

Udtagelsesguide til trænere – Hold 3

Om holdet

Hold 3 er et hold som sigter mod at udvikle de grundlæggende gymnastiske færdigheder hos den enkelte acrobat. Hensigten med dette er at opbygge en god base for videre udvikling.

Holdet henvender sig til de acrobater der udviser potentiale for udvikling på længere sigt.

Når man er udtaget til at træne med på Hold 3, indgår man i en træningsplan som blandt andet inkluderer træning med andre makkere, fra andre foreninger, for at opnå kendskab til nye teknikker og måder at gøre tingene på.

Optagelseskriterier

For at blive optaget på Hold 3, vurderes gymnasten ud fra en række kriterier. