.

Unnið er í ákveðinn tíma (3-5 mín) eða fjölda ferða. Leggið áherslu á jafnan hraða.

Dæmi um útfærslur:

- Skiptið í jöfn lið, einn frá hverju liði við hverja keilu. Hlaupið er að miðjukeilu og svo þeirri næstu og skipt við næsta liðsmann.
- Skiptið í jöfn lið, hvert lið er við eina keilu. Einn í einu hleypur í kringum allar keilurnar og skiptir svo við næsta liðsmann.
- Tveir eru saman í liði, eitt par við hverja keilu (mega vera fleiri pör við hverja). Hlaupið kringum allar keilurnar, á meðan annar hleypur þá er hinn að hvíla.

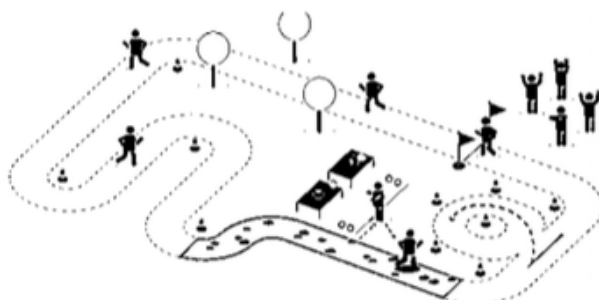


## Klukkuboðhlaup

Hópnum er skipt í 5 lið sem byrjar hvert á sínum stað í salnum/brautinni (jafnt bil), tvö lið byrja á sama stað. Þar sem tvö lið eru byrjar annað að hlaupa og stöðvar á næstu stöð þar sem næsta lið byrjar að hlaupa og þannig koll af kolli þar til komnir eru fyrirfram ákveðinn fjöldi hringja eða spretta á mann. Leggið áherslu á að hlaupa á jöfnum hraða allan tímann.

## Hlaupaskotfimi

Einstaklingsvinna eða unnið í pörum. Setjið upp nokkuð langa braut (150-400m) með kaststöð. Markmiðið er að hlaupa ákveðið marga hringi eða í ákveðinn tíma. Þegar iðkandi klárar hring fer hann á skotstöðina og á að hitta í skotmarkið (fær t.d. 3 bolta til að skjóta niður 1 keilu). Ef ekki tekst að hitta skotmarkið þarf að hlaupa stuttan refsiring áður en hægt er að byrja næsta hring/skipta við liðsmann. Ef tekst að hitta skotmarkið má leggja strax af stað í næsta hring/skipta við liðsmann.



## Eggjum stolið

Hópnum er skipt í tvö jöfn lið sem hvort á sinn vallarhelming. Fimm eggjum (sandpokar, boltar eða álíka) er raðað á hvora endalínu. Markmið leiksins er tvíþætt, annars vegar að verja eggin við sína endalínu og hins vegar að stela eggjum frá hinum. Þegar eggjaþjófur er kominn inn á vallarhelming andstæðingsins er andstæðingnum leyfilegt að klukka hann og verður þjófurinn þá að snúa samstundis yfir á sinn vallarhelming. Ef eggjaþjófurinn kemst yfir endalínu og nær eggi er ekki hægt að klukka hann meðan hann er fyrir aftan línuna. Ef eggjaþjófurinn er klukkaður með eggið á vallarhelmingi andstæðingsins verður hann að skila því og fara til baka á sinn helming. Ef hann hins vegar kemst yfir á sinn vallarhelming með eggið er hann hólpinn og egginu er komið fyrir hjá hans eigin eggjum.

## Frisbí leikur

Hópnum er skipt í tvö jöfn lið. Tvö mörk úr keilum eru á vellinum, um 20-30m milli marka, hvort mark um 5-10m í þvermál. Markmið leiksins er að senda frisbídiskinn á milli liðsmanna og skora mark hjá andstæðingnum. Mark er skorað með því að senda frisbídiskinn á milli markkeilanna og liðsfélagi grípur diskinn hinum megin. Mark er aðeins gilt ef frisbídiskurinn fer í gegn um markið frá vellinum (milli markanna). Heildarleiksvæðið er eins stórt og umhverfið leyfir. Ekki má hlaupa með frisbídiskinn og reynið að senda hann til liðsfélaga innan 3-5 sekúndna.



## 2. Samfelld hlaupabjálfun og áfangabjálfun

### Spilahlaup

Skiptið hópnum upp í nokkur lið (4-8 í hverju liði). Ákveðið langur hlaupahringur (50-150m) er hlaupinn í ákveðið langan tíma (2-6 mínútur, fer eftir aldri og getu hópsins). Allir leggja af stað í einu, hver iðkandi reynir að hlaupa eins marga hringi og hann getur. Í upphafi hvers hringis fær hver iðkandi spil sem hann skilar af sér að loknum hringnum áður en hann fær afhent næsta spil. Þegar tíminn er liðinn eru öll spilin talin og fjöldi hringja fæst. Hver hópur skilar sínum spilum á ákveðinn stað. Leggið áherslu á jafnt hlaup.

### Þrautahlaup

Sama uppsetning er notuð og í spilahlaupi, nema nú hefur ýmsum hindrunum verið raðað á brautina sem iðkendur þurfa að hlaupa eða hoppa yfir, skriða undir eða í gegnum, eða sveigja fram hjá s.s. hástökkisdýnur, bekkir, grindur, keilur, húlahringir, dýnur, o.s.frv.

### Hraðaleikur (Fartlek)

Hlaupinn er fyrirfram ákveðinn langur hringur. Hlaupið í ákveðinn tíma eða fjölda hringja. Hlaupaleiðinni er skipt upp í mismunandi áfanga/vegalengdir þar sem ýmist er skokkað rólega, hlaupið miðlungshratt eða gengið. Hlaupið gjarnan um mishæðott landslag.

### Stutt áfangabjálfun (Interval)

Hlaupið 4-6 endurtekningar af 40-60m, þannig að hvíldin sé tvöfaldur hlaup tími (2:1). Hlaupið fram og til baka. Endurtakið 2-4 sinnum með lengri hvíld á milli setta.

- T.d. iðkandi er 10 sekúndur að hlaupa 40m, þá hvílir hann í 20 sekúndur og hleypur til baka 40m (þetta eru 2 endurtekningar).

### Horn í horn

Hlaupið horn í horn á fótboltavelli, hvíldin er að ganga eða skokka þvert yfir völinn í næsta horn. Hlaupið ákveðið marga hringi eða í ákveðið langan tíma.



# Stökkgreinar

Stökkgreinar frjálsíþróttanna eru fjölbreyttar og reyna á hraða, styrk og tækni. Ýmsar æfingar fyrir hlaup tengjast einnig stökkþjálfun t.d. að hlaupa yfir grindur og hindranir, spretthlaup, hlaup í sveigjur og boga o.s.frv. Mikilvægt er að huga að öryggi iðkenda t.d. varðandi sand í gryfjum og við dýnur en einnig að nota t.d. teygju í staðinn fyrir rá í hástökki sérstaklega fyrir yngri iðkendur.



## Nokkur ráð í stökkþjálfun

til þess að halda sem flestum iðkendum virkum

- Atrennuhlaup í langstökki, þristökki og stangarstökki er hægt að gera á hlaupabrautinni þar sem nokkrir geta hlaupið samtímis.
- Notið teygjur í hástökki og stangarstökki til að spara tíma sem fer annars í að setja upp rána.
- Skiptið hópnum eftir getu í hástökki þannig þeir sem stökkva álíka hæðir séu saman. Þannig sparast tími sem annars fer í að hækka og lækka rána fyrir hvern og einn.
- Æfið þversum í gryfjum ef hægt er eða hafið tvo hópa hlið við hlið sem stökkva af atrennubrautinni.
- Athugið að það getur verið snúið að halda öllum virkum í stökkgreinum þar sem yfirleitt er bara einn að stökkva í einu. Það getur því verið sniðugt að vera með stöðvapþjálfun eða aukaæfingar sem iðkendur eiga að framkvæma á milli stökka til þess að hafa meiri virkni.



Í þessum hluta verður farið yfir æfingar og þjálfun fyrir langstökk og hástökk og aðeins snert á æfingum fyrir þristökk og stangarstökk fyrir yngri iðkendur. Þessar greinar eiga það sameiginlegt að grunnurinn að þeim er almenn færni í að hoppa og stökkva. Við byrjum þennan hluta á því að fara yfir leiki og æfingar sem þjálf almenna grunnfærni í að hoppa og stökkva en líta má á þetta sem fyrsta kennslu-stigið í hverri grein fyrir sig.

# Grunnfærni í að hoppa og stökkva

Ýmsar leikir, hopp- og stökkæfingar nýtast sem grunnæfingar fyrir allar stökkgreinar, auk þess að þjálfarinn getur notað þær til að auka samþættingu og snerpu. Almennar hopp- og stökkæfingar efla líkams- og rúmskyn, tímasetningu, takt, jafnvægi, snerpu og styrk iðkandans. Með því að breyta uppsetningu æfinganna varðandi hæð, lengd, stökktakt o.þ.h. þjálfarinn getur einnig í aðlagðum aðstæðum. Þá má einnig þjálfarinn nota þau í að beita fótunum á fjölbreyttari hátt með því að reyna að lenda t.d. á tábergi eða á flötum fæti. Með almennum hoppum er m.a. átt við jafnfætishopp, valhopp, skrefhopp, hopp á öðrum fæti, og uppstökkshopp.

