

Leikir

Ípróttapjálfun barna

Sara Björk Lárusdóttir

Inngangsorð

Með því að þjálfra börn í gegnum leik er hægt að efla alla þroskaþætti barna, andlegan, félagslegan og líkamlegan þroska, vegna þess að leikurinn gefur barninu möguleika á því að örva ímyndunarafl sitt og sköpun. Markmið Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands er að veita börnum jákvæða upplifun af íþróttaiðkun. Það má gera með því að þjálfra börn í gegnum leik á fjölbreyttan og árangursríkan hátt.

Þessi handbók er ætluð íþróttþjálfurum barna 10 ára og yngri en hún hefur að geyma hugmyndir að leikjum sem þjálfra loftháð og loftfírrt þol, kraft, samhæfingu og liðleika. Leikirnir eru flokkaðir á aðgengilegan hátt sem ætti að auðvelda þjálfurum að skipuleggja markvissar og árangursríkar æfingar.

Við gerð þessarar handbókar var stuðst bæði við íslenskar og erlendar heimildir. Auk þess koma fram leikir sem hvergi eru skráðir en hafa varðveist með með þjóðinni og eru þeir birtir og heimfærðir hér.

Leikjahandbókin er hluti af B.Sc. ritgerð í íþróttافرæði við Háskólann í Reykjavík.

Reykjavík 15. maí 2013

Höfundur: Sara Björk Lárusdóttir

Leiðbeinandi: Þórdís Lilja Gísladóttir

Efnisyfirlit

Loftháð þol	4
1.1. Spilahlaup	5
1.2. Þrautahlaup	6
1.3. Smáhlutaboðhlaup	7
1.4. Stórt skip, lítið skip.....	8
1.5. Klukkuboðhlaup	9
1.6. Skottaleikur.....	10
1.7. Geimveruleikur	11
1.8. Einn, tveir, þrír, STOPP!	12
1.9. Skjaldbökuklukk.....	13
1.10. Rassaklukk.....	14
1.11. Tröllin ræna	15
1.12. Teningaratleikur	16
2. Loftfirt þol	17
2.1. Dýraleikurinn.....	18
2.2. Köngulær og slöngur	19
2.3. Hundabein.....	20
2.4. Ertu sofandi Björn frændi?	21
2.5. Steinn, skæri, blað	22
2.6. Kóngur og drottning	23
2.7. Allir klukka.....	24
2.8. Úlfurinn og lambið	25
2.9. Númerakapphlaup.....	26

3. Kraftur	27
3.1. Sjúkrahúsleikurinn	28
3.2. Æfingaskotbolti.....	29
3.3. Köngulóaskotbolti.....	30
3.4. Gulrótabóndinn	31
3.5. Krókódíll, krókódíll	32
3.6. Hjólböruboðhlaup	33
3.7. Jósep segir.....	34
3.8. Snákaleikur	35
3.9. Tíu sekúndna klukk.....	36
3.10 Froskaboðhlaup.....	37
3.11. Kistuboðhlaup.....	38
4. Samhæfing	39
4.1. Bannað að snerta gólf	40
4.2. Dagblaðaboðhlaup	41
4.3. Snú snú bolti	42
4.4. Bolti á lofti.....	43
4.5. Línueltingaleikur.....	44
4.6. Húllabolti	45
5. Liðleiki	46
5.1.Limbó.....	47
5.2.Undir, yfir	48
5.3. Teygjuklukk.....	49
5.4. Stafaleikur	50

1. Loftháð þol

Loftháð þol er viðnámsgeta líkamans til þess að til að framkvæma vinnu í ákveðinn tíma þegar loftháð efnaskipti eiga sér stað í vöðvum. Í leikjum þar sem unnið er á loftháðu þoli er unnið á meðalákefð í nokkrar mínútur í senn. Leikirnir innihalda ýmist samfellt hlaup í ákveðinn tíma eða spretti með stuttum hvíldum á milli. Í leikjum, líkt og Spilahlaupi og Þrautahlaupi, þar sem markmiðið er að hlaupa á jöfnum hraða allan tímann er ráðlagt að útskýra fyrir börnunum að hlaupa ekki of hratt í upphafi leikins.

1.1. Spilahlaup

Leiklýsing:

Ákveðinn, 40-60 metra langur hlaupahringur, er hlaupinn í sex mínútur. Hver þátttakandi reynir að hlaupa eins marga hringi og hann getur. Í upphafi hvers hrings fær hver þátttakandi eitt spil sem hann hendir í fötu að hring loknum, áður en hann fær næsta spil afhent. Þegar sex mínútur eru liðnar eru öll spilin talin og fjöldi hringja fæst.

Áhöld: Spilastokkar, keilur eða aðrir hlutir til þess að afmarka hlaupahring, skeiðklukka til að taka tíma.

Áherslur: Að hlaupa á jöfnum hraða allan tímann og að hlaupa sem flesta hringi.

Aðlögun: Með því að stytta tímann sem hlaupinn er hentar leikurinn betur byrjendum og ungum börnum.

1.2. Þrautahlaup

Leiklýsing:

Ákveðinn, 40-60 metra langur hlaupahringur, er hlaupinn í sex mínútur. Hver þátttakandi reynir að hlaupa eins marga hringi og hann getur. Á leiðinni eru ýmsar þrautir sem þátttakandinn þarf að leysa eins og að hlaupa yfir dýnu, skriða í gegnum göng, hoppa yfir bekk o.fl. Í upphafi hvers hringis fær hver þátttakandi eitt spil sem hann hendir í fötu að hring loknum, áður en hann fær næsta spil afhent. Þegar sex mínútur eru liðnar eru öll spilin talin og fjöldi hringja fæst.

