



# NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

---

## ØNSKER OG FORVENTNINGER - JUNIOR ALL GIRL

### STUNTS

---

Til junior all girl ser vi etter fysisk og teknisk sterke stuntegrupper. Vi ønsker i utgangspunktet å ta ut hele stuntegrupper, 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:

- Flikkup til lib, helst til en bodyposition
- Hand-in-hand til cupie/lib, helst høy hand in hand til cupie
- Lvl 5 rotasjonsoppgang/-overgang (360/fullaround til bodyposition, 540 cupie/lib/bodyposition, 360 tic)
- Høy, fin dobbeltwist fra arabesque, gjerne også fra heel
- Stiftup til cupie/lib/bodyposition
- Solid high to high tic, helst med heel variasjoner

### TURN

---

Vi ønsker å se så mange saltoendringer som mulig. Dvs stille salto, araber flikk salto, hjul salto og flikk salto variasjoner. Skruending i løpende og stille turn sees også på som store pluss!

All turn må vises på hardfloor. Ikke vis turn du er usikker på som du ikke vil gjøre hver trening fra første samling.

Svakheter i turn kan veies opp med styrker i stunt.

### TOSS

---

Vi ønsker å se kick dobbel på alle flyere, gjerne uten front. Hitch kick dobbel, switch kick dobbel og andre specialty kast er store pluss. Alle flyere bør også mestre pike splitt og ha en viss forståelse for hitch pike splitt. Svakheter i kast kan veies opp med styrker i stunt og turn.

### 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 samlingene. Vi forventer at gruppene jobber fast ukentlig med stunteserier 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 den store 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 vil be om å se samme stunteserier, turn og kast på uttak, som dere sender inn på video.

2 ulike stunteserier: Disse to seriene MÅ sendes inn, da det er skills som må være på plass hos alle grupper ved første samling.

- Stunteserie 1 (sammenhengende video): Flikkup lib eller bodyposition, vis en annen valgfri bodyposition i luften (f.eks. scale, scorp, bow), vis en valgfri lvl 4-5 rotasjonsoppgang/-overgang, høy fin dobbel fra arabesque.
- Stunteserie 2 (sammenhengende video): valgfritt annet lvl 5 acro stunt (f.eks. høy eller lav hand-in-hand til cupie/lib/bodyposition, stiftup), vis en solid high to high tic ( gjerne fra/til bodyposition eller med rotasjon), forlengs fra lib til bakken (connected med bakbase)
- Dersom dere har flere relevante lvl 5 skills dere vil vise kan dere gjerne legge ved film av dette også.

Stille og løpende turn i en sammenhengende video:

- Ditt beste stille turn pass. F.eks. stille salto/skru/step flikk salto/step flikk flikk skru/hjul skru etc.
- Ditt beste løpende turnpass. F.eks. Araber flikk salto, araber flikk skru, whip flikk flikk skru, arabian.
- All turn må vises på hardfloor

Toss

- Eks: Kick dobbel, hitch kick dobbel, switch kick dobbel, pike splitt, hitch pike splitt, andre lvl 5 variasjoner

## TRENINGSPLAN FOR JR ALL GIRL

---

25.-27.oktober (Viqueenshallen)

15.-17.november (Tigershallen)

13.-15.desember (Viqueenshallen)

10.-12.januar (Tigershallen)

7.-9.februar (Tigershallen)

21.-23.mars (Tigershallen)

28.-30.mars (Tigershallen)

4.-6.april (Tigershallen)

11.-16.april (Tigershallen)

17.-29.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. Det er forventet 100% oppmøte på alle treninger i tillegg til egentreningen dere avtaler fast hver uke.

