

Svimjiskúli Føroya

58 svimjispøl og ein søga



Svimjísamband Føroya

Um heftið

Á skeiðunum, sum Svimmjiskúli Føroya hevur havt, hava luttakararnir saknað at fingið tilfar í hondina. Hetta royna vit at bøta um við at seta hetta heftið saman.

Í hesari 1. útgávuni eru 58 svimjispøl og ein søga, og aftast eru uppskot til venjingar og spøl til tey fyrstu 5 Svimmjiskúlamerkini.

Í heftinum eru fangispøl, sangspøl, bóltspøl og onnur spøl. Flestu spølini eru ætlað til vatntilvenjing, og nøkur eru ætlað vandum svimjarum. Felags fyri øll spølini er, at tey eru mennandi og stuttlig. Øll spølini kunnu verða spæld eftir uppskriftini, men tú kanst sjálvandi broyta tey, so at tey hóska til tín og tínar svimjarar.

Hetta heftið er ikki ein endalig útgáva, og vit taka fegin ímóti viðmerkingum og uppskotum til enn fleiri svimjispøl.

Ætlanin er at leggja heftið teldutøkt út á heimasíðuna hjá Svimmjisambandinum.

Vert at hava í huga, tá tú fert at spæla við svimjarunum:

- Er tryggin í lagi
- Havi eg øll amboð tøk
- Kunnu øll vera við
- Er spælið lætt at skipa
- Eru reglurnar lættar at skilja
- Kunnu reglurnar broytast
- Røra svimjararnir seg í spælinum
- Er spælið mennandi
- Er tað stuttligt

Góðan arbeiðshug

Rúni Gaardbo og Pálin Olsen

INNIHALDSYVIRLIT

1	Baraldarrunnur	4
2	Ballónbóltur	4
3	Blása borðtennisbólt/spejlegg	4
4	Bóltdansur	5
5	Bóltríggj	5
6	Botnurin er er eitraður	6
7	Byggja mann	6
8	Fanga meg/banka kjøt	6
9	Fiskimaður	7
10	Fyll spannina	7
11	Gevispæl	8
12	Ganga plankan út	8
13	Hávur (Ohio)	8
14	Hanakampur 1	9
15	Hanakampur 2	9
16	Hoppiskeið	9
17	Hvør hevur bumbuna	9
18	Ketan	10
19	Ketupikk	10
20	Komið heim allir mínir høsnarungar smáu	11
21	Landgongd	11
22	Liðbóltur	11
23	Ljóskurvar	12
24	Lofta bóltinum	12
25	Lop	13
26	Mala henda veg, mala handa veg	13
27	Plátubóltur	14
28	Plátubóltur 2	14
29	Plátupikk	14
30	Pláturace	15
31	Ring, ring rósa	15
32	Ringskreiðing	15
33	Ryggin ímóti múrinum	16
34	Sjeynda dodge	16

35	Sjóhestar	17
36	Sjúkrapikk	17
37	Skattajakt 1	17
38	Skattajakt 2	18
39	Slepp botninum	18
40	Svim, steðga og finn fótafestið	18
41	Tann kinverki múrurin	19
42	Terningur	19
43	Terningur 2	20
44	Til gongu	20
45	Til skips	20
46	Tok	21
47	Trøllapikk	21
48	Uppkast	22
49	Vatna blomstur	22
50	Vatnflogbóltur	22
51	Vatnfótbóltur	23
52	Vatnrugby	23
53	Vatnpolo	23
54	Venjaraplask	24
55	Við skifta klæðir	24
56	Øll hava tað	25
57	10 – 20 – 30	25
58	Út at ferðast	25
59	Kava – byrjunnarlop	26
60	Venjingar og spøl til Svimmiskúlamerkini	27

1 BARALDARRUNNUR

Stutt sagt

Eitt stuttligt sangspæl.

Úgreinað

Ein rørslusangur, ið nógv syngja, tá ið tey dansa um jólatræið, og væl ber til at syngja sangin í svimjihylinum. Øll leiðast og ganga í ring, meðan rørslur verða gjørdar til tað, sungið verður um. Tað ræður um at sprutta nógv!

Tekstur:

Vit ganga runt um ein baraldarrunn, baraldarrunn, baraldarrunn. Vit ganga runt um ein baraldarrunn, tíðliga mánamorgun.

Soleiðis vaska vit klæðini rein, klæðini rein, klæðini rein. Soleiðis vaska vit klæðini rein, tíðliga mánamorgun.

Vit ganga runt um ein baraldarrunn.... tíðliga týsmorgun.

Soleiðis skola vit klæðini rein....

Vit ganga runt um ein baraldarrunn.... tíðliga mikumorgun.

Soleiðis heingja vit klæðini upp....

Vit ganga runt um ein baraldarrunn.... tíðliga hósmorgun.

Soleiðis strekkja vit klæðini út....

Vit ganga runt um ein baraldarrunn.... tíðliga fríggjamorgun.

Soleiðis strúka vit klæðini sløtt....

Vit ganga runt um ein baraldarrunn.... tíðliga leygarmorgun.

Soleiðis skúra vit okkara gólv....

Vit ganga runt um ein baraldarrunn.... tíðliga sunnumorgun.

Soleiðis fara í kirkju vit øll....

2 BALLÓNBOLTUR

Stutt sagt

Eitt stuttligt spæl við ballónum.

Útgreinað

3-4 leikarar eru á hvørjum liði. Spælt verður tvørtur um hylin.

Málið er kanturin á svimjihylinum. Tað ræður um at sláa ballónina yvir á kantin hjá mótpartinum. Tað er ikki loyvt at lofta ella halda í ballónini. Ballónin skal ikki koma niður í vatnið. Fer ballónin í vatnið, fær mótparturin ballónina.

Amboð

Ein stór ballón /baðibóltur kann eisini brúkast.

3 BLÁSA BORÐTENNISBÓLT/SPEJLEGG

Stutt sagt

Eitt gott spæl til børn, sum hava brúk fyri vatntilvenjing.

Útgreinað

Hvør luttakari hevur ein borðtennisbólt ella eitt spejlegg.

Tey skulu blása borðtennisbóltin/eggið yvir til kantin. Tann, sum er fyrstur, vinnur.

Tað er ikki loyvt at skumpa bóltin/eggið ella á nakran hátt flyta bóltin/eggið uttan at blása. Eitt gott hugskot er at hava hendurnar aftan fyri bak.

