


Målsetninger for forskjellige aldersgrupper

X=Ikke målsetning	 Ski IL Turn	2-3 år	4-5 år	6-8 år	9-12 år	Fra 13 år	Rekrutter	Konkurrans
		Øvelser						
1	Finne trygghet og glede ved å drive fysisk aktivitet	X	X	X	X	X	X	X
2	Vite hvor kroppsdelene er, kjenne musklene og bevege disse	X	X	X	X	X	X	X
3	Løpe og skifte retning, unngå hindringer	X	X	X	X	X	X	X
4	Hoppe på to ben	X	X	X	X	X	X	X
5	Hinke	X	X	X	X	X	X	X
6	Balansere på smalsiden av benk alene	X	X	X	X	X	X	X
7	Kunne ta instruks fra trener	X	X	X	X	X	X	X
8	Kunne vente på tur i kø	X	X	X	X	X	X	X
9	Ha prøvd små apparater; ball, ring, erteposer	X	X	X	X	X	X	X
10	Henge etter armene	X	X	X	X	X	X	X
11	Klatre i ribbevegg	X	X	X	X	X	X	X
12	Rulle forover	X	X	X	X	X	X	X
13	Rulle tømmerstokk	X	X	X	X	X	X	X
14	Begynne med forarbeid til hode- og håndstående	X	X	X	X	X	X	X
15	Hoppe ned fra kasse og lande på to ben		X	X	X	X	X	X
16	Hinke, på begge ben		X	X	X	X	X	X
17	Stå stille på et ben		X	X	X	X	X	X
18	Balansere alene på bom		X	X	X	X	X	X
19	Forlengs rulle		X	X	X	X	X	X
20	Baklengs rulle		X	X	X	X	X	X
21	Oppspark til håndstående		X	X	X	X	X	X
22	Grunnøvelser med ball; sprette, trille, sparke, kaste, mottak		X	X	X	X	X	X
23	Grunnøvelser med ring; trille, rocke rundt livet		X	X	X	X	X	X
24	Henge etter armene og forflytte seg		X	X	X	X	X	X
25	Henge etter armene og pendle		X	X	X	X	X	X
26	Starte forarbeid til hjul		X	X	X	X	X	X
27	Forlengs rulle med samlede ben og uten håndisett bak			X	X	X	X	X
28	Baklengs rulle med samlede ben og riktig håndskyv			X	X	X	X	X
29	Håndstående rulle med noe hjelp			X	X	X	X	X
30	Hodestående alene			X	X	X	X	X
31	Kroppsbeherskelse			X	X	X	X	X
32	Trampett: Grunnhopp; strekk, X-hopp, kropert, halv og hel vending			X	X	X	X	X
33	Hoppe opp på bukk			X	X	X	X	X
34	Hoppe opp på kasse på kne og huk			X	X	X	X	X
35	Balansøvelser på bom; gå forover, bakover, kunne snu på midten			X	X	X	X	X
36	Hoppe med samlede ben med riktig teknikk i fot og med armer			X	X	X	X	X
37	Trampett: Starte forarbeid mot salto			X	X	X	X	X
38	Riktig innlæring av hjul			X	X	X	X	X
39	Begynne med hinkesats			X	X	X	X	X

Målsetninger for forskjellige aldersgrupper

X=Ikke målsetnin	 Ski IL Turn	2-3 år	4-5 år	6-8 år	9-12 år	Fra 13 år	Rekrutter	Konkurrans
	Øvelser							
40	Slå hjul				X	X	X	X
41	Araber				X	X	X	X
42	Hinkesats				X	X	X	X
43	Flikk flakk med mottak				X	X	X	X
44	Forlengs stift med mottak				X	X	X	X
45	Hoppe over bukk				X	X	X	X
46	Håndstående				X	X	X	X
47	Håndstående rulle				X	X	X	X
48	Trampett: Riktig satsteknikk og god høyde på hopp.				X	X	X	X
49	Trampett: Pikert, salto				X	X	X	X
50	Trampoline: Grunnhopp; strakhopp, halv og hel vending, sitt, mage og rygg. Kombinasjoner av disse øvelsene				X	X	X	X
51	Araber flikk flakk med mottak					X	X	X
52	Forlengs stift alene					X	X	X
53	Variasjoner av salto; pikert og/eller med skru					X	X	X
54	Overslag på kasse med springbrett alene					X	X	X
55	Trampoline: Perfekte grunnhopp. Salto. Kombinasjoner.					X	X	X
56	Trene mottak av medgymnaster					X	X	X
57	Kunne ta medansvar for treningstimen og for hverandre					X	X	X
58	God løpeteknikk					X	X	X
59	Generell fiksering					X	X	X
60	Klatre til topps i tau (omdiskutert)					X	X	X
61	Perfekt forlengs rulle						X	X
62	Perfekt håndstående rulle						X	X
63	Araber						X	X
64	Korbetter						X	X
65	Araber flikk flakk med mottak						X	X
66	Spenthopp med riktig stem						X	X
67	Stift						X	X
68	Perfekt hjul						X	X
69	Trampett: perfekte grunnhopp, kroppert og pikert salto						X	X
70	Perfekt baklengs rulle						X	X
71	Generell fiksering						X	X
72	Disiplin og fokus						X	X
73	Generell styrketrening						X	X
74	Smidighetstrening						X	X
75	Kunne øvelsene i hht nasjonalt reglement							X

22.4.2007, Ove H. Arntzen