## Áhöld

Í raun og veru má nýta hvað sem er sem hægt er að hoppa yfir, upp á, niður af s.s. keilur, grindur, kistur, kassa, sippubönd o.s.frv. Athugið bara að áhöldin (hæð, breidd) henti aldri og þroska iðkandans.

---

## 1. Leikir og æfingar fyrir almenna grunnfærni í að hoppa og stökkva

### Jósep segir

Þjálfarinn er Jósep sem gefur út skipanir sem allir þurfa að hlýða ef hann segir „Jósep segir“ á undan. Ef hann gerir það ekki þurfa þeir sem tóku ekki eftir að klára eitthvert verkefni. Dæmi: Jósep segir 10 froskahopp, Jósep segir 25 skíðahopp. Verkefnin geta t.d. verið að hlaupa hring í salnum eða sippa 30 sinnum.

### Tröll og steinar

Einn eða tveir eru tröll sem elta hina og breyta í stein við snertingu. Þau sem breytast í stein þurfa að standa alveg kyrr. Hægt er að frelsa þau með því t.d. að hoppa á hægri/vinstri/jafnfætis o.s.frv. í kringum steininn.

## Fuglarnir eru svangir

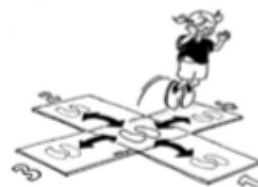
Iðkendum er skipt upp í 2-4 hópa sem allir eru staðsettir álíka langt frá miðjunni. Á miðjunni eru hrúga af ýmsum áhöldum (matur). Við merki eiga allir að hoppa á ákveðinn hátt að hrúgunni, sækja eitt áhald og hoppa með það heim. Haldið áfram þar til allur maturinn er búinn. Næst eiga liðin að skila hlutunum á miðjuna.

## Froskaboðhlaup

Iðkendum er skipt upp í 5-8 manna lið. Liðin mynda röð og liggja á bakinu með um 1 m á milli sín. Þegar boðhlaupið byrjar hoppar sá aftasti jafnfætis yfir alla hina og leggst á bakið á hinum endanum, þá leggur næsti af stað. Leikurinn er búinn þegar allir hafa hoppað einu sinni eða þegar liðið er komið yfir ákveðna línu.

## París

Merkið myllu á dýnu eða gólf. Iðkendur hoppa til skiptis frá miðjureit og áfram, á miðjureit og aftur á bak, á miðjureit og til hægri, á miðjureit og til vinstri. Teljið hvað hver nær mörgum hoppum á 15 sekúndum.



## Ávaxtasalat

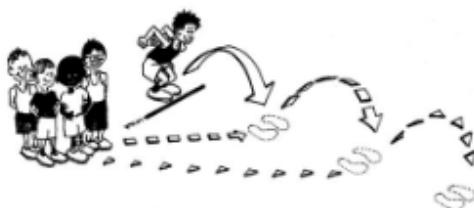
Iðkendur raða sér í hring í kringum þjálfarann, hver stendur á teppaflís eða í húlahring. Iðkendur eru mismunandi tegund af ávexti, líka þjálfarinn. Þegar þjálfarinn kallar nafn á ávexti (t.d. epli), eiga þeir að skipta um stað og þjálfarinn getur líka farið í lausan hring. Ef stjórnandinn kallar „ávaxtasalat“ eiga allir að skipta um stað. Ákveðið fyrir fram hvernig á að hoppa milli hringja og breytið reglulega um.

## Hoppað milli hringja

4-5 húlahringjum eða dýnum er raðað upp með 1-2m bili. Iðkendur hoppa á milli hringja en þurfa að ná jafnvægi áður en hoppað er yfir í næsta hring. Lengið bilið til að auka erfiðleikann eða bætið við röðum með lengra bili.

## Keðjulangstökk

Tveir eða fleiri eru saman í liði. Takmarkið er að stökkva í sem fæstum jafnfætis stökkum yfir salinn. Fyrsti hoppar, sá nr. 2 í röðinni fer í fótsporin þar sem nr. 1 lenti og hoppar þaðan o.s.frv.



## 2. Almenn uppstökk og landingar með stuttum tilhlaupum

### Hopp og stökk

Þjálfarinn dreifir húlarringjum, dýnum eða teppaflís um svæðið. Iðkendur hoppa, hlaupa og stökkva þvers og kruss um salinn. Þegar þjálfarinn gefur merki eiga iðkendur að hoppa eða stökkva inn í einn af hringjunum. Þjálfarinn stýrir hvernig á að hoppa s.s. jafnfætis, á hægri fæti, á vinstri fæti o.s.frv. Einnig hvort eigi að hoppa stutt eða langt, lágt eða hátt.

- Bætið við bekkjum, böndum og dýnum til að hoppa yfir til að fá þau til að hoppa meira lárétt eða lóðrétt.

## 3. Almennar hopp- og stökkæfingar

- Ökklahopp: Jafnfætishopp. Áhersla á virka landingu fóta, beinan líkama.
- Af báðum yfir á annan fótinn: Byrjið jafnfætis og hoppið yfir á annan fótinn. Áhersla á að lenda í góðu jafnvægi.
- Lóðrétt hopp: Jafnfætis hopp, áhersla á að hoppa hátt upp. Hendur eru annað hvort hafðar á mjöðmum eða þær notaðar með í sveiflu til að fá hærra stökk.
  - Úr kyrrstöðu (hnébeygju).
  - Með hnébeygjuhreyfingu.
- Valhopp: Áhersla á léttan stökktakt með virkri landingu fóta.
- Létt hopp á öðrum fæti: Bæði er hægt að þjálfast viðstöðulaus hopp þar sem áherslan er á létt hopp með virkri landingu eða hopp þar sem þarf að stoppa eftir hvert hopp og ná jafnvægi. Notið einfalda eða tvöfalda armsveiflu.
- Tvöföld eða einföld armsveifla. Hægt að bæta við keilum/lágum hindrunum til að hoppa yfir.
- Uppstökkshopp: Tveggja skrefa uppstökkstaktur, áhersla á virka landingu fóta. Notið e.t.v. lágar keilur/hindranir til að stökkva yfir.
- Skrefhopp: Áhersla á að lyfta hné fram og virka landingu.



# Langstökk

Markmið með æfingum og leikjum í langstökki er að skapa aðstæður til þess að örva og þróa hentuga tækni til að stökkva langstökk. Langstökk er sú stökkgrein sem ætti að kynna fyrst fyrir byrjendum.

## Helstu atriði í langstökki

- Hröðun í atrennu – að hlaupa hraðast á stökkssvæðinu, á hraða sem þau ráð við til að stökkva vel upp.
- Uppstökk – stökkva upp af flötum fæti og sveifla hné sveiflufótar kröftuglega upp. Upprétt líkamsstaða og horfa fram en ekki á plankann.
- Svif – undirbúa landinguna og ná fótleggjunum fram.
- Landing – teygja fætur vel fram.

## Einfaldar reglur

- Stökkssvæði fyrir 11 ára og yngri er 1 m og 0,5 m fyrir 12 og 13 ára. Mælt er frá tá.
- Stökkva þarf upp fyrir aftan leirinn (línuna sem afmarkar stökkssvæðið) til að stökk teljist gilt.
- Ekki má ganga til baka í gegnum gryfjuna, það ógildir stökkið.
- Mælt er að aftasta marki í sandinum, hvort sem það er eftir fót, hönd eða annan líkamshluta.

## Áhöld fyrir langstökkspjálfun

Í íþróttasal gilda hefðbundin áhöld s.s. keilur, keilustangir og slár, húlahringir, teppaflisar, dýnur, hástökkdýnur, kistulok eða upphækkun, baunapokar o.þ.h. Til viðbótar bætist gryfja utanhúss.

## Skipulag

Það er algengt að langar raðir myndist þar sem margir eru að æfa langstökk. Reynið að skipta hópnum niður þannig að meiri tími fari í að æfa langstökk heldur en að bíða í röð. T.d. að stökkva þvert í gryfjuna ef hægt er eða tvær raðir á atrennubrautinni. Notið t.d. keilur til að afmarka uppstökkssvæði.

# Kennslustig: Langstökk

Fyrir utan almenna grunnfærni í að hoppa og stökkva sem nota má sem grunn fyrir langstökk þá er hægt að skipta kennslu og þjálfun barna í langstökki í þrjú kennslustig:

1. Samtenging aðhlaups og uppstöks.
2. Þjálfun svifs og lendingar.
3. Langstökk í heild sinni.

---

## 1. Æfingar sem tengja saman aðhlaup og uppstökk

### Hindrunarhlaup og stökk

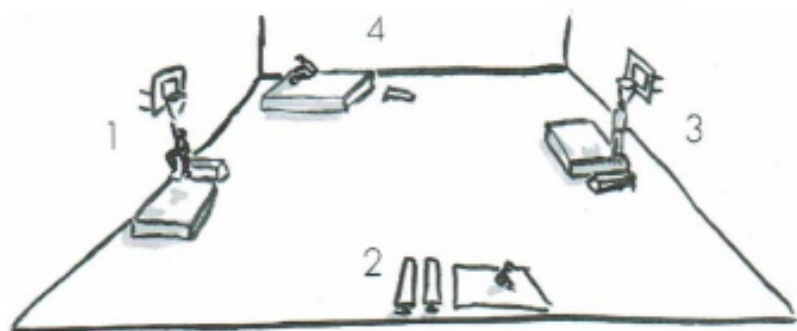
Áhöldum er raðað upp í þrautabraut þannig að iðkendur geti hlaupið á milli og hoppað upp af öðrum fæti. Notið dýnur, bekki, stökkbretti, bönd, lágar grindur, kistulok o.þ.h.