Variation

Tveir luttakarar um ein bólt. Byrjað verður mitt í hylinum. Síðan skulu teir kappast um at blása bóltin yvir til kantin hjá móttøðumanninum.

Skumpa bóltin/eggið við nøsini, oyranum, pannuni, økslini o.s.fr.

Amboð

Ein borðtennisbóltur/spejlegg í part.

4 BÓLTDANSUR

Stutt sagt

Eitt spæl, har tað ræður um at arbeiða saman.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Svimjararnir eru saman tveir og tveir og skulu flyta ein bólt/ballón/pullboy saman yvir um hylin uttan at brúka armarnar.

Vinnarin er tað parið, sum kemur fyrst á mál.

Variation

Undirvísarin sigur, hvussu bólturinn skal flytast: rygg ímóti ryggi, bók ímóti búi, pannu ímóti pannu o.s.fr.

Amboð

Bóltar/ballónir/pullboy

5 BÓLTRÍGGJ

Stutt sagt

Til tey, sum hava nógvar bóltar.

Útgreinað

2-4 leikarar eru á hvørjum liði.

Hylurin verður býttur í helvt við einum banatogi, hvørt lið hevur sína helvt.

Liðini fáa síðan líka nógvar bóltar í part.

Uppgávan er at fáa so nógvar bóltar sum gjørligt yvir á helvtina hjá mótpartinum.

Hvør leikari kann bert hava ein bólt í senn.

Tað liðið vinnur, sum hevur færri bóltar á sínari helvt, tá tíðin er farin.

Amboð

Ein rúgva av bóltum.

6 BOTNURIN ER ER EITRAÐUR

Stutt sagt

Læra at koma frá punkt A til punkt B.

Útgreinað

Spælið er ein variatióin av spælinum “Jørðin er eitrað”. Øll kunnu vera við.

Børnini skulu fara frá einari síðu í hylinum yvir til hina uttan at nerta við botnin. Hetta skal gerast soleiðis, sum tey sjálvi finna uppá.

Variatióin

Tey, sum ikki klára allan vegin tvørtur um hylin, kunnu steðga á teimum svørtu strikunum.

Tey kunnu eisini brúka eina plátu ella ein pullboy.

Amboð

Einki, evt. plátur ella pullboy.

7 BYGGJA MANN

Stutt sagt

Ein stuttlig stafett til børn og barnsligar sálir.

Útgreinað

Venjarin/lærarin byggir ein mann, sum er líka sum tann, sum børnini skulu byggja. Maðurin kann síggja soleiðis út: tveir pullboy til bein, plátur ella klossar til búk, skúmbananir til armar, ringar til háls og bóltur til høvd.

Børnini vera býtt sundur í lið. 2-4 børn eru á hvørjum liði. Børnini standa við annan kantin og skulu byggja mannin á kantinum yvirav. Ein fer avstað í senn og byggir ein part av manninum. Tann næsti fer avstað, tá ið tann fyrsti er komin heimaftur o.s.fr.

Variatióin

Spæla eftir longdini á hylinum.

Einans serligar svimjigreinir kunnu vera nýttar, so sum crawl, bringa o.s.fr.

Amboð: Plátur, pullboy, skúmbananir, klossar, bóltar, ringar ella tey amboðini, sum eru tøk í høllini. Einans hugflogið setur markið.

8 FANGA MEG/BANKA KJØT

Stutt sagt

Læra at koma frá punkt A til punkt B.

Útgreinað

Næmingarnir standa í ein ringi. Lærarin sigur nøvnini á tveimum næmingum, sum síðan skulu

renna/svimja sama veg rundan um ringin, ímeðan teir royna at fanga hvønn annan. Koma næmingarnir heim aftur, har teir stóðu, hava teir klára tað.

Variation

Banka kjøt.

Amboð

Einki

9 FISKIMAÐUR

Stutt sagt

Eitt sangspæl til børn og barnsligar sálir.

Útgreinað

Undirvísarin er fiskimaður. Hann stendur á øðrum kantinum.

Børnini standa á hinum kantinum.

Spælið er eitt sangspæl og teksturin er hesin:

Børnini: 2x "*Fiskimaður, fiskimaður, hvat er dýpið?*"

Fiskimaðurin: 2x "*20 favnar niður á botn.*"

Børnini: 2x "*Hvussu skulu vit koma yvir til tín?*"

Fiskimaðurin: 2x "*Tit skulu sprutta yvir til mín!*"

Børnini ganga spruttandi yvir til venjaran/læran.

Síðan fer venjarin/læran yvir á hin kantin, og spælið byrjar umaftur.

Variation

Blunda, leiðast, svimja crawl, fjolla o.s.fr. yvir um hylin. Bert hugflogið hjá undirvísaranum setur mark fyri, hvat børnini kunnu gera.

10 FYLL SPANNINA

Stutt sagt

Til tey, sum dáma væl at sprutta.

Útgreinað

2-6 luttakarar á hvørjum liði.

Ein spann er til hvørt lið. Liðið skal nú royna at fáa so nógv vatn í spannina sum gjørligt. Einasti mátin, tey kunnu gera hetta, er við at hoppa av kantinum niður í hylin og harvið sprutta so nógv, at spannin fyllist við vatni. Hvørt spælið tekur 3 minuttir. Tað liðið hevur vunnið, sum hevur mest vatn í spannini.

Variation

Næmingarnir skulu liggja í hylinum og síðan sprutta so nógv sum gjørligt við beinunum.

Amboð: Ein spann til hvørt lið. Spannirnar skulu helst vera slag.

11 GEVISPÆL

Stutt sagt

Eitt øðrvísi fangispæl.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Spælt verður í hylinum har, sum svimjararnir megna at svimja.

1 er fangari, og hann hevur ein ring í hondini. Hann nertur við ein svimjara við ringinum og sigur “pikk” og gevur honum ringin. Hesin nú fangari.

Variation

Undirvísarin kann lata fleiri blíva fangarar, ímeðan spælið gongur. At enda hava øll hvør sín ring, og tá er spælið liðugt. Enda spælið við, at svimjararnir leggja sín ring í kassan.

Ringar

12 GANGA PLANKAN ÚT

Stutt sagt

Hvør klárar at renna longst út eftir plankanum, áðrenn hann/hon dettur úti.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Børnini gera ein planka frá kantinum og út í hálvan hylin við størri og smærri plátum. Børnini skiftast um at renna eftir “plankanum”, ímeðan hini halda plankanum.

