

ØNSKER OG FORVENTNINGER – JUNIOR COED

STUNTS

Vi ønsker sterke og solide baser som er allsidige og kan brukes på ulike plasser i rutinen. Det er en stor fordel å stille med en stuntegruppe, men ikke nødvendig. Man må være forberedt på å teste ut ulike grupper og kombinasjoner på uttaket. Det er et stort pluss å gjøre stunts unassisted (uten support).

Skills vi ser etter i PS:

- Walk high/cupie/lib
- Toss cupie/lib
- Hands awesome
- 360 hands/cupie
- Full around fra hands til cupie er et stort pluss
- Erfaring med håndstående, flikk up, stift up er et stort pluss
- Flyere: Heel på begge ben, dobbeltwist fra arabesque

TURN

Skills vi ser etter i turn:

- Stille salto
- Løpende turn som avsluttes i salto/strak
- Stille og løpende skru er et stort pluss

All turn må vises på hardfloor. Svakheter i turn kan veies opp med styrker på andre områder.

TOSS

Skills vi ser etter i toss:

- Kick dobbel, hitch kick dobbel, kick kick dobbel, rodeo
- Hitch kick kick
- Pike split, hitch pike split

Svakheter i toss kan veies opp med styrker på andre områder. Vi er avhengig av allsidige baser som kan være på ulike posisjoner (side, hoved, bak). Flyere bør kunne være bak. Gode og solide mottak er forventet.

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 stunteserier og kast, vedlikeholder turningen man 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?

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

Dersom du ikke har en full gruppe å stille med fra klubben, må du finne noen som kan gjøre stuntene med deg slik at du får filmet og sendt inn likevel.

- Stunteserie 1: Walk high – hands – lib/heel – pop off
- Stunteserie 2: 360 hands/cupie – lib – arabesque – dobbeltwist
- Dersom man har flere skills man vil vise, eks. stift up, håndstående, flik up, vil vi gjerne at dere legger ved film av dette også.

Stille og løpende turn i samme video:

- Eks. stille salto/skru/step flik salto/step flik skru
- Eks. ditt beste løpende turnpass

Toss (for flyere):

- Eks. Kick dobbel, hitch kick dobbel, kick kick dobbel, pike split, hitch pike split, hitch kick kick

TRENINGSPLAN FOR JR COED

20.-22.oktober

3.-5.november

1.-3.desember

5.-7.januar

9.-11.februar

22.-24.mars

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

5.-7.april

12.-14.april

17.-28.april (USA)

Alle treninger vil foregå i Tigershallen på Lørenskog. 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.