### Stokkið yfir lækinn

Iðkendur fá stutt tilhlaup og reyna að stökkva frá einni dýnu yfir á aðra. Byrjið með stutt bil á milli dýnanna og lengið bilið smám saman.

### Stöðvahringir með hoppæfingum

Setjið upp stöðvar þar sem iðkendur hlaupa stutt tilhlaup og æfa uppstökk t.d. stökkva upp í körfuboltanetið, stökkva af stökkbretti í dýnu, stökkva yfir bekki o.s.frv. Lendingar eru á dýnum.



## Uppstökkstaktur

Raðið dýnum á gólfið með 1-2 m bili. Iðkendur að stökkva á milli dýna án þess að snerta gólfið. Lengið bilið milli dýnanna eftir nokkra hringi.

Reynið að stökkva á milli viðstöðulaust þannig að það séu aðeins tvær snertingar við dýnuna. Einnig er hægt að nota keilur eða annað og iðkendur eiga að stökkva yfir án þess að snerta.

## Atrennuhlaup

Byrjið með stökkfótinn á plankanum. Hlaupið u.þ.b. 20 m frá plankanum og setjið merki þegar hámarkshraða er náð (oft við 12.-16. skrefið hjá yngri). Byrjið með stökkfótinn við merkið og hlaupið að gryfjunni.

## 2. Æfingar sem þjálfar svif og landingu

### Uppstökk og landing

Iðkendur hlaupa stutta atrennu (6-8 skref) og lenda jafnfætis í gryfju eða á rassi í dýnu.

- Stökkvið yfir snúru, rá, bekki eða kistulok til að auka hæðina í uppstökkinu eða fá meiri lyftu í fætur.
- Stökkvið af upphækkun til að auka sviftíma.
- Merkið út svæði til að stökkva í til að safna stigum.

### Skrefstíll

Aðhlaup og uppstökk upp í hástökksdýnu eða gryfju. Lent í skrefstöðu, á bognum fæti sveiflufótar og hné stökkfótar.

## 3. Langstökk í heild sinni

### Langstökk

Iðkendur hlaupa atrennuna og stökkva með landingu í gryfju eða hástökksdýnu.

- Stökkvið yfir rá eða hindrun til að fá meiri lyftu í fætur.
- Stökkvið af upphækkun til að auka sviftíma.



# Þrístökk

Í þrístökki er mælt með almennum hoppæfingum og leikjum (sjá grunnfærni í að hoppa og stökkva) til að þjálfra almenna stökkfærni.

## Helstu atriði í þrístökki

- Hafa allar atrennur mjög stuttar og á litlum hraða og leggið áherslu á jöfn stökk og takt frekar en vegalengdir – með öðrum orðum, þjálfunin á að vera af láagri ákefð.
- Þjálfra færni í að stökkva skrefstökk (hægri yfir á vinstri og öfugt) eða þrístökkshopp (hægri – hægri – vinstri eða vinstri – vinstri – hægri).

## Einfaldar reglur

- Í þrístökki er stokkið tvisvar á sama fæti og svo síðasta stökk á hinum fæti (hægri – hægri – vinstri eða vinstri – vinstri – hægri).
- Ekki má ganga til baka í gegnum gryfjuna, það ógildir stökkið.
- Mælt er að aftasta marki í sandinum, hvort sem það er eftir fót, hönd eða annan líkamshluta.

## Áhöld fyrir þrístökksþjálfun

Í íþróttasal gilda hefðbundin áhöld s.s. keilur, keilustangir og slár, húlahringir, teppaflísar, dýnur, hástökkdýnur, kistulok eða upphækkun, baunapokar o.þ.h. Til viðbótar bætist gryfja utanhúss. Það getur verið gott að hafa húlahringi eða “hatta” til að merkja hvenær þau eiga að hoppa á hvorum fæti.

## Skipulag

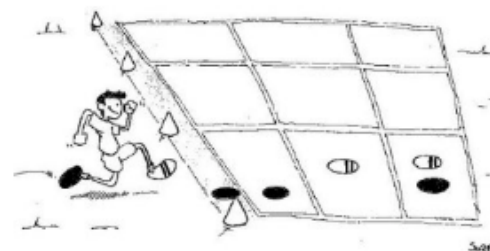
Það er algengt að langar raðir myndist þar sem margir eru að æfa þrístökk. Reynið að skipta hópnum niður þannig að meiri tími fari í að æfa þrístökk heldur en að bíða í röð. T.d. að stökkva þvert í gryfjuna ef hægt er eða tvær raðir á atrennubrautinni. Notið t.d. keilur til að afmarka uppstökkssvæði.

# Kennslustig: Þrístökk

Fyrir börn 12 ára og yngri er helsta markmið þrístökksþjálfunar að kynna þeim fyrir greininni. Yngri iðkendur keppa almennt ekki í þrístökki en ekkert er því til fyrirstöðu að byrja að kenna yngri iðkendum undirstöðufærni þessara greina.

## Þrístökkshopp á svæði

Iðkendur taka hámark 5 m tilhlaup og eiga að stökkva þrístökk inn í merkt svæði (hopp, stökk, landing – H-H-V-lenda eða V-V-H-lenda). Raðið húlahringjum, dýnum eða böndum til að afmarka svæðin sem á að lenda í, jafnt bil á milli og ekki of langt. Áhersla á jöfn stökk/hopp og jafnvægi.



## Þrístökkshopp án atrennu

Iðkendur standa jafnfætis við afmarkaða línu. Þeir stökkva áfram á hægri - hægri - vinstri eða vinstri - vinstri - hægri og lenda jafnfætis.

## Þrístökk í heild sinni

Iðkendur taka atrennu og hlaupa að stökksvæði. Þjálfari merkir með keilum hvar á að taka fyrsta stökk og þau stökkva með þrístökksskrefum út í gryfju eða í dýnu. Mikilvægt að hafa stökksvæðið ekki of langt.

# Hástökk

Markmið með æfingum og leikjum í hástökki er að skapa aðstæður til þess að örva og þróa hentuga tækni fyrir hástökk með atrennu. Þar sem hægt er ætti tækniþjálfun í hástökki að fara fram á nokkrum stöðum þar sem iðkendum er dreift eftir færni. Ef það er ekki hægt ætti að skipta hópnum í minni einingar og virkja hluta iðkenda með öðrum æfingum þannig að þeir með svipaða færni eða getu stökkvi á sama tíma. Hástökksteygja sparar mikinn tíma og ætti að nota, sérstaklega hjá yngri iðkendum.

## Helstu atriði í hástökki

- Atrenna – hraðaaukning, hlaupa í boga og halla líkamanum inn í beygjuna til að fá snúning í svifinu.
- Uppstökk – af öðrum fæti, sveifla hné sveiflufótar kröftuglega upp til að fá hæð í stökkið, hendur sveiflast kröftuglega með í uppstökkinu.
- Svif – ná fettu yfir rána.
- Lending – á baki eða herðablöðum, kunna að lenda án þess að meiðast.

## Einfaldar reglur

- Það verður að stökkva upp af öðrum fæti, að stökkva jafnfætis er ógilt.
- Í keppni fellur sá út sem fellir rána þrisvar í röð. Fyrir yngri iðkendur jafngildir það yfirleitt því að fá þrjár tilraunir til að stökkva yfir hverja hæð.

## Áhöld fyrir hástökkspjálfun

Hástökksdýnur, uppistöður, rá, hástökksteygja, upphækkanir, dýnur, keilur, keilustangir og slár o.s.frv.

## Skipulag

Hástökk er tímafrek grein og oft erfitt að koma í veg fyrir langa bið milli stökka hjá hverjum og einum. Þá er einnig erfitt fyrir stökkvara með misjafna getu til að stökkva saman þannig að allir fái verkefni við hæfi.

- Reynið að skipta hópnum í smærri hópa eftir getu.
- Ef hægt er, stillið upp dýnum og uppistöðum þannig að tveir hópar geta verið að stökkva á sama tíma.
- Notið stöðvar með æfingum til að framkvæma á meðan beðið er milli stökka.
- Notið hástökksteygju í stað ráar til að spara tíma.

# Kennslustig: Hástökk

Fyrir utan almenna grunnfærni í að hoppa og stökkva sem nota má sem grunn fyrir hástökk þá er hægt að skipta kennslu og þjálfun barna í hástökki í þrjú kennslustig:

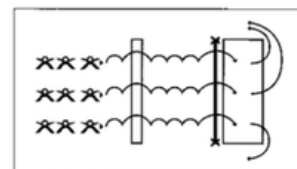
1. Samtenging aðhlaups og lóðréttis uppstöks.
2. Þjálfun svifs og landingar.
3. Hástökk í heild sinni.