Tá ið tann fyrsti hevur runnið, tekur hann plássið hjá tí aftasta, so hesin sleppur at renna o.s.fr.

Børnini kappast um, hvør klárar at renna longst út eftir “plankanum”.

Amboð

Størri og smærri plátur.

13 HÁVUR (OHIO)

Stutt sagt

Best dámða spæl í svimjing.

Útgreinað

Øll kunnu vera við, sum duga at svimja undir vatni. Tá byrjað verður, er ein hávur. Við minni royndum svimjarum kann verða byrjað við tveimum hávum.

Fiskarnir skulu svimja undir vatni tvørtur um hylin. Hávarnir royna at fanga og fáa fiskar upp til vatnskorpuna. Kemur andlitið upp um vatnskorpuna, áðrenn svimjarin er komin tvørtur um hylin, er hann hávur í næsta spæli.

Reglur:

Hávarnir eru mótsettari síðum sum fiskarnir. Øll fara avstað í senn, tá undirvísarin sigur 3 – 2 – 1 -

NÚ! Høvuðshávirin kann eisini hava hesa uppgávuna.

Ikki er loyvt at taka í svimjibrillur, svimjibuksir/drakt, klóra ella sparka.

14 HANAKAMPUR 1

Stutt sagt

Eitt spæl, har tað ræður um at halda javnvágina.

Útgreinað

Hvør svimjari situr á einari plátu. Teir skulu royna at skumpa hvønn annan, so at teir missa javnvágina. Koppar ein svimjari av plátuni, fer hesin úr spælinum. Tann seinasti, sum situr á sínari plátu, vinnur. Ikki er loyvt at halda í ella toga hvønn annan.

15 HANAKAMPUR 2

Stutt sagt

Eitt spæl, har tað ræður um at halda javnvágina.

Útgreinað

Luttakararnir eru í parti tveir og tveir. Annar stendur, og hin situr á herðunum á honum. Spælt verður í grunna endanum í hylinum.

Tað ræður um at skumpa hvønn annan, so at hinir luttakararnir detta. Tað seinasta liðið, sum enn stendur á beinunum, vinnur.

16 HOPPISKEIÐ

Stutt sagt

Læra at hoppa í hylin upp á ymiskar mátar.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Svimjararnir skulu leypa í hylin upp á ymsar mátar. Hetta kann fara fram, har svimjarnir grynna.

Variation

Leypa yvir um amboð, t.d. skúmbananir.

Royna at lofta onkrum amboði í luftini.

Leypa í hylin tvey og tvey, meðan tey leiðast.

17 HVØR HEVUR BUMBUNA

Stutt sagt

Eitt stuttligt fangispæl.

Útgreinað

Ein fangari fyri hvørji 5-7 børn. Hesin hevur ein pullboy millum beinini.

Tá ið fangarin fangar ein annan, sleppur hann sínum pullboyi og sleppur sær avstað. Tann nýggi fangarin skal leggja pullboyin ímillum beinini, áðrenn hann kann fanga hini.

Varatión

Brúka ein borðtennisbólt í staðin fyri ein pullboy.

Hava pullboyin millum føturnar.

Amboð

Ein pullboy ella borðtennisbólt fyri hvønn fangara.

18 KETAN

Stutt sagt

Næmingarnir læra at fara í vatnið á ein stuttligan hátt.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Børnini sita á uttast á kantinum við síðuni móti vatninum og millum beinini á persóninum aftanfryi og halda um miðuna á hvørjum øðrum.

Tá ið undirvísarin sigur 3-2-1-NÚ, koppar annar endin í hylin, síðan fylgir restin av børnunum við.

Variatión

Børnini standa á kantinum og leiðast.

Børnini halda um øklarnar á hvør øðrum.

Hvørt barnið heldur um beinini á børnunum, sum standa við síðuna av.

Sita á kantinum og halda um herðarnar á hvørjum øðrum.

19 KETUPIKK

Stutt sagt

Eitt vanligt spæl, sum eisini kann verða spælt í svimjihylinum.

Útgreinað

Fimm ella fleiri luttakarar, og ein er fangari. Tann, sum verður fangaður, skal taka í hondina á tí, sum fangar. At enda verður tað ein long keta av børnum, sum leiðast.

Variatión

Tveir ella tríggir svimjarar eru fangarar og kappast um, hvør kann fáa ta longstu ketuna.

Í staðin fyri at halda í hondina á hvør øðrum kann fangarin hava ein ring. Tey, sum vera fangað, taka í ringin. Hetta forðar fyri, at ketan kann røkka tvørtur um allan hylin.

20 KOMIÐ HEIM ALLIR MÍNIR HØSNARUNGAR SMÁU

Stutt sagt

Eitt fangispæl til børn og barnsligar sálir við mammu, úlvi og høsnarungum.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Venjarin stendur á kantinum yvir av børnunum, sum standa í hylinum inni við sín kant. Hann er mamman, og ein svimjari/undirvísari er revurin, sum stendur í miðjum hyl. Svímjararnir eru høsnarungarnir.

Mamman rópar: *“Komið heim allir mínir høsnarungar smáu!”*

Høsnarungarnir: *“Vit tora ikki!”*

Mamman: *“Hví?”*

Børnini: *“Revurin!”*

Mamman: *“Hvat ger hann?”*

Børnini: *“Hann etur okkum!”*

Mamman: *“Hvar er hann?”*

Børnini: *“Í hylinum!”*

Mamman: *“Komið bara!”*

Børnini: *“Vit royna!”*

Tað ræður um at koma yvir um hylin, uttan at verða fangaður. Tey fangaðu eru úlvar í næsta spæli.

21 LANDGONGD

Stutt sagt

Læra børn at koma upp úr hylinum.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Børnini skulu royna at klatra ella grulva upp á kantin. Hetta verður gjørt á grunnum vatni, har børnini grynna við høvdinum oman fyri vatnskorpu.

Variation

Læra at seta av frá botninum og koma upp á kantin á tann hátt.

Hjálpa hvørjum øðrum upp á turt.

22 LIÐBÓLTUR

Stutt sagt

Eitt øðrvísi bóltspæl.

Útgreinað

4-6 leikarar á hvørjum liði.

Leikararnir á liðnum, sum hevur bóltin, skulu royna at spæla bóltin millum sín, uttan at mótparturin fær bóltin.

Liðið, sum ikki hevur bóltin, skal royna at fáa bóltin og at royna at spæla bóltin millum sín.