Áhöld: Til dæmis dýnur, húllahringir, bekkir, keilur eða þau áhöld sem eru til staðar. Á hringinn má setja hvers kyns þrautir sem hæfa þeim aldurshóp sem við á hverju sinni.

Áherslur: Að hlaupa á jöfnum hraða allan tímann og að hlaupa sem flesta hringi.

Aðlögun: Með því að stytta tímann sem er hlaupinn og fækka þrautunum hentar leikurinn betur byrjendum og mjög ungum börnum.

1.3. Smáhlutaboðhlaup

Leiklýsing:

Hópnum er skipt upp í nokkur lið, fjórir til fimm í hverju liði og þeim raðað á upphafslínu. Smáhlutum er dreift um salinn. Einn úr hverju liði hleypur í einu og nær í einn smáhlut og skilar yfir upphafslínu, þá leggur næsti af stað og gerir slíkt hið sama. Þegar allir smáhlutirnir eru komnir yfir upphafslínuna er leiknum lokið og hlutirnir taldir, það lið sem safnar flestum hlutum sigrar.

Áhöld: Spilastokkar, litlir kubbar eða aðrir litlir hlutir sem hægt er að dreifa um salinn (magn hluta fer eftir fjöld þátttakenda, þeim mun fleiri þátttakendur þeim mun meira af smáhlutum þarf að nota).

Áherslur: Að hlaupa sem flestar ferðir og hlaupa á jöfnum hraða.

Aðlögun: Ef það eru fáir í hverju liði fá þátttakendur minni hvíld á milli spretta og álagið þar með aukið.

1.4. Stórt skip, lítið skip

Leiklýsing:

Þjálfari er sögumaður og þátttakendur hlusta og framkvæma skipanir hans. Ákveðin lykilorð eru í leiknum og þegar þau koma fram í sögu, sem sögumaðurinn segir, eiga þátttakendur að framkvæma hreyfingu eða hlaupa á fyrirfram ákveðinn stað. Sá sem er síðastur að framkvæma hreyfinguna eða hlaupa á staðinn þarf að vinna ákveðið verkefni áður en hann fær að halda áfram í leiknum. Verkefnið getur til dæmis verið að hlaupa einn hring um salinn eða gera 10 froskahopp.

Lykilorð í leiknum:

Stórt skip, lítið skip og eyja: Fyrirfram ákveðnir staðir í íþróttasalnum, mismunandi staðir fyrir hvert orð (gott að hafa nokkuð langt á milli staðanna).

Stór: Þátttakendur hoppa hátt í loft.

Lítill: Þátttakendur beygja sig niður.

Fallbyss: Þátttakendur beygja sig niður og halda með höndum um fætur.

Fugl: Þátttakendur blaka höndum.

Skipstjóri: Þátttakendur setja útrétta hönd út í loftið.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Fylgja leiðbeiningum, vera fljót að framkvæma hreyfingar eða að hlaupa á réttan stað.

Aðlögun: Bæði er hægt að bæta við lykilorðum til að gera leikinn flóknari og fækka lykilorðum til einföldunar.

1.5. Klukkuboðhlaup

Leiklýsing:

Hópnum er skipt upp í fimm lið sem byrja hvert á sínum stað í salnum. Hver hópur fer í sitt horn, nema tvö lið sem deila horni (ef hlaupið er á hringbraut eru tveir hópar sem byrja á ráslínu og hin þrjú liðin raða sér með jöfnu millibili á hringbrautina). Í því horni sem tvö lið eru staðsett hleypur annað liðið af stað og stöðvar í næsta horni, liðið sem var í því horni hleypur af stað og þannig gengur boðhlaupið koll af kolli þar til hvert lið hefur lokið fyrirfram ákveðnum fjölda hringja eða spretta.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Hlaupa á jöfnum hraða allan tímann.

Aðlögun: Fjöldi hringja eða spretta fer eftir aldri og getu þátttakenda.

1.6. Skottaleikur

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Allir þátttakendur fá skott sem fest eru í buxnastreng. Markmið leiksins er að reyna að ná eins mörgum skottum og hægt er, þ.e.a.s. stela skotti af öðrum þátttakendum. Missi þátttakandi skottið sitt heldur hann áfram í leiknum og reynir að ná nýju skotti. Ef þátttakandi hefur fleiri en eitt skott heldur hann á umfram skottum í hendi sér. Í þessum leik eru allir á móti öllum. Þegar leikurinn er stöðvaður má telja hvað hver þátttakandi náði mörgum skottum.

Áhöld: Bönd, vesti eða tuskur sem nota má sem skott, keilur eða annað til að afmarka svæðið.

Áherslur: Að hlaupa allan tímann án þess að stoppa.

Aðlögun: Gott er að miða stærð vallarins við getu, aldur og fjölda þátttakenda.

1.7. Geimveruleikur

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Í upphafi eru fimm þátttakendur valdir til þess að vera geimverur. Hinir þátttakendurnir eru manneskjur sem merktar eru með vesti, sem hengt er í buxnastrenginn. Geimverurnar eiga að reyna að ná vestunum af manneskjunum, hlaupa með það í geimskipið sitt (sem er afmarkað svæði á vellinum) og hengja vestið í buxnastrenginn. Geimveran er þar með orðin mennsk og manneskjan sem missti vestið sitt er orðin geimvera.

Áhöld: Vesti, keilur eða annað til að afmarka leiksvæðið og geimskipið.

Áherslur: Að hlaupa allan tímann án þess að stoppa.

Aðlögun: Gott er að miða stærð vallarins við getu, aldur og fjölda þátttakenda.