## 1. Æfingar sem tengja saman aðhlaup og lóðrétt uppstökk

### Uppstökk með hoppi

Tveir iðkendur halda sippubandi eða reipi á milli sín í lágri hæð. Aðrir iðkendur þurfa að hlaupa og hoppa yfir bandið.

- Iðkendur hoppa létt yfir lagan bekk eða kistulok og beint í þrjú hlaupaskref og stökk af öðrum fæti hátt yfir snúru eða slá.
- Hækkið bandið eftir hverja umferð.



### Sax-stíll

Þægileg aðhlaupslengd (3-6 skref). Hlaupið er beint á ská inn að ránni, uppstökk af fætinum sem er fjær dýnunni. Klippið yfir rána og lendið á sveiflufætinum/standandi í dýnunni. Prófið að stökkva báðum megin.

- Fyrir þau yngstu dugar oft bara að stökkva upp í dýnuna og æfa sig að stökkva af fætinum sem er fjær dýnunni.

### Sax-stíll, sitjandi landing

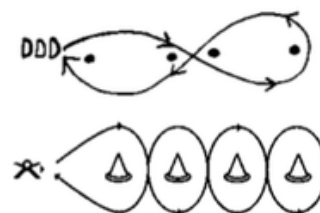
Hlaupið bogalaga atrennu, stökkvið upp með saxstíl og lendið sitjandi. Áhersla á góða hnélyftu.



### Áttu/beygjuhlaup

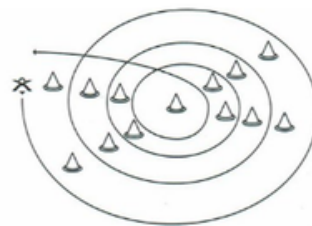
Hlaupið er í 8, eða svigað í boga á milli keila. Hallið líkamanum inn að keilunum þegar hlaupið er fram hjá þeim.

- Prófið að stökkva upp þegar farið er fram hjá keilu, lendið á stökkfætinum.



## Minnkandi hringir

Hlaupið í hringi, byrjið vítt, minnkið svo hringina smátt og smátt.



## Bogahlaup og uppstökk

Hlaupið í boga t.d. eftir þriggja-stiga línu í körfubolta.

- Skiptið um hlaupáttir.
- Merkið út atrennu með boga. Iðkandi hleypur bogann og stekkur upp af réttum fæti (þeim sem er innar í boganum).
- Gott að nota körfuboltaspjald eða annað sem hangir úr loftinu sem iðkendur reyna að snerta eftir uppstökk (snerta með gagnstæðri hönd miðað við stökkfót eða með báðum höndum).



## 2. Æfingar sem þjálfar svif og landingu

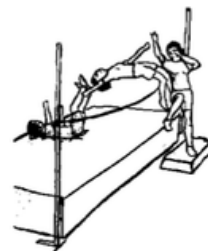
### Brú

Farið í brú, þrýstið mjöðmunum upp. Látið bolta rúlla undir bakið. Farið aftur niður í brúna.



### Hástökk af upphækkun

Stökkvið með stuttri atrennu og af upphækkun (kistulok, stökkbretti) til að auka sviftíma.



### Hástökk á þykka dýnu

Extra þykk dýna er notuð eða dýna er lögð upp á tvær kistur. Iðkendur taka stutt tilhlaup, stökkva upp og lenda í dýnunni.

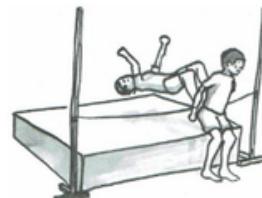
- Munið kröftuga sveiflu hnés á sveiflufæti og nota hendurnar.
- Stökkvið beint upp.



### Hástökk án atrennu

Snúið baki í rána, c.a. 1-2 fet frá ránni (teygju). Stökkvið jafnfætis upp og yfir rána. Passið að iðkendur lendi á baki en ekki á hnakkanum (setja höku í brjóst).

- Frá 11-12 ára: Stökkvið af upphækkun til þess að auka tímann í loftinu.



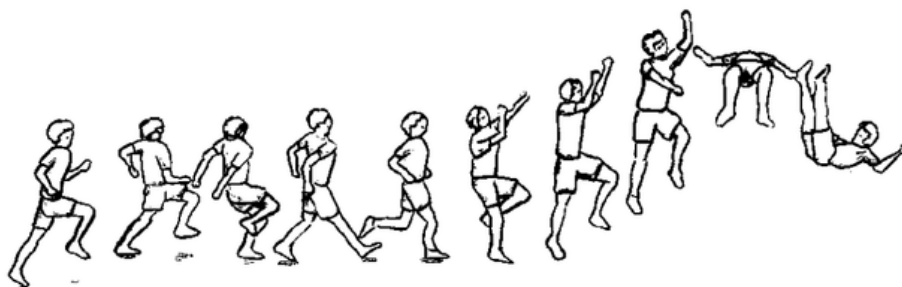
### 3. Hástökk í heild sinni

#### Hástökk

Hástökk með J-atrennu. Iðkendur byrja þeim megin sem hentar m.v. stökkfót. Merkið boga sitt hvoru megin á brautinni. Hlaupin full atrenna, 8-12 skref og stokkið.

Hraðaaukning í beygju og halla inn í beygju. Varist framhalla líkamans. Iðkendur stökkva hver á eftir öðrum, helst ekki fleiri en 4-6 í einu þegar hástökk er æft.

- Stökkvið af upphækkun til þess að auka tímann í loftinu.



# Stangarstökk

Í stangarstökki geta yngri iðkendur byrjað á grunnæfingum s.s. að stinga stönginni í jörð/sand og hoppa langstökk með hjálp stangarinnar. Einnig henta ýmsar grunnæfingar úr fimleikum sem undirbúningur fyrir stangarstökk s.s. kollhnisar, handstöður, handahlaup og arabastökk. Þá má leika sér að klifra, hanga og sveifla sér í kaðli eða fimleikahringjum.

Rétthentir stökkvarar halda með hægri hönd ofar á stönginni, stökkva upp af vinstri fæti og sveifla sér hægra megin fram hjá stönginni (stöngin fer vinstra megin við líkamann) - og öfugt. Bilið á milli handanna er rétt rúmlega lengd framhandlegs iðkandans.

## Einfaldar grunnæfingar

### Kaðlaæfingar

Hangið í kaðlinum með aðra höndina ofar eins og lýst er hér að ofan og spyrnið af gagnstæðum fæti:

- Iðkendur stökkva, hanga í kaðlinum og sveifla sér á milli bekkja.
- Iðkendur stökkva, hanga í kaðlinum og sveifla sér yfir snúru, lending í dýnu.



### Spyrna fram af upphækkun

Standið á hæfilegri upphækkun. Iðkandi heldur um stöngina og spyrnir sér fram af upphækkuninni og lendir jafnfætis. Iðkandi ýtir stönginni fram við fráspyrnuna og heldur í hana allan tímann. Þjálfari getur auk þess haldið við stöngina til að stýra henni.



### Stangarlangstökk

Iðkandi heldur stönginni fyrir framan sig, hleypur 4-5 skref og stingur stönginni í gólfið, stekkur upp og reynir að sveifla sér áfram fram hjá stönginni, lendir jafnfætis á gólfinu.



### Stangarlangstökk í gryfju

Iðkandi heldur stönginni fyrir framan sig, hleypur 4-5 skref og stingur stönginni í húlaring sem settur er í langstökksgryfju við enda atrennubrautarinnar. Iðkendur reyna að ýta sér sem lengst áfram á stönginni og út í gryfjuna.



# Kastgreinar

Almennt markmið allra kastgreina er að kasta áhaldinu sem um ræðir sem lengst. Í þessum hluta eru einnig æfingar sem leggja áherslu á fleiri þætti s.s. að kasta nákvæmt. Í öllum kastgreinum ætti að leggja mikla áherslu á öryggi og að iðkendur fylgi ákveðnum reglum til þess að fyrirbyggja hættulegar aðstæður.

Ef öryggis er gætt er ekkert því til fyrirstöðu að kastæfingar geti farið fram við fjölbreyttar aðstæður hvort sem er í íþróttasal eða á íþróttavelli. Því fleiri áhöld sem hægt er að nota m.v. fjölda iðkenda, því betra. Almennt er best að þjálfar kastgreinarnar fyrst án atrennu, þ.e. æfa sig án atrennu fyrst og bæta atrennunni svo við þegar ákveðinn grunnur er kominn.

## Mikilvæg öryggisatriði við kastþjálfun, til þess að fyrirbyggja hættulegar aðstæður

- Enginn sækir sitt kastáhold fyrr en allir hafa kastað.
- Ekki kasta áhöldunum til baka í átt að kastsvæðinu.
- Stillið iðkendum upp þannig að þeir eigi ekki hættu á að kasta í hvern annan.
- Notið ákveðið skipulag varðandi kastraðir, t.d. allir kasta í einu eða einn kastar í einu, allt eftir kastgrein, áhöldum og skipulagi.

