

## 7. bekkur – íþróttir haust 2019

### Ágúst

Vika 4: 19. – 23. ágúst

- 1) *Starfsdagur*
- 2) *Starfsdagur*

Vika 5: 26. – 30. ágúst

- 1) **Útileikir** í skruðgarði: a) hlaup í skarðið b) refurinn og kjúklingurinn c) einkróna.
- 2) **Frjálsar** úti. Drill upphitun (nem) og 60m sprettur. Stöðvar: a) langstökk b) kúluvarp c) hástökk.

### September

Vika 1: 2. – 6. september

- 1) **Fótbolti** á aðalvelli. Þrautakóngur í upphitun. Stöðvar: a) reitur b) 2:2 c) knattrak + skot á mark.
- 2) **1000 m. Leikir** (stórfiskur, samvinnuleikur, skotbolti) á aðalvelli.

Vika 2: 9. – 13. september

- 1) **Karfa**: a) Knattraksprautir í upph. b) Spil 2:2 eða 3:3 á eina. (úti???)
- 2) Frisbígolf / strandblak.

Vika 3: 16. – 20. september

- 1) **Fimleikast** a) handstaða m/aðstoð b) kollnís/handahl c) uppstökk af trampolín d) kaðlar
- 2) **Stöðvar** – ýmsar greinar (bandý – golf).

Vika 4: 23. – 27. september

- 1) **Handboltastöðvar**. Leikir í upphitun. a) uppstökk og skot b) 3:3 c) skjóta niður keilur keppni.
- 2) **Skotboltaleikir. Styrktarþjálfun** (stöðvar m/tening): Armbeygjur, hné, sipp, bak, planki, afturtog (teygja).

### Október

Vika 1: 30. september – 4. október

- 1) **Hnit** (settir upp vellir): a) halda á lofti b) boðhlaup m/flugu c) æfa uppgjafir d) spil 1:1
- 2) Þrautakóngur. **Blak** a) 2 saman æfa slög b) 3:3 spil.

Vika 2: 7. – 11. október

- 1) Leikir. **Úthaldsstöðar (tími)**: a) burbies b) línuhl c) mjaðmab d) sipp e) hnélyft f) mottuhl.
- 2) Gullbolti og fílafótbolti.

Vika 3: 14. – 18. október

- 1) Leikir og kýló
- 2) ??

Vika 4: 21. – 25. október

- 1) **Fótbolti.** a) knattþrautir í upphitun b) spil 3:3 / 4:4.
- 2) Stórfiskur/tvíburastórf. **Frjálssar:** a) langst án atr b) kúluvarp c) hástökk d) grindahlaup.

Vika 5: 28. október – 1. nóvember

- 1) **Karfa.** Körfustórfiskur. a) sniðskot (mæling) b) spilstöð 3:3 c) 1:1 stöð d) dýnusamleikur 3:3.
- 2) **Fimleikar.** a) kaðlar b) handahlaup/kollhnís c) trampolín d) handstaða og velta.

## Nóvember

Vika 1: 4. – 8. nóvember

- 1) **Skyndihjálp.**
- 2) **Blak.** a) uppgjafarstríð b) 2 saman æfa slög c) spil 3:3.

Vika 2: 11. – 15. nóvember

- 1) **Píptest.**
- 2) **Hnit** (setja upp velli). a) halda á lofti keppni b) runa c) spila 2:2.

Vika 3: 18. – 22. nóvember

- 1) **Handbolti.** Sendingar í upphitun. Spila á ca 3 völlum, 4:4. (ekki sami í marki alla leiki).
- 2) Skokk. **Styrktarþjálfun** (stöðvar, tening (2sam): Armbeygju leikur, framst, uppst, bak, planki, reipitog.

Vika 4: 25. – 29. nóvember

- 1) **Skotboltaleikir** - liðleikapróf
- 2) **Skólahreysti.** Prautabraut og styrktargreinar.

## Desember

Vika 1: 2. – 6. desember

- 1) **2:2 mót.** a) fótbolti b) glíma c) karfa d) bandý.
- 2) Nem **stjórna** (3) upph/teygjum/styrktaræf (4 mín á hvert atriði). **Brennó.**

Vika 2: 9. – 13. desember

1) **Tarzan.**

2) **Frjálst.**

Vika 3: 16. – 20. desember

1) ??

2) ??

- Píp-test.
- Langstökk án átrennu.
- Liðleikapróf.
- 1000m hlaup.
- 60m spretthlaup.
- Planki 50 sek
- Uppstökk
- Sipp 30 sek
- Sprellikarlahopp