



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

ØNSKER OG FORVENTNINGER - JUNIOR ALL GIRL

STUNTS

Til junior all girl ser vi etter fysisk og teknisk sterke stuntgrupper. Vi ønsker i utgangspunktet å ta ut hele stuntgrupper, da egentrening mellom samlingene er helt avgjørende for hva laget får til å prestere på VM. Grupper kan bli noe mikset mellom klubber, så lenge klubbene er lokalisert nærliggende hverandre.

Skills vi ser etter i stunt:

- Flikk opp, helst til lib eller bodyposition
- Hand in hand cupie (til lib eller høy hand in hand til cupie er store pluss!)
- Lv5 rotasjonsoppgang/-overgang (360 til bodyposition, 540 cupie/lib/bodyposition, 360 tic up/tic toc)
- Dobbeltwist fra arabesque
- Erfaring med stift opp er et stort pluss!
- Om flere i gruppen mestrer twobased, er det et stort pluss!

TURN

Vi ønsker å se så mange stille salto som mulig, samt saltoendinger i løpende turn.

Skrueending i løpende og stille turn sees også på som store pluss!

All turn må vises på hardfloor. Ikke vis turn du er usikker på.

Svakheter i turn kan veies opp med styrker på andre områder.

TOSS

Vi ønsker å se kick dobbel på alle flyere, gjerne kastet uten front. Front kan brukes om nødvendig.

Hitch kick dobbel og switch kick dobbel er store pluss. Alle flyere bør også mestre pike splitt. En pen hitch pike splitt er også pluss.

Svakheter i kast kan veies opp med styrker på andre områder.

ANNET

Et landslag har begrenset tid til å sette sammen en rutine og gjøre denne konkurranseklar. Som utøver på et landslag er det derfor viktig at du forstår hva som kreves av deg som utøver, mtp. egeninnsats på og utenfor landslagssamlingene. Vi forventer at gruppene jobber ukentlig med stundeserier og kast, vedlikeholder turningen dere stilte med på uttaket, og møter uthvilt og forberedt til alle samlinger. Det forventes at man tar vare på kroppen sin, og gjennomfører fysisk styrke- og kondisjonstrening, samt skadeforebyggende trening for å tåle belastningen av en VM-oppkjøring. Eventuelle skader skal også følges opp av kvalifisert fysioterapeut eller annet hensiktsmessig medisinsk personell.

HVA SKAL DU FILME OG SENDE INN I SØKNADSSKJEMAET?

Vi ønsker å se samme stunteserier, turn og kast på uttak, som dere sender inn på video.

2 ulike stunteserier (kan være i én video eller to ulike videoer):

- Stunteserie 1: Flikk opp (gjern til lib eller bodyposition), vis en (annen) bodyposition i lufta (heel, scale, scorp, bow e.l.) rotasjonsoppgang/-overgang, dobbel fra arabesque
- Stunteserie 2: Hand in hand til cupie (gjern lib, hvis dere kan dette, eller høy hand in hand til cupie), high to high tic toc (gjern fra/til bodyposition), forlengs fra lib til bakken (connected med bakbase)
- Dersom dere har flere skills dere vil vise, som for eksempel stift opp og/eller twobased, vil vi gjern at dere legger ved film av dette også.

Stille og løpende turn i samme video:

- Eks stille salto/skru/step flik salto/step flikk flikk skru/hjul skru
- Eks ditt beste løpende turnpass
- All turn må vises på hardfloor

Toss

- Eks: Kick dobbel, hitch kick dobbel, switch kick dobbel, pike splitt, hitch pike splitt

TRENINGSPLAN FOR JR ALL GIRL

20.-22.oktober

24.-26.november

5.-7.januar

9.-11.februar (koreografi m/ Carina)

22.-24.mars

28.mars-1.april (hele påskeuka skal holdes av, treninger kan settes opp mandag, tirsdag og/eller onsdag ved behov)

5.-7.april

12.-14.april

17.-28.april (USA)

Alle treninger vil foregå i Tigershallen på Lørenskog, med mindre annet er spesifisert. Noen av samlingene vil også inneholde sosiale aktiviteter før/etter trening. Merk at det kan komme endringer. Detaljert treningsplan vil sendes ut etter at lagene er tatt ut.