## Nokkur ráð til þess að halda sem flestum virkum

- Notið mjúk áhöld s.s. mjúkar keilur, skó, baunapoka, dekk og bolta og kastið í kassa. Þá geta fleiri verið að kasta á litlu svæði.
- Notið önnur áhöld en spjót við atrennuhlaup á spjóti s.s. litla bolta.
- Gerið mikið af almennum kastæfingum í vegg, þ.e. kasta boltum í vegg þar sem áherslan er á mjöðm-brjóst-arm hreyfingu.
- Almennar kastæfingar með eða án áhalda gefa mikið og fá iðkandann til að einbeita sér að öðrum þáttum í kastinu en bara kastlengdina.
- Verið með stöðvaþjálfun eða aukaæfingar sem iðkendur eiga að framkvæma á milli kasta til þess að hafa meiri virkni.

Í þessum hluta verður farið yfir æfingar og þjálfun fyrir spjótkast, kringlukast og kúluvarp. Þessar greinar eiga það sameiginlegt að grunnurinn að þeim er almenn kastfærni. Við byrjum þennan hluta á því að fara yfir leiki og æfingar sem þjálfar almenna grunnfærni í að kasta en líta má á þetta sem fyrsta kennslustigið í hverri grein fyrir sig.

# Grunnkastfærni

Ýmsir kastleikir og kastæfingar með æfingaboltum nýtast sem grunnæfingar fyrir allar kastæfingar. Þær þjálfar auk þess styrk, samhæfingu og sprengikraft sem er mikilvægur í flestum greinum frjálsíþrótta.

## Áhöld fyrir grunnkastfærni

Fjöldmörg áhöld og hlutir eru til sem hægt er að nota til að kasta t.a.m. boltar í öllum stærðum og gerðum, baunapokar, kúlur, keilur, keilupinnar, kringlur, húlahringir, reiðhjóladekk, spjót, prik, steinar, könglar, badmintonflugur og svo mætti lengi telja. Athugið bara að þyngd áhaldanna sé ekki of mikil. Yfirleitt er betra í upphafi að kasta léttara áhaldi á meðan færnin er náð upp og þá er hægt að færa sig yfir í þyngra áhald.

## 1. Leikir og æfingar fyrir almenna grunnfærni í að kasta

Við allar æfingarnar getur þjálfarinn stýrt því hvernig á að kasta til að þjálfar mismunandi kasthreyfingar s.s. yfirhandarkast (spjótkastréyving), sveiflukast (kringlukasthreyving), varp frá öxl (kúluvarpshreyving). Aðlagið hvaða áhöld eru notuð eftir því hvaða kasthreyving er valin.

### Allir boltar burt

Notið hvers kyns áhöld sem hægt er að kasta, bolta, badmintonflugur, pappírsbolta o.s.frv. Vellinum er skipt upp í 2 jafnstór svæði og jafn margir boltar/áhöld á hvoru svæði. Skiptið hópnum í 2 lið sem á að hreinsa sitt svæði af áhöldum og kasta yfir á vallarhelming hinna. Leikið í ákveðinn tíma og teljið áhöldin.

### Kastað á milli

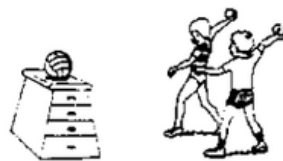
Tveir og tveir saman með létt áhald s.s. baunapoka. Iðkendur stilla sér upp með 4-5m á milli og kasta pokanum á milli sín, kastað úr kyrrstöðu. Lengið bilið smátt og smátt.

### Tíu í röð

Hópnum er skipt upp í tvö lið, 3-10 þátttakendur í hvoru. Annað liðið byrjar með bolta og á að reyna kasta honum 10 sinnum á milli sín í röð án þess að hitt liðið nái boltanum. Nái hitt liðið boltanum reynir það að kasta á milli sín 10 sinnum í röð. Teljið upphátt.

## Keilustríð

Skiptið hópnum í tvö lið sem eru hvor á sínum vallarhelming. Í miðjunni er bekkur sem á standa nokkrar keilur. Iðkendur standa fyrir aftan ákveðna línu og eiga að kasta boltum/baunapokum í keilurnar. Takmarkið er að skjóta niður allar keilurnar, það lið vinnur sem kemur fleiri keilum á völl andstæðingsins. Hafið nóg af boltum til að hvetja til sem mestrar virkni.



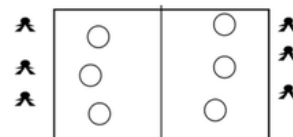
## Skotmark

Hópnum skipt í tvö lið sem er á sitt hvorum vallarhelmingi, hver liðsmaður er með lítinn bolta. Í miðjunni er stór æfingabolti (eða pappakassi). Markmiðið er að hitta í boltann og koma honum yfir endalínuna hjá andstæðingnum.



## Sjóorusta

Vellinum er skipt í tvennt og er sitt hvort liðið á hvorum vallarhelming. Á hvorum velli eru húlahringir sem eru skip. Iðkendur standa fyrir aftan sinn vallarhelming og reyna að hitta baunapokum í húlahringina hjá andstæðingnum. Ef þeir hitta í húlahring er pokinn látinn vera í hringnum til að gefa til kynna að búið sé að skjóta þetta skip. Markmiðið er að hitta í alla hringina á velli andstæðingsins til að sökkva skipunum og vinna sjóorustuna.



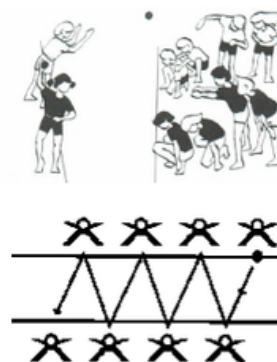
## Snúðu hringnum

Hver iðkandi er með einn baunapoka og húlahring. Allir byrja við sömu línu en húlahringurinn liggur u.þ.b. 2-5m framar. Iðkendur reyna að hitta í húlahringinn með pokanum. Þegar það tekst mega þeir velta hringnum, hlaupa til baka á upphafslínuna og reyna að hitta aftur í hringinn. Markmiðið er að ná hringnum yfir endalínuna.

## Boðkast

Tvö eða fleiri lið, hvert lið með einn bolta:

- Liðið stillir sér upp í röð en einn stendur framan við röðina. Sá fremsti í röðinni kastar boltanum til þess sem er framan við og sest niður en sá framan við kastar boltanum til baka til þess sem er nr. 2 í röðinni. Sá nr. 2 kastar boltanum til baka og sest niður o.s.frv.
- Liðsmenn standa í tveimur röðum á móti hvert öðru og kasta bolta á milli liðsmanna, sikk sakk, fram og til baka.



## 2. Kastæfingar fyrir samhæfingu og styrk með bolta/þyngdarbolta

Í þessum æfingum reynir iðkandinn að setja allan kraftinn yfir í áhaldið.

Útkasthreyfingin byrjar með snúningi í fæti og hné, mjöðm, öxl og síðast koma hendurnar sem ýta áhaldinu áfram. Í útkasti ættu báðir fætur að vera í snertingu við jörðina, réttið alveg úr hnjám og endið kastið „hátt“, með beint bak og brjóstið fram. Notið hæfilega þyngd af boltum, fyrir þau yngstu duga t.d. körfuboltar og upp í 1-3 kg við 12 ára aldur.

### Kastað aftur á bak

Standið jafnfætis, gott bil á milli fóta, langar hendur. Beygið ykkur niður í hnjánum (hnébeygjustaða), færið boltann á milli fótanna og réttið svo úr ykkur og kastið aftur á bak, í háum boga, fylgið áhaldinu eftir.

### Ömmukast / undirhandar

Standið jafnfætis, gott bil á milli fóta, langar hendur. Beygið ykkur niður í hnjánum (hnébeygjustaða), færið boltann á milli fótanna og réttið svo úr ykkur og kastið áfram, réttið úr líkama, fylgið áhaldinu eftir.

### Innkast

Krjúpið á hnjám eða standið í skrefstöðu. Haldið handleggjum þétt saman, spennnið búkinn vel, hallið aftur (án þess að sveigja bakið) og færið boltann rétt aftur fyrir höfuð. Spennnið kviðinn og kastið boltanum fram. Ekki beygja olnbogana of mikið.

### Sveiflukast til hliðar

Standið í útkaststöðu eins og fyrir kringlukast. Vindið upp á bók og færið áhaldið vel til hliðar/aftur fyrir ykkur. Byrjið kasthreyfinguna á að snúa fæti hné-mjöðm og kastið, standið á móti með fremri fætinum (stemma).

### Brjóstkast

- Standið jafnfætis. Haldið boltanum með báðum höndum við brjóstkassann. Beygið ykkur niður í hnjánum og stökkvið fram og upp á sama tíma og áhaldinu er kastað fram og upp.
- Standið í útkaststöðu fyrir kúluvarp. Haldið áhaldinu með báðum höndum við öxlina, önnur fyrir aftan áhaldið, hin styður á móti. Byrjið kasthreyfinguna á að snúa fæti-hné-mjöðm og varpið áhaldinu fram og upp.

# Spjótkast

Markmið með æfingum og leikjum í spjótkast er að skapa aðstæður til þess að örva og þróa hentuga tækni fyrir spjótkast.