1.8. Einn, tveir, þrír, STOPP!

Leiklýsing:

Ákveðinn, 40-60 metra langur hlaupahringur sem afmarkaður er með keilum, er hlaupinn. Á hringnum er eitt hlið. Þátttakendurnir hlaupa hring eftir hring, þegar þjálfari flautar og segir „einn, tveir, þrír, stopp“ eiga allir þátttakendurnir að reyna að komast í gegnum hliðið áður en hann lýkur við orðið „stopp“. Þeir þátttakendur sem ekki komast í gegnum hliðið í tæka tíð þurfa að framkvæma æfingar á meðan hinir fá að hvíla sig. Þjálfarinn ákveður hvaða æfingar skal framkvæma hverju sinni en dæmi um æfingar eru 10 sprellikallahopp eða 20 skíðahopp. Þegar þátttakendurnir eru búnir að framkvæma æfingarnar er leikurinn endurtekinn. Í leiknum er leyfilegt að snúa við ef þátttakandinn er nýbúinn að hlaupa fram hjá hliðinu þegar þjálfari flautar.

Áhöld: Keilur eða annað til að afmarka hlaupahring og hlið.

Áherslur: Að hlaupa á jöfnum hraða þar til flautað er, þá er sprett úr spori.

Aðlögun: Í stað þess að hlaupa allan tímann gera þátttakendur mismunandi æfingar líkt og háar hnélyftur, hælspörk, valhopp o.þ.h.

1.9. Skjaldböklukk

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Tveir til þrír þátttakendur eru valdir til að vera klukkarar og fá bolta í hendurnar. Þeir eiga að reyna að ná hinum þátttakendunum með því að klukka þá. Sá sem er klukkaður fær boltann og breytist í klukkara. Ef þátttakandi er við það að vera klukkaður má hann fara niður á grúfu (skjaldböku), þá má klukkarinn ekki klukka hann og verður að finna annan til að elta. Hver þátttakandi má fara fimm sinnum niður á grúfu í fimm sekúndur í senn.

Áhöld: Vesti eða bolti til að auðkenna klukkara.

Áherslur: Að hlaupa allan tímann án þess að stoppa, nema til þess að fara í skjaldböku.

Aðlögun: Gott er að miða stærð vallarins við getu, aldur og fjölda þátttakenda.

1.10. Rassaklukk

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Tveir til þrír þátttakendur eru valdir til að vera klukkarar og fá bolta í hendurnar. Þeir eiga að reyna að ná hinum þátttakendunum með því að klukka þá á rassinn. Sá sem er klukkaður fær boltann og breytist í klukkara. Ef þátttakandi er við það að vera klukkaður má hann finna annan þátttakanda og fá hann til að aðstoða sig með því að snúa bökum saman (fara í rassaskjól). Þá má klukkarinn ekki klukka hann og verður að finna annan til að elta. Hver þátttakandi má fara fimm sinnum í rassaskjól í fimm sekúndur í senn.

Áhöld: Vesti eða bolti til að auðkenna klukkara.

Áherslur: Að hlaupa allan tímann án þess að stoppa, nema til þess að fara í rassaskjól.

Aðlögun: Gott er að miða stærð vallarins við getu, aldur og fjölda þátttakenda.

1.11. Tröllin ræna

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Fjórir þátttakendur eru valdir til að vera tröll, allir hinir eru lömb. Hvert tröll á sitt horn (helli) á svæðinu. Markmið tröllanna er að klukka sem flest lömb og senda þau í hellinn. Hin lömbin mega frelsa þau sem eru í hellunum með því að slá þau í útrétta hendina (gefa fimmu). Það tröll sem er með flest lömb í helli sínum þegar leiknum er lokið sigrar. Það er mikilvægt að skipta reglulega um tröll t.d. á tveggja mínútna fresti.

Áhöld: Vesti til að auðkenna tröll, keilur eða húllahringir til að afmarka hella.

Áherslur: Að flýja undan tröllunum og frelsa lömb.

Aðlögun: Gott er að miða stærð vallarins við getu, aldur og fjölda þátttakenda.

1.12. Teningaratrikur

Leiklýsing:

Miðar eru hengdir á víð og dreif um salinn. Miðarnir eru númeraðir frá einum upp í sex. Á miðunum eru verkefni t.d. 10 froskahopp, 10 uppsetur eða 20 sipp. Auk líkamsæfinganna eru einnig skilaboð t.d. farðu til þjálfara og segðu brandara eða farðu til þjálfara og leiktu hund.

Hópnum er skipt upp í fjöggra til sex manna lið. Hvert lið fær að kasta tening, þegar öll liðin hafa kastað hefst ratleikurinn. Liðin eiga að finna miða með númerinu sem þau fengu á teningnum, vinna verkefnið sem stendur á miðanum, fara svo til þjálfara og gera það sem í skilaboðunum stóð. Þegar þessu er lokið fær liðið að kasta aftur. Það lið sem er fyrst að klára allar stöðvarnar, frá einum upp í sex, sigrar.

Áhöld: Teningar, blöð og þau áhöld sem nota þarf á stöðvunum (mismunandi hverju sinni).

Áherslur: Að hlaupa á jöfnum hraða allan tímann.

Aðlögun: Það er annars vegar hægt að láta liðin alltaf fara á það númer sem upp kemur á teningnum, jafnvel þó að þau hafa lokið við stöðina. Hins vegar er hægt að láta liðið kasta aftur ef sama númer kemur oft, þannig þurfa ekki að fara oftar en einu sinni á hverja stöð.

2. Loftfirt þol

Loftfirt þol er viðnámsgeta líkamans til þess að framkvæma vinnu í ákveðin tíma þegar loftfirt efnaskipti eiga sér stað í vöðvunum. Í eftirtöldum leikjum er markmiðið að þjálfar loftfirt þol og leikirnir innihalda því stutta og hraða spretti á mikilli ákefð með hvíld á milli spretta.