Liðið skorar, um tað klárar at spæla bóltin 10 ferðir millum sín, uttan at mótparturin nertir við bóltin.

Leikarin sum hevur bóltin, skal ikki flyta seg við bóltinum.

Variation

Um bólturin nertir við vatnið, fær hitt liðið bóltin.

Amboð

Bóltur

23 LJÓSKURVAR

Stutt sagt

Ymsir mátar at flyta seg í vantinum.

Útgreinað

Næmingarnir er spjaddir runt í hylinum. Til hvønn lit er ein uppgáva t.d.:

Reytt ljós: fryst, flót ella sparka bein á staðnum.

Gult ljós: skodda, sparka bein á staðnum ella blás bløðrur.

Grønt ljós: næmingarnir svimja. Næmingarnir hava fingið boð um, hvørja svimjigrein teir skulu brúka, hetta í samsvar við venjingina tann dagin.

Variation

Hetta kann verða spælt við/uttan flótiútgerð (flótirør, plátur v.m.)

Tá næmingarnir eru vanir við spælið, kann venjarin gera aðrar uppgávur í sambandi við ljósini.

Amboð

Einki ella flótirør, plátur v.m.

24 LOFTA BÓLTINUM

Stutt sagt

Kordination og vatnfølils

Útgreinað

Næmingarnir flyta seg í einum rundingi rundan um læraran, sum hevur ein bólt. Lærarin skal siga navnið á næminginum, sum hann síðan kastar bóltin til. Næmingurin roynir síðan at lofta bóltinum og kasta hann aftur til læraran.

Variation

Ymiskir bóltar. Sig navnið á persóninum tú kastar til.

Amboð

Bóltar ella ballónir

25 LOP

Stutt sagt

Ymisk sløg av lopum, sum børnini kunnu royna.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Við beinunum fyrst

Tyrlla: leypa av kantinum við samlaðum beinum og mala runt um seg sjálvan í luftini.

Bumba: leypa av kantinum og kreppa armarnar saman um krept bein í luftini.

Við høvdinum fyrst

Propell: mala um seg sjálvan í luftini.

Startlop: Kava og kreppa seg saman og síðan strekkja seg út aftur, áðrenn man nertur vatnið.

Ymiskt:

Bólta rút í luftini.

Standa á hondunum og detta í hylin. Hetta kann bara gerast, um kanturin er óslættur, t.v.s. vandi má ikki vera fyri, at hendurnar kunnu glíða undan svimjaranum.

Synkron

Tveir ella fleiri svimjarar semjast um at gera tað sama leypa síðan í senn.

Hesi lop mugu einans gerast har, sum svimjihylurin er djúpur, minst 1,80m. Minst til, at trygdin er altíð í hássæti. Sí eisini "Kava" og "Ketan".

26 MALA HENDA VEG, MALA HANDA VEG

Stutt sagt

Sangspæl við nógvum sprutti.

Útgreinað

Børnini standa í ringi, 6 – 10 børn + 1 undirvísari, og syngja henda sangin, ímeðan tey sprutta og klappa alt tað, tey orka.

2x "*Mala henda veg, mala handa veg*" (Mala hendurnar framman fyri kroppin í vatnsskorpuni)

"*Tjums og tjums*" (Sprutta niður í vatnsskorpuna við albogunum)

"*Klapp, klapp, klapp*" (Børnini klappa saman hendur í vatnsskorpuna)

Leiðast og dansa í ring:

2x "*Brúsajøkil er eitt svans,*

tí hann keypir bomm frá Frans".

Variation

Syngja uttan svimjibrillur.

Fara undir, tá tey siga "*Frans*".

27 PLÁTUBÓLTUR

Stutt sagt

Eitt stuttligt bóltspæl.

Útgreinað

2-4 leikarar á hvørjum liði.

Øll hava eina plátu í part, og tey skulu bara nerta við bóltin við plátuni.

Ein skorar við at sláa bóltin yvir til kantin hjá mótpartinum.

Amboð

1 bóltur og ein pláta í part.

28 PLÁTUBÓLTUR 2

Stutt sagt

Enn eitt stuttligt plátubóltspæl.

Útgreinað

3-5 leikarar eru á hvørjum liði. Allir leikararnir skulu sita á plátu.

Spælt verður tvørtur um hylin. Málið eru tvær plátur, sum standa á skák upp ímóti hvør aðrari.

Dettur svimjari av sínari plátu, skal hann heim til sín kant og seta seg á plátuna, áðrenn hann kann byrja aftur.

Tað er ikki loyvt at nerta við hvønn annan. Nertur onkur við leikaran, sum hevur bóltin, skal hesin spæla bóltin víðari.

Variation

Tann, sum skorar, skal upp á kantin at seta pláturnar upp aftur, áðrenn hesin kann halda fram í spælinum.

Minst trýggir leikarar skulu nerta við bóltin, áðrenn liðið kann skora.

Loyvt er at skumpa mótleikarnar so at teir detta av sínari plátu, og ikki er loyvt at halda ella toga.

Amboð

Nógvar plátur og 1 bóltur.

29 PLÁTUPIKK

Stutt sagt

Fangispæl við plátum.

Útgreinað

Børnini fáa eina plátu í part, pláturnar skulu hava ymsar litir. Undirvísarin stendur á kantinum við plátum í teimum litunum, sum børnini hava. Tá hann vísir t.d. eina bláa plátu, eru øll fangarar, sum hava bláa plátu. Hann skiftir lit av og á.

Tú ert fangari, tá tín litur verður vístur. Tú ert leysur, tá ið undirvísarin skiftir lit.

Variation

Ein undirvísari stendur hvørjum megin hylin.

Amboð

Svimjiplátur í ymsum litum.

30 PLÁTURACE

Stutt sagt

Eitt samstarvsspæl, sum krevur nógv av beinunum.

Útgreinað

3 - 4 svimjarar eru á hvørjum liði. Liðini fáa eina plátu í part skulu kappast um, hvat lið verður fyrst yvir um hylin. Byrjað verður inni við kantin, og allir svimjararnir skulu halda í plátuni við báðum hondum alla tíðina.

Amboð

1 pláta til hvørt lið.

Variation

Tey smæstu kunnu ganga, tey elstu svimja eina ella fleiri longdir.

31 RING, RING RÓSA

Stutt sagt

Eitt stuttligt sangspæl.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Max 10 svimjararnir leiðast í ringi í grunna partinum. 1 undirvísari er í hvørjum ringi.