- Hugðið að öryggi, enginn sækir áhald fyrr en allir hafa kastað og þjálfarinn hefur gefið leyfi til að sækja áhöldin.
- Þegar gengið er um með spjót á það að vera lóðrétt með oddinn niður.
- Gripið á spjótinu er um vafninginn þannig að spjótið liggur skáhallt í lófanum, vísifingur eða langatöng liggja við vafninginn ofanverðan og geta ýtt á eftir spjótinu.
- Snúið lófanum upp til að forðast meiðsli í olnboga. Haldið olnboganum ofan við öxlina í kastinu til að forðast of lágt útkast og meiðsli.

## Helstu atriði í spjótkast

- Hröðun í atrennu – til þess að fá hraða í útkastið. Passið samt að byrja ekki of hratt.
- Stemma – stíga fram í gagnstæðan fót m.v. kastarm til þess að færa hraðann úr atrennunni yfir í kastarminn í útkastinu.
- Útkast – nýta atrennuna og stemmuna og fá rétt svif á spjótið. Teygið kastarm vel aftur, haldið olnboganum hátt, spjótoddinn við höfuðið og kastið fyrir ofan öxlina.

## Einfaldar reglur í spjótkast

- Ekki stíga á eða yfir útkastlínuna, þá verður kastið ógilt.
- Spjótið verður að lenda innan kastgeirans, annars er það ógilt.
- Spjótið verður að lenda með framhlutann (oddinn) á undan.

## Áhöld fyrir spjótkastþjálfun

Kastáhöld, litlir boltar af ýmsum gerðum, frauðspjót, plastspjót, baunapokar – allt sem hægt er að nota til að kasta, spjót. Húlahringir, stærri boltar o.fl. sem hægt er að nota sem mið.

## Skipulag

- Raðið iðkendum í stóran hring kringum þjálfarann og kastið út frá hringnum, þjálfarinn er í miðju hringsins til að leiðbeina. Einnig má raða iðkendum upp á línu, með góðu bili, gjarnan 2-3 saman. Þjálfarinn getur staðið aftan við línuna eða til hliðar til að leiðbeina.
- Merkið kastsvæðið til þess að gera æfingar meira hvetjandi.
- Notið önnur kastáhöld, bolta, baunapoka, keilur o.fl. fyrir yngstu iðkendurna.

# Kennslustig: Spjótkest

Fyrir utan almenna grunnfærni í að kasta sem má nota sem grunn fyrir spjótkest þá er hægt að skipta kennslu og þjálfun barna í spjótkesti í þrjú kennslustig:

1. Samtenging tilhlaups og kasts.
2. Spjótkest án atrennu.
3. Spjótkest með atrennu.

## 1. Leikir og æfingar sem þjálfar tilhlaup og kast

### Hitta hreyfanlegt skotmark

Iðkendur hafa hver sinn boltann. Þjálfarinn rúllar bolta yfir völlinn, iðkendur hlaupa og reyna að kasta í boltann á meðan hann rúllar.

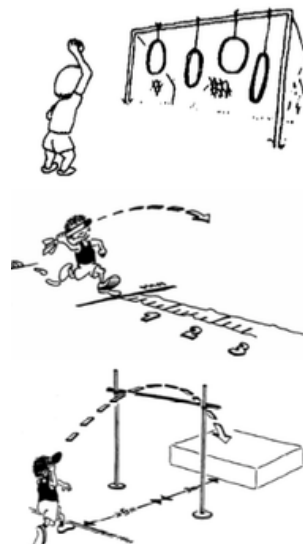


### Kaststöðvar

Stöðvaþjálfun til að þjálfar kastfærni, bæði má kasta án atrennu og með stuttri atrennu.

Dæmi um útfærslur:

- Hitta í hangandi húlahringi. Hengið húlahringi upp í fótboltamörk, net eða vegg. Iðkendur reyna að hitta inn í hringina eftir stutt tilhlaup (5m).
- Hitta í húlahringi eða svæði. Raðið húlahringjum á gólfið eða merkið svæði. Iðkendur fá u.þ.b. 5m svæði til að taka tilhlaup og reyna svo að kasta eins langt og þau geta og hitta inn í húlahring eða inn á ákveðið svæði.
- Kasta yfir mark/háa rá og hitta í dýnu eða húlahringi sem raðað er á gólfið. Kastið með stuttu tilhlaupi (5m).



## Veiðimenn og úlfar

Iðkendum er skipt í tvo hópa, veiðimenn og úlfar. Hver veiðimaður er með einn bolta. Veiðimenn byrja aftan við línu en úlfar byrja aðeins framar. Við merki frá þjálfara hefst veiðin – úlfarnir hlaupa af stað og reyna að komast í borg en veiðimennirnir hlaupa á eftir þeim og reyna að hitta úlfana áður en þeir komast í borg. Skiptið um hlutverk eftir nokkrar umferðir.

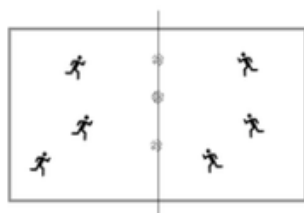


## Skotbolti

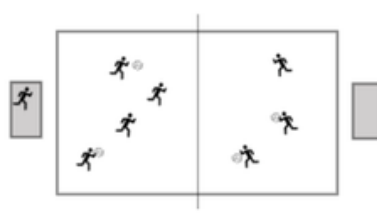
Markmiðið er að skjóta hina úr leik. Oft eru reglur þannig að ef bolti er gripinn er sá sem kastaði boltanum úr leik og að ef bolti er kastað í höfuðið telst það ekki með. Notið mjúka bolta.

Ýmsar útfærslur eru til t.d.:

- Allir á móti öllum: Allir reyna að skjóta alla, sá sem er skotinn sest niður og kemur inn á völinn þegar sá sem skaut hann er úr leik. Það má hlaupa 3-5 skref með boltann. Fjöldi bolta fer eftir fjölda leikmanna, til þess að fá sem mesta hreyfingu. Hægt er að bæta við verkefnum til þess að komast aftur í leikinn s.s.:
- Æfingaskotbolti: Sá sem er skotinn gerir æfingar hjá þjálfara og kemur svo aftur inn á.
- Köngulóarskotbolti: Sá sem er skotinn breytist t.d. í könguló (á 4 fótum, rassinn niður) og reynir að klukka þá sem eru lifandi til að frelsa sig. Sá sem er klukkaður breytist í könguló.
- Dodgeball: Hópnum skipt í tvö lið sem hvort á sinn vallarhelming. Markmiðið er að skjóta alla úr hinu liðinu úr. Fjöldi bolta fer eftir fjölda leikmanna en í upphafi leiks er öllum boltum raðað á miðlínu og keppast liðin við að ná boltum til þess að byrja að skjóta hina.
- Gryfjubolti: Hópnum er skipt í tvö lið sem á hvort sinn vallarhelming. Markmiðið er að skjóta alla úr hinu liðinu úr. Sá sem er skotinn fer í gryfju (dýnu) við enda vallarhelmingis andstæðingsins. Hægt er að frelsa þá sem eru í gryfjunni með því að eitthvert þeirra grípur bolta sem kastað er til þeirra af liðsmanni þeirra. Fjöldi bolta fer eftir fjölda leikmanna og byrja liðin með jafn marga bolta. Einnig má bæta við sitt hvorri gryfjunni og frelsast leikmenn aðeins úr þeirri gryfju þar sem boltinn var gripinn. Leikmenn sem eru skotnir fara í þá gryfju þar sem færri eru.



Dodgeball



Gryfjubolti

## 2. Æfingar sem þjálfar spjótkastrán átreinu

### Jafnfætiskastrán átreinu

Standið jafnfætis og snúið mjöðmum í kastátt. Haldið spjótinu fyrir ofan höfuð og kastið að ákveðnu skotmarki 3-7m frá. Passið að oddurinn vísi beint fram/örlítið niður þar sem kastarinn kastar stutt fram fyrir sig. Spjótendinn ætti að vísa beint að kastaranum við lendingu.

- Úr skrefstöðu: Snúið mjöðmum í kastátt en standið í skrefstöðu með annan fótinn frammar. Haldið spjótinu fyrir ofan höfuð og kastið stutt fram úr skrefstöðu.
- Úr útkaststöðu (án átreinu staða): Snúið hliðinni í kastátt og nokkuð gott bil milli fóta. Standið þannig að hællinn á aftari fætinum er u.þ.b. í línu við tærnar á fætinum sem er frammar. Teygið kastarminn vel aftur, haldið olnboganum herra en lína við axlir. Kastið stutt fram, þrýsta mjöðmum fram áður en átak kemur á öxlina og handlegginn.

### Kastað með einu skrefi

Standið með hliðina í kastátt, kastarmur teygður aftur og olnbogi ofar en lína við axlir. Lyftið fremri fætinum, stigið niður og kastið út. Þrýstið mjöðmum fram áður en átak kemur á öxlina og handlegginn.