2.1. Dýraleikurinn

Leiklýsing:

Hópnum er skipt upp í tvö lið sem snúa hvort að öðru, hafðir eru einn til tveir metrar á milli liðanna. 10-15 metrum fyrir aftan hvort lið er búið að stilla upp keilum eða velja línur sem tákna hella. Annar hópurinn velur í sameiningu (eða þjálfari ákveður og hvíslar að þeim) dýranafn sem þau svo leika með látbragði, þau mega ekki gefa frá sér hljóð. Hitt liðið giskar á hvaða dýr þau eru að leika. Þegar þau giska rétt þurfa dýrin að flýja í hellinn sinn og þeir sem voru að giska reyna að klukka þau. Þeir sem nást fara yfir í hitt liðið. Liðin skipta síðan um hlutverk, það lið sigrar sem er með flesta leikmenn þegar ákveðinn fjöldi umferða er búinn.

Áhöld: Keilur til að merkja upphafslínur og hella.

Áherslur: Snögg viðbragð og hraðir sprettir.

Aðlögun: Nota nöfn á löndum, persónum eða mat í stað dýra.

2.2. Köngulær og slöngur

Leiklýsing:

Hópnum er skipt upp í tvö lið sem snúa hvort að öðru, hafðir eru einn til tveir metrar á milli liðanna. 10-15 metrum fyrir aftan hvort lið er búið að stilla upp keilum eða velja línur sem tákna hella. Annað liðið eru köngulær og hitt liðið eru slöngur. Þegar þjálfari kallar „slöngur“ eiga slöngurnar að hlaupa í hellinn sinn og köngulærnar reyna að klukka þær. Þeir sem nást fara yfir í hitt liðið og breytast þar með í köngulær. Þegar þjálfari kallar „köngulær“ eiga köngulærnar að hlaupa í hellinn sinn og slöngurnar reyna að klukka þær. Það lið sigrar sem er með flesta leikmenn þegar ákveðinn fjöldi umferða er búinn.

Áhöld: Keilur til að merkja upphafslínur og hella.

Áherslur: Snögg viðbragð og hraðir sprettir.

2.3. Hundabein

Leiklýsing:

Hópnum er skipt upp í tvö lið, sem snúa hvort á móti öðru, og hafðir eru 20 metrar á milli liðanna. Hver þátttakandi fær númer, bæði liðin eru númeruð eins svo það verði tveir númer eitt, tveir númer tvö o.s.frv. Í miðjuna, 10 metra frá hvoru liði, er sett hundabein. Þegar þjálfari kallar upp númer hlaupa þeir sem hafa númerið af stað og reyna að ná hundabeininu. Markmiðið er að koma því yfir línuna sem þeirra lið stendur á. Eftir að þátttakandi tekur hundabeinið má hinn reyna að klukka hann. Ef hann kemst óklukkaður yfir að sínu liði fær liðið hans stig, ef hann er klukkaður fær hitt liðið stig. Það lið sigrar sem er með flest stig eftir ákveðinn fjölda umferða eða það lið sem nær fyrst ákveðnum fjölda stiga. Í þessum leik þarf að passa að allir fái að gera jafn oft.

Áhöld: Keila, boðhlaupskefli, grjónapoki eða annar hlutur sem auðvelt er að grípa í. Hluturinn táknar hundabeinið.

Áherslur: Snöggviðbragð og hraðir sprettir.

Aðlögun: Ef að það eru ekki jafn margir í báðum liðunum getur einn úr stærra liðinu haft tvö númer (og þar af leiðandi hlaupið fyrir tvo).

2.4. Ertu sofandi Björn frændi?

Leiklýsing:

Einn þátttakandi leikur Björn frænda og þykist vera sofandi í öðrum enda salarins. Allir hinir læðast úr hinum endanum 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 nálægt sér. Þá stekkur hann upp og reynir að ná þeim. Þau sem nást hjálpa honum að leika Björn frænda í næsta leik.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Snöggviðbragð og hraðir sprettir.

2.5. Steinn, skæri, blað

Leiklýsing:

Hópnum er skipt upp í tvö lið sem snúa hvort að öðru og hafður er einn metri á milli liðanna. 10-15 metrum fyrir aftan hvort lið er búið að stilla upp keilum eða velja endalínu. Liðin fara að endalínu og fá tíu sekúndur til að ákveða hvað þau ætla að velja stein, skæri eða blað (allir í liðinu velja það sama). Liðin mætast svo í miðjunni og spila „steinn, skæri, blað“ þegar þjálfarinn kallar „einn, tveir og nú“, liðið sem vinnur eltir tapliðið sem þarf að flýja yfir endalínuna. Þeir sem nást fara yfir í hitt liðið. Það lið sigrar sem er með flesta leikmenn þegar ákveðinn fjöldi umferða er búinn.

Leikreglur í Steinn, skæri, blað: Steinn vinnur skæri. Skæri vinna blað. Blað vinnur stein.

Áhöld: Keilur til að merkja upphafs- og endalínur.

Áherslur: Snöggviðbragð og hraðir sprettir.

2.6. Kóngur og drottning

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði, sem á eru þrír kastalar (fjórar keilur sem mynda ferhyrning). Hafðir eru u.þ.b. 20 metrar á milli kastala. Allir þátttakendur byrja inn í köstulunum, nema tveir sem leika kóng og drottningu. Þátttakendur eru öruggir á meðan þeir eru inn í kastala, þeir mega hlaupa á milli kastala hvenær sem þeir vilja. Kóngur og drottning hafa það hlutverk að klukka þá sem hlaupa á milli kastala og breyta þeim í þræla sína (sem hjálpa þeim að klukka og ná fleiri þrælum). Ef það er aðeins einn (eða enginn) þátttakandi inn í einhverjum kastalanna mega kóngurinn og drottningin reyna að yfirtaka kastalann með því að hlaupa inn í hann og hrópa „kastala náð!“ Þá stöðvast leikurinn og nýr kóngur og drottning eru valin.

