



NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

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. Vi ønsker å se minimum ett stunt unassisted (uten support).

- Skills vi ser etter i PS:
- Walk high/cupie/lib
- Toss cupie/lib
- Hands awesome
- 360 hands/cupie
- Håndstående til cupie
- Stift up cupie
- Full around fra hands til cupie
- Erfaring med flik up og tic er et stort pluss
- Flyere: Heel på begge ben, minimum dobbeltwist fra arabesque, gjerne dobbeltwist fra heel

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.

TRENINGSPLAN FOR JR COED

17.-19.okt (uke 42)

31.okt-2.nov (uke 44)

28.-30.nov (uke 48)

19.-21.des (uke 51)

9.-11.jan (uke 2)

6.-8.feb (uke 6)

6.-8.mars (uke 10)

20.-22.mars (uke 12)

Påskeferien – mest sannsynlig man-tors (uke 14)

10.-12.april (uke 15)

15.-27.april – USA

Alle treninger vil foregå i Tigershallen eller Viqueenshallen. 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.