Øll leiðast og ganga í ring og syngja, ímeðan rørslur verða gjørdar til tað, sungið verður um. Tað ræður um at sprutta nógv!

Tekstur:

"Ring, ring Rósa" (hoppa og sprutta taktina)

"Sparka upp undir kjósa" (børnini sparka)

"Asja, fromasja, rumbul, dós!" (øll fara undir)

Variation

Spæla spælið við ongum svimjibrillum.

32 RINGSKREIÐING

Stutt sagt

Skreiða í skreiðibreytini og lenda í einum baðiringi.

Útgreinað

Luttakararnir verða býttir í tvey lið.

Tað ræður um at skreiða í skreiðibreytini og lenda sitandi í einum baðiringi og vera sitandi uttan at

koppa. Hvørja ferð hetta eydnast, fær liði 1 stig. Fyrsta liðið, sum fær 10 stig, hevur vunnið.
Gott er um undirvísarin er í hýlinum og heldur baðiringinum upp á pláss.

Amboð

Skreiðibreyt og baðiringur (helst ein stórir baðiringur).

33 RYGGIN ÍMÓTI MÚRINUM

Stutt sagt

Vatntilvenjing.

Útgreinað

Børnini standa við rygginum móti kantinum. Síðan skulu tey sprutta so nógv við hondunum sum gjørligt eftir venjaranum, sum gongur fram við teimum.

Variation

Børnini kunnu brúka plátur at sprutta við.

Tey kunnu vera sama tvey og tvey og sputta móti hvør øðrum.

Hvørja ferð undirvísarin gevur boð um tað, skulu tey sprutta so nógv, sum tey orka.

34 SJEYNDI DODGE

Stutt sagt

Til tey, sum elska at kasta bóltar.

Útgreinað

Børnini vera býtt sundur í tvey lið, 4-10 børn á hvørjum liði, alt eftir stødd á hýli.

Hvørt lið skal verja sín kant. Á kantinum standa plátur, sum tvær og tvær eru settar upp móti hvør aðrari. Helst skulu standa millum 5 og 10 tílik torn á kantinum hjá hvørjum liði.

Hylurin verður býttur sundur í tvey, og ikki er loyv at fara yvir í helvtina hjá mótstøðuliðinum. Liðið eigur ta helvtina av hýlinum, har teirra kantur er.

Nú skulu liðini kasta bóltar eftir tornunum hjá hinum liðinum, so at tey detta. Tað liðið hevur vunnið, sum fyrst fær skotið øll tornini niður hjá mótstøðuliðinum. Tað er loyvt, at bólturin fyrst kemur í veggini og síðan rakar eitt torn.

Liðini byrja við líka nógvum bóltum.

Amboð

4-12 bóltar. 20-40 plátur. Banatog er góð til at býta hýlin sundur við, ikki er neyðugt at spennast hesi so nógv.

35 SJÓHESTAR

Stutt sagt

Ein stuttlig stafett.

Útgreinað

Næmingarnir hava hvør sítt flótirør, sum teir sita á, ímeðan teir brúka armar og bein til at flyta seg millum støðir við. Lærarin sigur, hvørjar venjingar næmingarnir skulu gera.

Variation

Venjingarnar skulu hóska til støði hjá næmingunum.

- Fleiri rætningsskift kunnu vera
- Ymsar "havnir/støðir" kunnu vera
- "Frakt" kann flytast millum havnirnar
- "Fangaspøl" kunnu verða spæl á henda hátt
- "Liðsvimjingar" kunnu verða spæld
- "Skattajaktir" kunnu verða spæld
- "Símun sigur" kann verða spælt
- Næmingar kunnu eisini liggja á "sjóhestunum" og venja armtøk og beinspark.

Amboð

Flótirør, flótiting, plátur v.m.

36 SJÚKRAPIKK

Stutt sagt

Eitt vanligt spæl, sum eisini er stuttligt í svimjihylinum.

Útgreinað

Ein fangari er fyri hvørjar 5-6 luttakarar.

Fangarin skal royna at fáa fatur á einum øðrum luttakara. Tá ið hann nertur við hann, gerst hesin fangari. Hesin skal so eisini halda á kroppinum, har hann var raktur, til hann fær fatur á einum øðrum luttakarara, sum so er fangari.

37 SKATTAJAKT 1

Stutt sagt

Eitt stuttligt spæl til børn á teirra egna torleikastigi.

Útgreinað

Skatturin, t.d. ringar, klemmur o.a., liggur á botninum. Børnini skulu síðan heinta eitt ting upp av botni í senn og síðan vita, hvør klárar at heinta flest ting.

Variation

Børnini kunnu gera hetta hvør sær ella sum lið.

Tingini kunnu eisini geva ymisk stig, t.d. ringar 3 stig, klemmur 2 stig o.s.v.

38 SKATTAJAKT 2

Stutt sagt

Eitt stuttligt spæl.

Útgreinað

Lærarin kastar nógv ymiskar lutir í hylin. Næmingarnir vera býtir í bólkar. Hvør bólkur fær at vita, hvørjum tey skulu leita eftir og skunda sær síðan at samla lutirnar heim til skattakistuna.

Variation

Kann verða spælt við og uttan flóti útgerð.

Næmingarnir kunnu fáa listar við lutum, teir skulu samla.

Næmingarnir skulu svimja eina ávísa svimjigrein, sum lærarin hevur valt.

Amboð

Flóti- ella dykkiting

39 SLEPP BOTNINUM

Stutt sagt

Læra at sleppa botninum.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Børnini standa á botninum og leggja seg á búkin ella á ryggin at flóta. Hetta má venjast fleiri ferðir, áðrenn børnini eru trygg við hetta.

Variation

Børnini kunnu halda í kantanum í fyrstuni.

Børnini kunnu hava plátur til hjálp.

Børnini kunnu flóta krept sum ein bóltur í vatnsorpuni.

Tá ið børnini duga, kunnu tey royna at mala runt um seg sjálvi, ímeðan tey flóta.

Amboð

Einki (av og á plátur)

40 SVIM, STEÐGA OG FINN FÓTAFESTIÐ

Stutt sagt

Læra at steðga á og finna fótafestið.

Útgreinað

Børnini svimja ímóti hvør øðrum og finna saman tvey og tvey.

Tá ið tey mótast, skulu tey steðga og finna fótafesti á botninum, áðrenn tey kunnu halda fram.

Variation

Tá tey mótast, skulu tey finna fótafestið og gera sprellimanshopp tvær ferðir.