Áhöld: 12 keilur.

Áherslur: Hlaupa hratt, fylgjast með umhverfinu og passa að vera ekki klukkaður.

2.7. Allir klukka

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Þegar flautað er til leiks mega allir klukka alla. Ef þátttakandi er klukkaður sest hann niður og bíður þar til sá sem klukkaði hann verður sjálfur klukkaður, þá lifnar sá sitjandi við og heldur áfram að hlaupa um og reyna að klukka hina.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Hlaupa hratt, fylgjast með umhverfinu og passa að vera ekki klukkaður.

Aðlögun: Þjálfari getur stjórnað álaginu í leiknum með því að flauta og segja „allir lifna við“, þá mega allir standa upp og byrja að hlaupa og klukka.

2.8. Úlfurinn og lambið

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Einn er úlfur og annar er lamb, aðrir þátttakendur eru á grúfu og leika steina. Úlfurinn eltir lambið, til að úlfurinn nái ekki lambinu getur lambið bjargað sér með því að stökkva yfir stein og fara á grúfu við hlið hans. Lambið breytist þá í stein, steininn breytist í úlf og úlfurinn breytist í lamb.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Hafa örar skiptingar svo enginn hlaupi of lengi í einu. Leikurinn á að innihalda stutta, hraða spretti.

Aðlögun: Með því að láta lambið setjast við hlið steins í stað þess að fara á grúfu má betur fylgjast með því hverjir hafa fengið að gera og hverjir ekki. Þegar allir eru sitjandi (að undanskyldum einum úlfí og einu lambi) fara allir aftur á grúfu og leikurinn getur hafist að nýju.

2.9. Númerakapphlaup

Leiklýsing:

Allir þátttakendur sitja í hring. Hver og einn hefur fengið númer t.d. frá einum og upp í fimm (fer eftir fjölda þátttakenda). Þjálfari kalla upp númer og allir sem hafa það tiltekna númer standa upp, spretta hringinn í kringum hringinn og setjast aftur á sinn stað. Sá sem er fyrstur til að setjast niður fær eitt stig. Leiknum lýkur þegar einhver er búin að ná fyrirákveðið ákveðnum fjölda stiga.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Allir að hlaupa í sömu átt svo ekki verði árekstrar.

Aðlögun: Í stað þess að sitja geta allir staðið í hring.

3. Kraftur

Kraftur er eiginleiki líkamans að veita ytri mótstöðu viðnám með lengingu og styttingu vöðva eða að yfirvinna ytri mótstöðu. Í þessum kafla koma fram leikir þar sem áhersla er lögð á kraftþjálfun á ýmsu formi.

3.1. Sjúkrahúsleikurinn

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Einn til þrír (fer eftir fjölda þátttakanda) eru valdir til að vera bakteríur. Bakteríurnar reyna að klukka sem flesta, þeir sem eru klukkaðir leggjast á bakið með hendur og fætur upp í loft. Hinir eiga síðan að hjálpast að, tveir og tveir saman, að færa sjúklinga á sjúkrahús (afmarkaður staður eða dýna í salnum) með því að taka í hendur og fætur sjúklingsins og bera hann þangað. Þar lækna sjúklingarnir og geta haldið áfram í leiknum.

Áhöld: Dýna eða keilur til að afmarka sjúkrahúsið.

Áherslur: Að vera beinn í baki og spenna kviðinn þegar sjúklingi er lyft.

Aðlögun: Í stað þess að leggjast á bakið fara sjúklingar í armbeygjustöðu og bíða þar til einhver kemur þeim til aðstoðar. Aðstoðarmenn taka í fætur sjúklinganna og fara með þá að sjúkrahúsinu í hjólbörugöngu.

3.2. Æfingaskotbolti

Leiklýsing:

Skotbolti er leikinn á afmörkuðu svæði. Þegar þátttakendur eru skotnir fara þeir út af vellinum og til þjálfara þar sem þeir fá verkefni sem þeir ljúka áður en þeir mega fara aftur inn á völlinn og halda áfram að spila. Verkefnið getur t.d. verið 15 kviðkreppur, 10 froskahopp, eða fimm armbeygjur.

Áhöld: Skotboltar, keilur eða annað til að afmarka leiksvæðið.

Áherslur: Að gera æfingarnar vel og vanda hverja endurtekningu.

Aðlögun: Verkefnin geta bæði verið auðveld og erfið, allt eftir getu og aldri þátttakenda.

3.3. Köngulóaskotbolti

Leiklýsing:

Skotbolti er leikinn á afmörkuðu svæði. Þegar þátttakendur eru skotnir breytast þeir í köngulær (fara niður á fjórar fætur og rassinn snýr niður). Köngulærnar fara um og reyna að klukka þátttakendur sem eru enn lifandi. Ef þátttakandi er klukkaður af könguló skipta þeir um hlutverk.

Áhöld: Skotboltar, keilur eða annað til að afmarka leiksvæðið.

Áherslur: Halda rassinum frá gólfinu allan þann tíma sem þátttakandi er könguló.

Aðlögun: Hægt er að skipta köngulóagöngunni út fyrir bjarnagöngu, gæsagöngu eða annað slíkt.

3.4. Gulrótabóndinn

Leiklýsing:

Allir þátttakendur leggjast á kviðinn, mynda hring og haldast í hendur. Þjálfarinn leikur gulrótabóna, hlutverk hans er að toga í fætur þátttakanda og reyna að losa þau úr hringnum. Ef einhver losnar hjálpar hann gulrótabóndanum að draga úr hringnum. Þegar aðeins tveir þátttakendur eru eftir í hringum er leiknum lokið og þeir vinna leikinn.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Að halda fast og ekki sleppa. Varast skal að krækja höndum saman til að koma í veg fyrir meiðsl.