## 3. Æfingar sem þjálfar spjótkastrán með átreinu

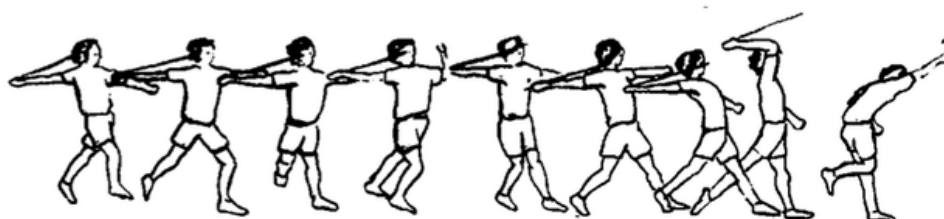
### Þriggja skrefa taktur

Kastið spjóti, boltum eða öðru með þriggja skrefa takti. Standið með gagnstæðan fót fram, miðað við kastarm, gangið 3 skref og kastið (Rétthentir standa með hægri fótinn fram og stíga vinstri – hægri – vinstri og útkast). Haldið áhaldinu vel fyrir ofan öxlina eða kastið með báðum höndum (innkast). Kastið á mismunandi hátt, t.d. í vegg, kastið lágt, kastið hátt upp, kastið beint fram o.s.frv. Snúið hliðinni í kastátt þegar átreinnan er gengin og kastað er með annarri.

- Þegar færnin eykst geta iðkendur prófað að spyrna sér af vinstri og krossað hægri fyrir framan og lent á honum rétt áður en vinstri fótur kemur niður.

### Fimm skrefa taktur

Kastið spjóti, boltum eða öðru með fimm skrefa takti. Bætið við tveimur skrefum frá þriggja skrefa taki. Haldið áhaldinu vel fyrir ofan öxlina, kastið með annarri höndinni. Byrjið gangandi, vinnið ykkur upp í meiri hraða í skrefunum – gangið/hlaupið á hlið.



# Kringlukast

Markmið með æfingum og leikjum í kringlukasti er að skapa aðstæður til þess að örva og þróa kasttækni fyrir sveiflukast (kringlukast). Hugið að öryggi, enginn sækir áhald fyrr en allir hafa kastað og þjálfarinn hefur gefið leyfi til að sækja áhöldin. Boltar með bandi og húlahringir henta ágætlega sem áhöld og eru ekki sérstaklega hættuleg. Ef verið er að kasta langt og með venjulegri kringlu ætti að nota kastbúr.

## Helstu atriði fyrir kringlukast

- Snúningur/bolvinda – til þess að fá hraða í útkastið. Vindið upp á búkinn og reynið að sveifla með löngum armi. Geymið höndina aftur eins lengi og hægt er.
- Útkast – nýta hraðann úr snúningi/bolvindu í útkastið. Við útkastið er rétt vel út fótum og mjöðmum áður en kastáholdinu er sveiflað fram.
- Gripið um kringluna er þannig að kringlan ætti að liggja á fremstu kjúkunum, þumallinn liggur með kringlunni. Í útkastinu fer kringlan af vísifingri og snýst réttsælis (fyrir rétthentan kastara).

## Einfaldar reglur

- Ekki stíga upp á brún kasthringsins í kastinu, þá verður kastið ógilt.
- Yfirgefið kasthringinn í aftari helmingi hans, annars er það ógilt.
- Kringlan verður að lenda innan kastgeirans, annars er það ógilt.

## Áhöld fyrir kringlukastþjálfun

Húlahringir, reiðhjóladekk, litlir og stórir boltar, léttar kringlur, kastbolti með handfangi/ól.

## Skipulag

Leggið mikla áherslu á öryggi iðkenda við kringlukastæfingar s.s. hvenær má kasta og hvenær má sækja áhöldin eftir hvert kast. Hafið gott bil á milli kastara.



# Kennslustig: Kringlukast

Gott er að nota æfingar fyrir almenna grunnfærni í að kasta sem grunn í kringlukasti. Aðlagið leiki og æfingar þannig að iðkendur kasti með sveiflukasti. Kennsla byrjenda miðast síðan einna helst við að ná tökum á útkastinu áður en atrennan er kennd. Við skiptum kennslu og þjálfun barna niður í tvö kennslustig, það þriðja gæti verið atrennan en atrenna bætir gjarnan litlu eða engu við kastlengd í kringlukasti fyrr en iðkandinn hefur náð góðum tök á útkastinu:

1. Útkastsveifla.
2. Grip, sveiflur og útkast.

## 1. Æfingar sem þjálfar útkastsveifluna

### Grunnsveifla

Notið hvers kyns létt áhöld t.d. húlahringi, körfubolta, fótbolta. Hver með sitt áhald. Iðkendur eru í línu með 4-5m bili. Æfið sveifluhreyfinguna og kastið í vegg eða út á kastsvæðið. Allir kasta í einu og sækja saman.

- Kastið úr mismunandi stöðum s.s. sitjandi á gólfi, sitjandi á bekk, krjúpandi, standandi o.s.frv.

### Kastboðhlaup

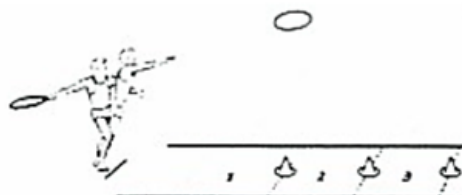
Notið fótbolta, körfubolta eða aðra í álíka stærð. Skiptið hópum í tvö eða fleiri lið. Kastið með sveiflukasti í vegg, snúið í hring og grípið boltann aftur. Afhendið næsta í röðinni boltann og farið aftast í röðina.

- Einn stendur á móti röðinni og grípur og kastar boltanum til baka.

### Sveiflukast með vindu

Hver vinnur sjálfstætt, 8-10m á milli iðkenda sem eru í 2-3 röðum eftir fjölda og plássí. Iðkendur snúa hliðinni í kastátt með gott bil á milli fóta, vinda vel upp á búkinn í upphafi, rétta svo vel úr fótum og mjöðmum áður en áhaldinu er sveiflað fram.

- Kastið bolta eða bolta með ól á móti vegg innanhúss eða reynið að hitta í svæði.
- Notið húlahringi eða reiðhjóladekk og reynið að hitta í svæði eða á keilustangir.

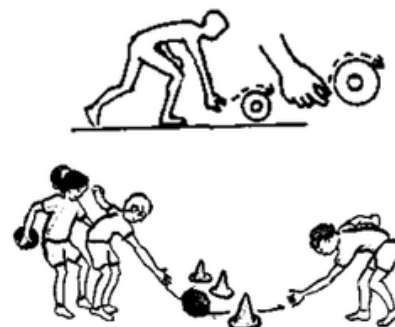


## 2. Æfingar sem þjálfar grip, sveiflur og útkastari

### Grip og viðskilnaður

Hver iðkandi er með sína kringlu. Gripið kennt (sjá í inngangi við kringlukast hér ofar) og iðkendur æfa sig svo hvernig þeir ýta kringlunni áfram af vísifingri.

- Kast og grip: Hver vinnur sjálfstætt, kastar kringlunni upp og fram af vísifingri.
- Rúlla áfram: Tveir vinna saman. Rúllið kringlunni til hvors annars á milli keilna. Rúllið af vísifingri.



### Grip og sveiflur

Hver iðkandi með sína kringlu. Iðkendur taka rétt grip á kringlunni og æfa sveiflur til að fá góða tilfinningu fyrir áhaldinu á hreyfingu.

- Sveiflið kringlunni fram og aftur til hliðar við líkamann. Standið jafnfætis, lófinn vísar að líkamanum allan tímann.
- Sveiflið kringlunni fram og aftur fyrir framan líkamann. Standið jafnfætis.
- Sveiflið kringlunni í stóra  $\infty$  fyrir framan líkamann. Standið jafnfætis.
- Sveiflið kringlunni neðan frá hné/mjöðm, fram fyrir líkamann og upp í ríflaga axlarhæð, grípið undir kringluna með gagnstæðri hönd.



### Sveifla og útkast

Hver iðkandi með sína kringlu. Standið með hliðina í kastátt, gott bil á milli fóta. Sveiflið kringlunni vel aftur og vindið upp á búkinn, réttið úr fótum og mjöðmum áður en kringlunni er sveiflað fram og kastað.



# Kúluvarp

Markmið með æfingum og leikjum í kúluvarpi er að skapa aðstæður til þess að örva og þróa kasttækni fyrir kúluvarp. Hugðið að öryggi, enginn sækir áhald fyrir en allir hafa kastað og þjálfarinn hefur gefið leyfi til að sækja áhöldin.

Byrjið á því að æfa kúluvarp úr kyrrstöðu, ýmist fram, með hliðina í kastátt og svo seinna með bakið í kastátt. Gerið lítið skref til að fá hraða og spyrnið vel með fótunum. Spyrnið kröftuglega með aftari fæti og standið á móti með þeim vinstri (blokka).

## Helstu atriði fyrir kúluvarp:

- Gripið um kúluna er þannig að kúlan á að liggja á fingrunum með stuðning af brúnni þar sem finger mæta lófa, en ekki í lófanum sjálfum. Kúlunni er varpað frá hálsi og af fingrunum.
- Atrenna – til þess að fá hraða í útkastið.
- Útkast – að nýta hraðann í útkastið. Spyrnið vel með fótum, réttið úr mjöðm og réttið hratt úr kasthandlegg. Olnboginn lyftist vel í útkastinu.