Taka saman hendur og síðan finna fótafestið.

Taka í eitt amboð og síðan finna fótafestið, meðan tey halda í amboðinum.

41 TANN KINVERKI MÚRURIN

Stutt sagt

Ein skattajakt.

Útgreinað

2-4 vaktir vera valdar.

Eitt banatog verður lagt í hylin. Múrurin er tann geilin, sum vaktirnar skulu ansa eftir.

Vaktirnar skulu verja fyri, so at røvararnir ikki sleppa fram at skattinum. Skatturin liggur á kantinum aftan fyri vaktirnar. Skatturin er ringar, plátur, pullboy v.m.

Røvararnir skulu síðan royna at svimja undir múrin og fáa eitt ting við heimaftur, uttan at vaktirnar klára at nerta við røvaran. Nertur vaktin við røvaran, skal hann fara heimaftur til sín kant, áðrenn hann kann royna aftur.

Amboð

Alskyns ting til skattin.

42 TERNINGUR

Stutt sagt

Eitt spæl, sum krevur samstarv.

Útgreinað

Svimjararnir verða settir saman tveir og tveir. Hvørt parið fær ein terning. Tey ringla við terninginum og heinta so nógv ting upp av botninum, sum terningurin vísir.

Vinnari er tað parið, sum hevur heintað flest ting upp á kantin.

Variation

Leggja tingini á eina plátu og flytast inn til kantin uttan at brúka hendurnar.

Stóru svimjararnir spæla spælið í djúpa endanum.

Amboð

Alskyns ting, sum søkka.

43 TERNINGUR 2

Stutt sagt

Eitt spæl við venjingum.

Útgreinað

Svimjararnir verða settir saman tveir og tveir. Hvørt parið fær ein terning. Tey ringla við terninginum og gera ta uppgávuna, sum stendur á lepanum so ofta, sum terningurin sigur.

Uppgávur

Leypa út í gjøgnum ein hularing., heinta ting upp, leiðast yvir um hylin, bóltar rúta, svimja í gjøgnum bogar, svimja á plátu yvirum, ímeðan tey leiðast, svimja á rygginum, svimja undir yvirum hylin, svimja ímillum botnstrikurnar, blása egg yvirum hylin o.s. fr.

Amboð

Terningar, ting, sum søkka, bogar, plátur, speilegg/tennisbólta.

Variation

Uppgávur eftir svimjiførleikanum.

Eldru svimjararnir kunnu gera uppgávnar í djúpa endanum.

44 TIL GONGU

Stutt sagt

Læra at vera trygg í vantninum.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Børnini læra at vera trygg í vatninum við at ganga í hylinum.

Fyrst byrja tey við at ganga fram við kantinum, soleiðis at tey altíð kunnu taka í kantin um neyðugt.

Næst kunnu tey læra at ganga tvørtur um hylin í tí grunna endanum.

Síðan kann undirvísarin gera ymiskar banar og forðingar, har næmingarnir fáa ymiskar uppgávur.

Variation

Renna, halda hendurnar uppi yvir hævðinum, hendurnar á rygginum, hendurnar á búkinum, leiðast, bakka, hoppa ella ganga sum djór.

Amboð

T.d. ringar, plátur, skúmbananir o.a.

45 TIL SKIPS

Stutt sagt

Stuttligir mátar at flyta seg í vantinum

Útgreinað

Skiparin (lærarin) rópar ymisk boð til næmingarnar, sum teir síðan skulu skunda sær at gera. T.d.:

Bakborð: næmingarnir skunda sær yvir til vinstru síðu í hylinum.

Stýriborð: næmingarnir skunda sær yvir til høggu síðu í hylinum.

Hvalur: bóltur seg fram yvir meðan teir blása bløðrur.

Hávur: øll skunda sær upp úr hylinum.

Ganga plankan út: ganga trý fet, søkka niður á botn og blása bløðrur.

Kapteynurin kemur: øll heilsa.

Variation

Tá næmingarnir eru vanir við leikin, kann lærarin gera fleiri boð. Eisini kann spælið verða spælt í djúpa partinum av hylinum.

Amboð

Einki

46 Tok

Stutt sagt

Ein stuttlig stafett.

Útgreinað

Hvør næmingur hevur eitt flótirør, sum hann hevur rundan um bringuna og inn undir armarnar.

Næmingarnir halda í flótirørið hjá næminginum frammanfyri.

Tann fremsti næmingurin togar og aftasti næmingurin sparkar við beinunum. Í hvørjum tókið eru tveir ella fleiri næmingar.

Tókið ferðast runt í hylinum til komið er á tokstöðina, har tokførarin verður skiftur.

Variation

Næmingatalið kann broytast og ávísir vegir kunnu gerast.

Amboð

Flótirør

47 TRØLLAPIKK

Stutt sagt

Eitt fangispæl, har børnini eisini læra at svimja undir vatni.

Útgreinað

Tveir ella tríggir svimjarar eru fangarar og skulu fanga hini børnini við at nerta við tey og siga: "Pikk".

Tey fangaðu skulu steðga beinanvegin og gleiva við beinunum. Tey, sum enn eru leys, skulu royna at loysa hini við at svimja millum beinini á teimum.

Hvørt spæl kann taka 2-5 minuttir, ella til allir fiskarnir eru fangaðir.

Variation

Um børnini ikki klára at svimja ímillum beinini, kunnu tey halda í kantin, sum eru fangað. Tey blíva

leys aftur, tá ein svimjari svimur undir armin.

Loyvt at hava pausu í 5 sek. og liggja og flóta sum bóltur, krossfiskur, píkur ella á rygginum.

48 UPPKAST

Stutt sagt

Svimjararnir skulu royna at kasta hvønn annan so langt upp í luftina sum gjørligt.

Útgreinað

Minst tveir luttakarar skulu vera saman.

Annar luttakarin ger ein hestaskógv við hondunum, soleiðis at hin luttakarin kann traðka/standa í hondunum honum. Tann, sum stendur í hestaskógvinum skal seta av botninum samstundis sum tann, sum heldur honum, skal royna at kasta hann upp í luftina.

Hetta verður gjørt har, sum luttakarnir grynna. At byrja við er best, um tað ikki er ov grunt.

Variation

Tveir luttakarar gera ein hestaskógv saman og kasta ein triðja luttakara upp í luftina.

Tann, sum verður kastaður upp í luftina, skal royna at mala runt, bóltarút í luftini v.m.