3.5. Krókódíll, krókódíll

Leiklýsing:

Þátttakendur raða sér upp hlið við hlið. Einn er valinn til að vera krókódíll sem stendur á miðju vallarins. Þátttakendur hrópa „krókódíll, krókódíll hleyptu mér yfir gullbrúnna þína, hvaða lit sem er“, krókódíllinn hrópar þá nafn á lit. Þeir sem eru klæddir þessum tiltekna lit fá að komast yfir salinn án þess að vera klukkuð. Þjálfarinn segir til um það hvernig þau komast yfir t.d. hoppa á öðrum fæti, köngulóaganga, bjarnaganga eða hjólböruganga. Krókódíllinn klappar og þeir sem eru ekki í litnum hlaupa yfir völlinn og krókódíllinn reynir að ná þeim. Sá sem næst breytist í krókódíl, krókódílahópurinn stækkar því með hverri umferð sem leikin er. Leiknum er lokið þegar allir nema einn eru orðnir krókódílar.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Vanda æfingarnar sem þjálfarinn setur fyrir.

3.6. Hjólböruboðhlaup

Leiklýsing:

Þátttakendur eru paraðir saman tveir og tveir, gott er að þörin séu af svipaðri stærð. Allir raða sér á upphafslínu, annar í parinu kemur sér fyrir í armbeygjustöðu og hinn stendur fyrir aftan hann og grípur um ökkla hans og saman mynda þau hjólböru. Þegar boðhlaupið hefst keppast þörin um að vera fyrst að ákveðinni línu, þar skipta þau um hlutverk og fara aftur til baka.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Að spenna kvið- og bakvöðva og halda líkamanum beinum í hjólbörustöðunni.

Aðlögun: Til að auðvelda hjólbörustöðuna má grípa um hné eða læri í stað ökkla.

3.7. Jósep segir

Leiklýsing:

Einn (t.d. þjálfarinn) er valinn til að vera stjórnandi (Jósep). Jósep gefur skipanir, allir þurfa að hlýða ef hann setur „Jósep segir...“ fyrir framan skipunina. Ef hann sleppir því og gefur aðeins skipun þurfa þeir sem hlýddu að klára fyrirfram ákveðið verkefni áður en þeir mega halda áfram í leiknum.

Dæmi: „Jósep segir gera 10 froskahopp“ eða „Jósep segir gera 25 skíðahopp“. Ef stjórnandi segir „10 froskahopp“ og einhver gerir froskahopp þarf hann að klára verkefni. Dæmi um verkefni er að hlaupa einn hring í salnum eða sippa 30 sinnum.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Vanda æfingarnar sem þjálfarinn setur fyrir.

3.8. Snákaleikur

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Tveir til fjórir þátttakendur eru valdir til að vera klukkarar og tveir til fjórir eru valdir til að vera snákar, hinir þátttakendurnir eru mýs. Klukkarnir elta mýsnar og reyna að ná þeim, sá sem næst fer niður í armbeygjustöðu og bíður eftir því að snákur komi og frelsi hann. Snákurinn frelsar músina með því skriða undir hana.

Í þessum leik er gott að skipta reglulega um hlutverk þ.e.a.s. ekki hafa sömu snákana og sömu klukkarana allan tímann.

Áhöld: Vesti í mismunandi litum til að auðkenna klukkara og snáka.

Áherslur: Að halda beinni armbeygjustöðu þar til þátttakandi er frelsaður.

Aðlögun: Til að gera leikinn erfiðari má lyfta öðrum fæti og gagnstæðri hönd frá gólfi í armbeygjustöðunni. Til auðveldunar má halda armbeygjustöðu á hnjánum.

3.9. Tíu sekúndna klukk

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Fjórir þátttakendur byrja að vera klukkarar, þeir standa í röð fyrir utan svæðið. Þegar þjálfari flautar fer sá fyrsti í röðinni inn á völlinn og hefur 10 sekúndur til að klukka eins marga og hann getur. Eftir 10 sekúndur er aftur flautað og næsti klukkari fer inn á völlinn (um leið hættir sá fyrsti að klukka). Ef klukkarinn nær einhverjum fær hann að vera áfram inni á svæðinu að 10 sekúndum liðnum. Þeir sem eru klukkaðir og klukkari sem nær engum fara út af vellinum og inn á æfingasvæði (afmarkað með keilum) og framkvæma fyrirfram ákveðnar æfingar, þegar þeir hafa lokið því fara þeir í klukkara-röðina.

Á æfingasvæðinu er blað með æfingum sem þátttakendur framkvæma, í fyrsta skipti er fyrsta æfingin á blaðinu gerð, í annað skipti er önnur æfingin gerð o.s.frv. Dæmi um æfingar eru framstig, froskahopp, armbeygjur, kviðkreppur og bakfettur.

Áhöld: Skeiðklukka, keilur til að afmarka æfingasvæðið.

Áherslur: Að gera æfingarnar vel og ekki flýta sér.

3.10. Froskaboðhlaup

Leiklýsing:

Þátttakendum er skipt upp í lið (fimm til átta í hverju liði). Liðin mynda röð og liggja á bakinu með einn metra á milli sín. Þegar boðhlaupið hefst stendur aftasti í hverju liði upp og hoppar jafnfætis yfir alla í liðinu og leggst svo á bakið á hinum endanum. Þá leggur næsti af stað og gerir slíkt hið sama, þegar allir eru búnir að hoppa yfir alla, þ.e.a.s. sá sem hoppaði fyrstur er orðin aftastur í röðinni á ný er keppnin búin.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Beygja sig vel í hnjánum og gera djúp frokahopp, sveifla höndunum til að auka kraftinn.

