

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 forventes at alle stunter PS på uttaket og har erfaring med dette. Merk at vi ønsker å se noen stunts unassisted; uten support, evt. kan supporten hjelpe til opp, men hovedbasen må klare å holde stuntet selv (supporten skal ta imot i nedgangen).

- Walk high – hands – lib – pop off UNASSISTED
- Toss cupie/lib – full to feet pop off UNASSISTED
- Håndstående cupie/lib (må blokkes på toppen)
- Stift up cupie eller til en posisjon
- Hands full around cupie
- High to high tic
- Flyere forventes å kunne heel stretch på begge ben, i tillegg til arabesque og scale. Flyer må kunne dobbeltwist fra minimum arabesque, men helst også scale og heel.

TURN

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

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

TOSS

- Kick dobbel og andre kick-dobbel variasjoner

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.

PYRAMIDER

Under uttaket vil vi også teste ut noen pyramider, bl.a. rewind med 1 brace og 1-2 baser.

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

- Uttak 25.-27.sept i Viqueenshallen (uke 39)
- 16.-18.okt (uke 42)
- 30.okt-1.nov (uke 44)
- 27.-29.nov (uke 48)
- 18.-20.des (uke 51)
- 15.-17.jan (uke 2)
- 26.-28.feb (uke 8)
- 12.-14.mars (uke 10)
- 20.-23.mars (starten av påskeferien uke 11/12)
- 2.-4.april (uke 13)
- 9.-11.april (uke 14, showcase 11.april)
- USA 14.-26.april

Alle treninger vil foregå i Tigershallen. 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.