Standa á økslini hjá tí, sum skal kasta ein upp í luftina.

49 VATNA BLOMSTUR

Stutt sagt

Tað regnar og regnar.

Útgreinað

Børnini ganga fram við kantinum og undirvísarin stoytir vatn á børnini úr einari kannu ella spann.

Amboð

Spann ella kannu.

50 VATNFLOGBÓLTUR

Stutt sagt

Eitt bóltspæl, sum krevur samstarv.

Útgreinað

2-6 leikarar eru á hvørjum liði.

Ein skorar við at fáa bóltin niður í vatni hjá mótpartinum.

Hvørt lið hevur í mesta lagi loyvt at sláa ella skalla bóltin triggjar ferðir, áðrenn bólturin skal yvir um netið.

Variation

Smærri børn kunnu lofta og síðan kasta bóltin skjótast gjørligt aftur.

Amboð

Ein lættur bóltur, helst baðibóltur og okkurt slag av neti. Vendifløggin kunnu brúkast sum “net”.

51 VATNFÓTBÓLTUR

Stutt sagt

Eitt sindur øðrvísi slag av fótíbólti.

Útgreinað

2-5 børn eru á hvørjum liði.

Hvørt lið hevur ein kant av svimjihylinum til mál. Man skorar við at sparka bóltin upp á kantin hjá mótstøðuliðnum. Tað er einans loyvt at sparka bóltin við beinunum, og tað er ikki loyvt at sláa ella flyta bóltin við kroppinum.

Tað eri ikki loyvt at nerta við hvønn annan í spælinum.

Variation

Eru 4-5 børn á hvørjum liði, kann verða spælt við tveimum bóltum.

Amboð

Ein lættur bóltur ella ein baðibóltur.

52 VATNRUGBY

Stutt sagt

Enn eitt stuttligt bóltspæl.

Útgreinað

4-6 svimjarar á hvørjum liði.

Málið er kanturin á svimjihylinum. Ein skorar vit at leggja bóltin inn til kantin við hondini, ikki er loyvt at kasta bóltin inn til kantin.

Svimjararnir kunnu ganga ella svimja frameftir við bóltinum. Nertur onkur við tann, sum hevur bóltin, skal hesin steðga og spæla bóltin víðari. Tað er einans loyvt at kasta bóltin aftureftir.

Tað er einanst loyvt at nerta við hvønn annan, og ikki er loyvt at halda, sparka o.s.fr.

Amboð

Ein lættur bóltur.

53 VATNPOLO

Stutt sagt

Hetta er eitt av mest spældu bóltspølum í einum svimjihyli.

Útgreinað

Børnini vera býtt í tvey lið. 3-6 børn í hvørjum liði. Tú fært mál við at skora í málið hjá mótpartinum.

Málið kann vera tvey lítil hockeymál, hulahopringar, keylur ella tvær plátur, sum eru settur upp móti hvørj aðrari.

Variation

Tað er ikki loyvt at flyta seg, tá ið ein hefur bóltin.

Tað er ikki loyvt at flyta seg við bóltinum, tá ið onkur av mótpartinum hefur nortið við teg o.s.fr.

Børnini kunnu verða bytt í triggjar partar, sum hava hvør sítt mál, og spæla við tveimum ella trimum bóltum.

Amboð

Bóltur/ar og mál.

54 VENJARAPLASK

Stutt sagt

Vatntilvenjing við nógvum sprutti.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

Svimjararnir sita á kantinum og sprutta so nógv við beinunum, sum teir orka. Eitt gott hugskot er at undirvísarin rennur fram við kantinum, so at svimjarnir kunnu royna at gera hann vátan við at sprutta.

Ikki er loyvt at fara í hylin.

Variation

Svimjararnir liggja á búkinum og sprutta við beinunum.

Svimjarnir sprutta við hondunum.

Ein svimjari rennur aftur og fram í hylinum framman fyri tey, sum sprutta.

55 VIÐ SKIFTA KLÆÐIR

Stutt sagt

Gott spæl til lívbjarging og til stuttleika.

Útgreinað

Næmingarnir vera byttir í bólkar.

- Ein næmingur hjá hvørjum bólki skal vera mitt í hylinum.
- Hinir næmingarnir byrja á kantinum. Næmingurin, sum byrjar á kantinum, er í blusu.
- Næmingurin, sum byrjar á kantinum, svimur út til næmingin í hylinum, letur seg úr blusuni, og næmingurin, sum byrjaði í hylinum, letur seg í blusuna og svimur inn aftur til kantin.
- Komin upp á kantin letur hann seg úr blusuni og gevur næsta næmingi hana, sum síðan fer avstað.
- Hetta heldur fram, til allir næmingar er komnir upp á pláss aftur.

Variation

Næmingarnir kunnu eisini vera í fleiri klæðum sum t.d. buksur, hosur, jakkum v.m.

Amboð

Blusir og onnur klæði.

56 ØLL HAVA TAÐ

Stutt sagt

Skjótt fangispæl, har øll kunnu vera við.

Útgreinað

Øll eru fangarar, og øll skulu royna ikki at blíva fangað. Man pikkar hvønn annan sum vanligt, og skal royna ikki at blíva fangaður, og tað ræður um at vera tann seinasti leysi persónurin.

Tá ið tú ert fangaður, stendur tú stillur, men tú kanst pikka tey, sum koma nóg nær. Tey leysu skulu røra seg alla tíðina. Pikka tvey hvønn annan í senn, skulu tey siga: "Telur ikki" og fara víðari.

Variation

Tað er loyvt at hava pausu við at standa frystur í 5 sekund.

57 10 – 20 – 30

Stutt sagt

Vatntilvenjing.

Útgreinað

Max 10 svimjararnir leiðast í ringi í grunna partinum. 1 undirvísari er í hvørjum ringi. Tey telja og hoppa 10 – 20 – 30 -..... - 100. Við hundrað sleppa øll og fara undir vatniskorpuna.

Variation

Seta seg á botnin við 100.

Leggja hendurnar á botnin við 100.

Húka við 100.

Ongar svimjibrillur og hyggja undir vatni.

Flóta við 100 sum krossfiskur, bóltur, píkur, á rygginum o.s.fr.

- Bert hugflogið setur mørk.

58 ÚT AT FERÐAST

Stutt sagt

Ein ferðasøga um vandar, avbjóðingar og samstarv.