## Einfaldar reglur í kúluvarpi:

- Kúlunni verður að varpa frá hálsi.
- Ekki stíga upp á stilliplankann eða brún hringsins, það ógildir kastið.
- Yfirgefið kasthringinn í aftari helmingi hans, annars er það ógilt.
- Kúlan verður að lenda innan kastgeirans, annars er það ógilt.

## Áhöld fyrir kúluvarpsþjálfun

Kúlur og þyngdarboltar til þess að kasta ásamt ýmis konar skotmörkum, uppistöðum eða mörkum til þess að kasta yfir.

## Skipulag

Stillið hópnum upp þannig að ekki hljótið hætta af kúluvarpinu og setjið iðkendum reglur hvenær má kasta og hvenær má sækja áhöldin eftir hvert kast.

# Kennslustig: Kúluvarp

Gott er að nota æfingar fyrir almenna grunnfærni í að kasta sem grunn í kúluvarpi, aðlagið leiki og æfingar þannig að iðkendur kasti með varphreyfingu. Kennslu og þjálfun barna í kúluvarpi er hægt að skipta niður í þrjú kennslustig:

1. Samtenging fóta og handa.
2. Varphreyfingin og kúluvarp án atrennu.
3. Kúluvarp með atrennu.

## 1. Æfingar sem þjálfar útkastsveifluna

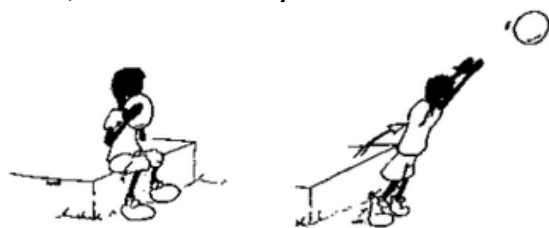
### Kúluvarpsskotbolti

Allir á móti öllum. Varpa á boltanum í aðra leikmenn og reyna að hitta þá. Sá sem er hittur sest niður og reynir að ná boltanum til að komast aftur í leikinn. Grip er ekki tekið með. Varpa þarf boltanum með kúluvarpstækni (frá hálsi).

### Kraftkast

Iðkandinn situr á bekk og heldur á bolta (körfu-, fót- eða léttum þyngdarbolta) fyrir framan brjóstkassann, hendurnar styðja undir og aftan við boltann. Í einni hreyfingu spyrnir iðkandinn sér á fætur og varpar boltanum upp og fram með báðum höndum. Bætið við svæðum til að hitta inn í eða snúru til að kasta yfir.

- Prófið að halda boltanum við öxlina þannig að iðkandinn ýti meira með annarri höndinni á eftir boltanum, hin höndin styður létt við boltann. Æfið báðar hliðar.



### Krjúpandi kraftkast

Iðkandinn krýpur og heldur bolta (körfu-, fót- eða léttum þyngdarbolta) fyrir framan brjóstkassann, hendurnar styðja undir og aftan við boltann. Í einni hreyfingu reisa iðkendur sig upp á hnén og varpa boltanum upp og fram með báðum höndum. Bætið við svæðum til að hitta inn í eða snúru til að kasta yfir.

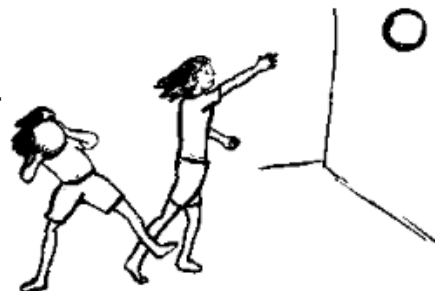


## 2. Leikir og æfingar sem þjálfar varphreyfinguna og kúluvarp án atrennu

### Varphreyfingin kennd

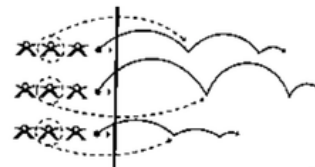
Hver iðkandi er með sitt áhald. Æfið varphreyfinguna með því að rétta fyrst úr fótum og síðan handleggjum. Kastið mót vegg innanhúss eða milli tveggja iðkenda – tryggið nægjanlegt bil milli iðkenda.

- Varpið kúluvarpskúlu með annarri höndinni frá hálsi úr jafnfætis stöðu eða úr skrefstöðu.
- Notið kúluvarpskúlu eða stærri bolta / þyngdarbolta. Varpið með báðum höndum frá brjósti, jafnfætis eða úr skrefstöðu.
- Notið kúluvarpskúlu, snúið hlið í kastátt og varpið með annarri höndinni frá hálsi. Varpið þyngdarbolta með báðum höndum frá öxlinni.



### Varpboðhlaup

Skiptið hópnum í lið, 3-5 saman í liði, passið að bilið milli liða sé gott. Sá fyrsti varpar, næsti byrjar þar sem áhaldið lendir. Hvaða lið kemst yfir völlinn í sem fæstum köstum?



### Varpað yfir rá

Varpið kúlu eða þyngdarbolta yfir rá, snúru eða annað hentugt, tveir á móti hvor öðrum. Tryggið gott bil milli iðkenda. Varpið úr jafnfætisstöðu, skrefstöðu eða frá hlið.



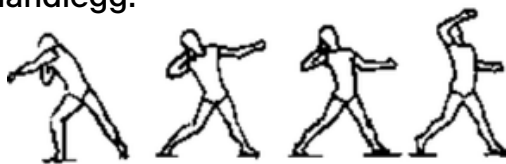
### Sækja og varpa

Iðkandinn stendur með hliðina í kastátt, bolti er settur á jörðina utan við spyrnufótinn. Iðkandinn beygir sig niður og sækir boltann, spyrnir með fótunum og varpar boltanum í einni hreyfingu (yfir rá).



## Kúluvarp án atrennu

Varpið kúlum á ákveðin svæði og safnið stigum. Leggið áherslu á að kasta hátt og langt. Kastið yfir rá eða snúru. Snúið hliðinni í kastátt, spyrnið vel með fótunum, réttið snögg úr mjöðmum og handlegg.



## 3. Kúluvarp með atrennu

### Hlaupstíll

Iðkandi snýr hliðinni í kastátt. Réttthentur kastari snýr vinstri hlið í kastátt, spyrnir hliðar saman hliðarskref og kastar þegar vinstri fóturinn snertir jörðina aftur.

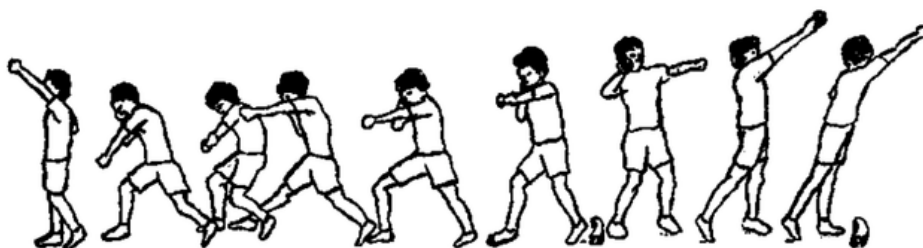


Flóknari útfærslur:

- Iðkandinn tekur krossskref, spyrnir af vinstri og krossar hægri fyrir framan og kastar þegar vinstri fóturinn snertir jörðina aftur.
- Iðkandinn snýr baki í kastátt og tekur skiptiskref í átt að stilliplankanum.

## Kúluvarp með atrennu

Kastið með atrennu, notið kistulok sem planka. Iðkandi snýr hlið/baki í kastátt, tekur krossskref / hliðar saman hliðar / skiptiskref og varpar. Kastið yfir rá eða snúru til að fá hæð í kastið.



# Sleggjukast

Yngri iðkendur keppa almennt ekki í sleggjukasti. Sleggjukast er líkamleg og tæknileg grein sem krefst mikillar æfingar. Það er þó ekkert því til fyrirstöðu að byrja að kenna yngri iðkendum undirstöðufærni greinarinnar og í leið kynna greinina.

## Helstu atriði fyrir sleggjukast:

- Haldið um báðar hendur um handfangið.
- Standið á hlið og kastið frá hliðinni og sleppið fram fyrir ykkur.
- Hendur eru beinar.

## Einfaldar reglur í sleggjukasti:

- Halda verður með báðum höndum í sleggjuna.
- Ekki stiga upp á stilliplankann eða brún hringsins, það ógildir kastið.
- Yfirgefið kasthringinn í aftari helmingi hans, annars er það ógilt.
- Sleggjan verður að lenda innan kastgeirans, annars er það ógilt.

## Áhöld fyrir sleggjukastspjálfun barna

Hinar eiginlegu sleggjur henta ekki vel fyrir börn yngri en 12 ára, vegna þyngdar þeirra og til að passa öryggi annarra. Til eru sérstakar sleggjur fyrir börn, þær eru úr mjúku efni og boltinn er léttur. Eins eru til sérstakir sleggjukastsboltar sem eru með handfangi sem hægt er að kasta til að æfa grunnatriðin. Eins er hægt að binda band utan um bolta og nota það í sleggjukastspjálfun.

## Skipulag

Stillið hópnum upp þannig að ekki hljótist hætta af og setjið iðkendum reglur hvenær má kasta og hvenær má sækja áhöldin eftir hvert kast.

