



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.

TURN

Vi ønsker å se så mange saltoendringer 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 og 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 og hitch pike X på alle flyere uten front. Andre level 5 kast er et pluss (f.eks. Hitch/switch kick dobbel eller kick splitt/hitch dobbel osv).

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 de stunteserier 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 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. Vi vil ikke se noe annet enn det vi har bedt om.

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

Send inn videoen nøyaktig slik det står beskrevet her. 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):** Stift up lib/heel, power press opp i håndstående, håndstående til cupie, sync ned og tap i bakken, 360-tic up, scale eller scorp, forlengs til bakken.
- **Stunteserie 2 (i en sammenhengende video):** Double up/540 til lib/heel, heel to heel tic, tic tilbake, power press kick enkel/dobbel nedgang (gjerne direkte fra siste tic)
- **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
- **Kast:** Vi vil se kick dobbel og hitch pike X mot front. Begge kast skal vises uten front. Hvis du har andre level 5 speciality kast kan det vises. Disse kan vises med front.

TRENINGSPLAN FOR JR ALL GIRL

- Uttak uke 39
- 16.-18. oktober (uke 42)
- 06.-08. november (uke 45)
- 04.-06. desember (uke 49)
- 08.-10. januar (uke 1)
- 05.-07. februar (uke 5)
- 26.-28. februar (uke 8)
- 12.-14. mars (uke 10)
- Påskeferien: 19.-21. mars (uke 11)
- Påskeferien: 25.-29. mars (uke 12+13)
- 02.-04 april (uke 13)
- 09.-11. april + showcase (uke 14)
- USA 13.-25. april.

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.