Úgreinað

Øll samlast uppi á landi við grunna endan á hylinum. Ein svimjari/undirvísari er í hylinum, hann er hávur.

Undirvísarin er frásøgufólk og leiðari og sigur tað, sum er skrivað við **feitum**.

Øll gera eina langa ketu og halda í akslarnar á hvør øðrum, ímeðan vit ganga yvir til djúpa endan og syngja:

“Nú koyra vit í buss.

Tað er ein gamal ein.

Hann hoppar 4 metur, tá hann sær ein stein.”

Vit fara umborð á flogfarið: svimjararnir seta seg niður á kantin so langt út, sum til ber uttan at detta og halda um miðjuna á hvør øðrum.

Á flogferðini eru armarnir veingirnir á flogfarinum, og øll gera tað sama sum flogskiparin.

Vit fara á flog, og leggja okkum afturá. Fyrsti motorurin steðgar, og flogfarið ristir eitt sindur.

Svimjararnir rista kroppin og taka annan armin niður.

Næsti motorurin steðgar, flogfarið koppar og dettur niður í havið. Allir svimjararnir koppa í hylin – venjarin hjálpir við at skumpa.

Í havinum: **Ein stórur hávur svimur í havinum. Vit mugu royna at sleppa upp á oynna** (oyggin er hin kanturin). **Vit skunda okkum upp á land.**

Hávurin nertur við 2 - 3 svimjarar, áðrenn hini eru komin yvirum.

Nú skulu tvey kasta ein lut fyri hvønn luttakara í havi. Eg sigi frá!

Á oynni: **Vit villast á oynni og ganga og mala runt.** Svímjararnir mala runt um seg sjálvan tríggar ferðir.

Vit mugu hava okkurt at eta! Vit finna okkum ein hyl, har fleiri fiskar eru í. Vit leypa í hylin og fiska ein fisk í part og skunda okkum upp á land aftur. Svímjararnir fara eftir lutunum, sum vit blakaðu í hylin í áðni.

Vit síggja ein bát úti á sjónum. Hann fær ikki lagt at oynni, so vit mugu svímja út til bátin.

Ólukkutíð, eru tey blivin sjúk, sum hávurin nam við, so vit mugu byggja ein flaka til hvønn og føra tey út til bátin.

Svimjararnir gera ein flaka av 6 – 10 plátum og føra tann sjúka yvir til hin kantin aftur og fara upp á turt. Tey sjúku mugu ikki blíva vát!

Manningin á bátinum var ikki so blíð við okkum, sum vit væntaðu. Teir settu okkum í leinkjur og førdu okkum til næstu havn og blakaðu okkum á sjógv, og tí vóru vit noydd at svímja í land.

Svimjararnir halda í beinini á hvørjum øðrum, og venjarin skumpar øll útí.

Leinkjurnar upploysast í sjógvi, so vit sluppu leys og svímja upp á land.

Vit komu heim í øllum góðum.

Snipp, snapp, snúti. Nú er søgan úti!

59 KAVA – BYRJUNNARLOP

Stutt sagt

Soleiðis kanst tú læra børn at kava.

Útgreinað

Øll kunnu vera við.

1. Svímjarin situr á kantinum við beinunum í kantrennuni. Hann skal halda báðar hendurnar við knýttum nevum framman fyri høgdið. Síðan skal hann detta frammyvir, í meðan hann hevur beinini í rennuni.

2. Svímjarin liggur á knæ við øðrum beininum og hevur hin fótin á hinum beininum á kantinum. Síðan skal hann fara framývir í hýlin.
3. Tá ið svímjarin er tryggur við at gera hetta, kann hann í staðin standa og húka á kantinum og detta framývir.
4. Síðan kann hann standa við strektum beinum og yvirkroppinum bendum framývir og síðan detta í hýlin.
5. Svímjarin kann nú gera eitt lop, tá ið hann setur av frá kantinum.
6. Tá ið svímjarin er tryggur við hetta, kann hann eisini roynd stígini frá 2 til 5 frá einum startskamli.

Í fyrstuni hjálpir undirvísarin svímjaraanum.

Endurtak, til svímjarin er tryggur og dugir.

Hugskot

Kava ígjøgnum ein hularing, fyri at fáa svímjaraan at hugsa um at fara við ørmunum í hýlin fyrst og beinumum seinast.

Undirvísarin sendur á kantinum og sprottar einari vatnslangu út á eitt ávíst stað í hýlinum. Svímjarin kavur út til staðið, har vatnslangan sprottar.

Reglur

Hylurin má vera so mikið djúpur, at svímjarin ikki er í vanda fyri at taka í botn.

Amboð

Møguliga ein hularingur ella ein vatnslanga.

60 VENJINGAR OG SPØL TIL SVIMJISKÚLAMERKINI

Vatnmerkið

Felagsspøl:

- Djóragonga
- Boblibað
- Brúsubað
- Fossur
- 10-20-30
- Skumpa egg
- Skumpa plátur
- Símun sigur

Sangspøl:

- Fiskimaður
- Mala henda veg
- Ringi, ringi rósa
- Tú skalt klappa (hoppa, sprutta o.m.)
- Indianarabørnini

Fangaspøl:

- Bind og loys (ymiskar variatiónir)
- Trøllapikk (ymisk torleikastøði)

Hvalur – Somu spøl, men meira undir vantinum

- Heinta ting upp av botinum
- Svímja delfinsvímjing við armunum niðri
- Syngja/rópa/tosa undir vatni
- Gjøgnum ringar
- Undir ringar
- Hoppa á/nerta við strikur
- Hoppa/leypa av kanti
- Hoppa á plátur

Skjaldbøka – Somu spøl, men meira við flóting

- Flóta sum bóltur (springbóltur)
- Flóta sum píkur bæði á búki og á ryggi (NB: hævdið)
- Fangaspøl - pausur við flóting
- 10-20-30 + flóta

Pingvin – + nøkur av teimum somu spølunum

- Senda svímjara avstað við armunum strektum (minst til hævdið)
- Senda seg sjálv avstað - glíða (minst til hævdið)
- Senda seg avstað við beinsparki (crawl-, rygg-, firvald- og bringubein)

Variation

- Á liðini (hyggja upp á hvønn annan)
- Skifta frá búki til rygg og aftur
- Ígjøgnum ringar

Kópahvølpur – Tað sama sum í Pingvin

- Armtøk við pausu frammi - yvirlapp
- Andadráttur
- Broyta kós - skodd, vatnfølisi (hendur)
- Kava