3.11. Kistuboðhlaup

Leiklýsing:

Þátttakendum er skipt upp í lið (fjórir til átta í hverju liði). Hvert lið fær eina hæð úr leikfímikistu. Tveir úr hverju liði stíga inn í kistuhæðina, halda henni í mittishæð og hlaupa með hana að endalínu og til baka. Þá fara næstu tveir í liðinu inn í kistuna og gera slíkt hið sama. Þegar allir hafa hlaupið er boðhlaupinu lokið. Ef það er oddatala í einhverju liðanna gerir einhver þátttakendanna tvisvar.

Áhöld: Kista.

Áherslur: Halda fast í kistuna og varast að missa hana á tær.

4. Samhæfing

Samhæfing er hæfni líkamans til þess að framkvæma flóknar hreyfingar á sem árangursríkastan og nákvæmasta hátt á ákjósanlegum hraða. Til eru ýmsir leikir sem krefjast samhæfingar á borð við jafnvægi, samhæfingu handa, fóta og augna, rúmskyn og greiningarhæfni.

4.1. Bannað að snerta gólf

Leiklýsing:

Hópnum er skipt upp í fjöggra til fimm manna lið. Hvert lið fær 5-10 hluti (öll liðin fá eins) sem þau geta stigið á. Markmiðið er vera fyrsta liðið til að koma öllum liðsmönnum og öllum hlutum yfir endalínu (20 metrum frá upphafslínu). Liðsmenn mega ekki snerta gólfið, þeir þurfa því að láta hlut á gólfið og stíga á hann, setja svo annan hlut fyrir framan sig o.s.frv. Allir í liðinu þurfa að vinna saman, fyrsti maður setur hluti á gólfið og síðasti maður tekur aftasta hlutinn upp og lætur hann ganga til fremsta manns.

Áhöld: Húllahringir, sippubönd, mottur, tuskur, dagblöð eða hvað sem er.

Áherslur: Halda jafnvægi og ekki snerta gólfið.

4.2. Dagblaðaboðhlaup

Leiklýsing:

Allir þátttakendur raða sér upp hlið við hlið á upphafslínu. Hver þátttakandi fær tvær opnur úr dagblaði. Markmiðið er að vera fyrstur yfir endalínu (20 metrum frá upphafslínu) án þess að snerta gólfið. Ef einhver missir jafnvægið og dettur eða stígur út af dagblaðinu þarf hann að fara aftur á upphafslínu og byrja upp á nýtt.

Áhöld: Dagblöð.

Áherslur: Að halda jafnvægi á dagblöðunum.

Aðlögun: Hægt er að hafa nokkra saman í liði, einn gerir í einu og hleypur svo til baka með dagblöðin og lætur næsta hafa.

4.3. Snú snú bolti

Leiklýsing:

Þátttakendum er skipt upp í fjögurra manna hópa, hver hópur fær eitt snú snú band og einn bolta. Tveir byrja að snúa, einn byrjar að hoppa og sá fjórði byrjar með boltann. Sá sem er með boltann kastar boltanum til þess sem hoppar, markmiðið er að grípa boltann fimm sinnum án þess að ruglast, ef það tekst fær liðið tvö stig. Eftir fimm köst er skipt um stöðu.

Áhöld: Snú snú bönd, boltar.

Áherslur: Að flækjast ekki í snú snú bandinu þó að það sé verið að einbeita sér að boltanum.

4.4. Bolti á lofti

Leiklýsing:

Einn þátttakandi er sparkari og stendur í enda salarins. Hinir standa á móti honum á víð og dreif um salinn. Aftast í salnum er lítil þrautabraut með þremur til fjórum þrautum. Sparkarinn sparkar sundboltanum hátt á loft og hinir þátttakendurnir eiga að halda boltanum á lofti. Sparkarinn hleypur og gerir þrautabrautina. Markmiðið er sparkarinn náí að ljúka þrautabrautinni og hlaupa aftur á upphafsstað án þess að boltinn snerti gólfíð. Ef það tekst fær hópurinn eitt stig, ef það tekst ekki missir hópurinn eitt stig. Leiknum er lokið þegar allir hafa fengið að vera sparkari.

Dæmi um þrautabraut: Hoppa jafnfætis í fjóra húllahringi, ganga jafnvægisgöngu á bekk, klifra yfir kistu og gera kollhnís á dýnu.

Áhöld: Sundbolti, húllahringir, bekkur, kista, dýna og fleira sem nota má í þrautabraut.

Áherslur: Fylgjast vel með því hvar boltinn er og vanda æfingarnar í þrautabrautinni.

Aðlögun: Með yngri börnum og byrjendum er þrautabrautin höfð mjög stutt og einföld.

4.5. Línuellingaleikur

Leiklýsing:

Tveir þátttakendur eru valdir til að vera klukkarar og fá bolta í hendurnar. Þeir eiga að reyna að ná hinum þátttakendunum með því að klukka þá. Sá sem er klukkaður fær boltann og breytist í klukkara. Mikilvægasta regla leiksins er sú að það má aðeins hlaupa á línunum. Ef tveir þátttakendur hlaupa hvor á móti öðrum verður annar að snúa við og þeir hlaupa þar með í sömu átt.

Leikurinn hentar vel á handbolta- og körfuboltavöllum þar sem er mikið af línunum á gólfinu.

Áhöld: Boltar (eða annað til að halda á sem auðkenningu).

Áherslur: Að halda jafnvægi og hlaupa aðeins á línunum.

4.6. Húllabolti

Leiklýsing:

Þátttakendum er skipt upp í sex til sjö manna hópa. Hóparnir mynda hver sinn hringinn. Einn fer í miðju hringsins og húllar og hinir kasta bolta sín á milli á meðan og markmiðið er að láta boltann fara í gegnum húllahringinn. Sá sem er að húlla má slá boltanum frá og hindra það að boltinn komist í gegn. Sá sem hittir í gegnum húllahringinn fer í miðjuna og húllar næst.

