



# 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 være noe mikset mellom klubber, så lenge klubbene er lokalisert nærliggende hverandre.

Skills vi ser etter i stunt:

- Stiftup til cupie/lib/bodyposition
- Høy hand-in-hand til cupie/lib/bodyposition
- Lvl 5 rotasjonsoppgang/-overgang, gjerne heel around eller høy til høy 540-variasjoner
- Høy, fin dobbeltwist fra body position, til cradle eller prone (magecradle)
- Sterke, fine bodypositions med strake ben og pointet tær

### TURN

---

Vi ønsker å se så mange saltoendinger som mulig. Dvs stille salto, araber flikk salto, hjul salto og step flikk salto. Skruending i både løpende og stille turn er 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 minimum kick dobbel på alle flyere og gjerne et level 5 kast til (f.eks. hitch pike splitt eller liknende). Specialty kast er et stort pluss (f.eks. Hitch/switch kick dobbel eller kick splitt/hitch dobbel osv.). 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 konkurranselag. 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 de stunterier og kast man er satt opp til, 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 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?

---

Hver gruppe sender inn én samlet video merket med alle sine navn. Vis tydelig hvem hvert klipp i videoen er av. Hvis man stiller med flere av samme posisjon må det også skrives hvem som stunter i hvert klipp. I turn og kast holder det å vise ett klipp av hver skill. Vi vil kun se skills på hardfloor både i videoen og på uttak.

### Rekkefølge i videoen:

1. Stunteserie 1 (se forklaring)
2. Stunteserie 2 (se forklaring)
3. Kast
4. Stille og løpende turn – flyer
5. Stille og løpende turn – hovedbase
6. Stille og løpende turn – sidebase
7. Stille og løpende turn – bakbase
8. Eventuelle andre relevante lvl 5-skills dere vil vise

Send inn videoen nøyaktig slik det står beskrevet her, andre klipp kan legges etter de obligatoriske videoene. Vi vil be om å se de samme stunteseriene, turn og kast på uttak, som dere sender inn på video.

### Stunteserie 1 (i en sammenhengende video):

lvl 5 hand-in-hand variasjon – valgfri lvl 5 rotasjonsoppgang/-overgang - dobbel fra bodyposition til cradle eller prone.

### Stunteserie 2 (i en sammenhengende video):

stiftup - lvl 5 tic variasjon – valgfri bodyposition i lufta - valgfri salt nedgang

### Stille turn

Dine beste stille turnpass, på hardfloor.

F.eks. stille salto, stille skru, step flikk salto, step flikk flikk skru, hjul salto, hjul skru

### Løpende turn

Ditt beste løpende turnpass, på hardfloor.

F.eks. Araber flikk salto, araber flikk skru, whip flikk skru, arabian flikk skru

### Toss

Flyerens beste skills i toss. Trenger ikke vises med gruppen man stiller med, men skal være en ganske nylig video som kan vises på uttak/trening etter forespørsel.

Eks: Kick dobbel, hitch kick dobbel, switch kick dobbel, hitch pike splitt og andre lvl 5 kast



## TRENINGSPLAN FOR JR ALL GIRL

---

31.oktober - 2.november (uke 44)

5. - 7.desember (uke 49)

16. - 18.januar (uke 3)

6. - 8.februar (uke 6)

27.februar – 1.mars (uke 9)

13. - 15.mars (uke 11)

Påskeferien:

27. - 29.mars (uke 13)

2. – 5. april (torsdag – søndag, uke 14)

10. - 12.april (uke 15)

15.-26.april (USA)

Treninger vil foregå i Tigershallen på Lørenskog og Viqueenshallen på Ulven (Oslo).

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.