Áhöld: Húllahringir, boltar.

Áherslur: Að reyna að missa ekki taktinn í húllinu.

Aðlögun: Þjálfari stjórnar leiknum og flautar á mínútu fresti, þá eru skipti og annar fer í miðjuna. Þannig fá allir að gera jafnt, óháð því hvort þeir séu góðir í leiknum eða ekki.

5. Liðleiki

Liðleiki er hæfni líkamans til þess að nýta hreyfinguleika liðamóta til fulls. Til þess að auka liðleika þarf að teygja út fyrir eðlilega hreyfingetu og halda stöðu í 15 til 30 sekúndur nokkrum sinnum í viku. Leikir eru því ekki mikið notaðir til þess að auka liðleika barna en það er hægt að viðhalda liðleika og liðka liðamót með leikjum. Hér má sjá dæmi um leiki sem eru liðkandi.

5.1. Limbó

Leiklýsing:

Þátttakendur mynda röð (einfalda eða tvöfalda eftir fjölda þátttakenda). Þjálfari heldur rá eða kústskafti láréttu í 1,5 metra hæð. Þátttakendur fara undir einn (eða tveir) í einu, fetta bakið, halla sér aftur og reyna að snerta ekki ráanna. Þegar allir hafa reynt að fara undir er ráin lækkuð um 10 sentímetra og leikurinn endurtekinn. Sá sem snertir ráanna, dettur niður á hné eða hendur snerta gólf er úr leik. Hann fer þá til hliðar og fylgist með hinum.

Áhöld: Rá, kústskaft, prik, teygja eða annað sem er til.

Áherslur: Að fetta bakið og halla höfðinu aftur.

Aðlögun: Í stað þess að vera úr leik í fyrsta skipti og ráin er snert er hægt að hafa reglur líkt og í hástökki og stangarstökki, þrjár tilraunir á hverja hæð.

5.2. Undir, yfir

Leiklýsing:

Hópnum er skipt upp í fjöggra til fimm manna lið sem raða sér á upphafslínu. Á brautinni eru sex grindur, þrjár grindur eru háar og þrjár eru lágar, þeim er stillt upp þannig að það sé há og lág til skiptis með hálfum metra á milli (eins uppstillt fyrir öll liðin). Keppt er í boðhlaupi þar sem fyrsti þátttakandi hleypur af stað, fer undir háu grindurnar og yfir lágu grindurnar án þess að snerta þær, hleypur að endalínu, snýr við og hleypur til baka við hliðina á grindunum. Þá tekur næsti við og þannig gengur boðhlaupið þar til allir hafa klárað fyrirfram ákveðið margar umferðir.

Áhöld: Grindur, bæði háar og lágar.

Áherslur: Að beygja sig vel í hnjúnum þegar farið er undir grindina

5.3. Teygjuklukk

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Þrír til fjórir eru valdir til þess að vera klukkarar. Þegar þátttakandi er klukkaður á hann að stoppa, velja sér teygjuæfingu og halda góðri teygju í 15 sekúndur. Þá lifnar hann við og má halda áfram að hlaupa um svæðið. Þegar hann er klukkaður í annað sinn þarf hann að velja nýja teygjuæfingu, það má ekki gera sömu æfinguna oftari en einu sinni nema ef teygt er á handleggjum og fótleggjum þá er mikilvægt að teygja bæði hægra og vinstra megin. Á nokkurra mínútna fresti er leikurinn stoppaður og nýir klukkarar valdir.

Áhöld: Vesti til að auðkenna klukkara.

Áherslur: Að vanda teygjuæfingarnar og anda djúpt ofan í maga á meðan teygjunni er haldið.

5.4. Stafaleikur

Leiklýsing:

Leikið er á afmörkuðu svæði. Allir þátttakendur hlaupa um svæðið, gera háar hnélyftur, leika flugvél, valhoppa eða það sem þjálfari segir þeim að gera. Þegar þjálfarinn flautar og segir tölustaf eiga þátttakendur að hópa sig saman. T.d. ef þjálfari segir „þrír“ eiga þrír og þrír að hópa sig saman og mynda tölustafinn þrjá með því að leggjast á gólfíð og mynda tölustafinn. Ef einhver gengur af er í lagi að mynda stærri eða minni hópa.

Áhöld: Engin.

Áherslur: Að vinna saman og teygja á líkamanum.

Aðlögun: Í stað þess að nota tölustafi má nota bókstafi.

Heimildir

- Dienstmann, R. (2008). *Games for motor learning*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Helgi Björnsson. (2011). *Velkomin á Bronsleika ÍR 2011, Fjölþraut 8 ára og yngri*. Óútgefin bæklingur.
- Ingimar Jónsson. (1983). *Leikir*. Reykjavík: Iðunn.
- Ingvar Sigurgeirsson. (e.d.). *Leikjavefurinn.is*. Sótt 6. maí 2013 af www.leikjavefurinn.is.
- Isenberg, J.P. og Jalongo, M. R. (2006). *Creative Thinking and Arts-Based Learning Preschool Through Fourth Grade*. (4. útg.) New Jersey: Pearson.
- Jonsson, K. og Welling, P. (e.d.). *Andra idrotter, lekar och småspel*. Stokkhólmur: Svenska Friidrottsförbundets förlag.
- Kerkmann, K. (1980). *Lege og småspil i de første kloeår*. Roskilde: Forlaget Roas.
- Lancaster, S. B. og Teodorescu, R. (2008). *Athletic Fitness for Kids*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sabína Steinunn Halldórsdóttir. (2012). Færni til framtíðar. *Íþróttamál*, 36, 6-8.

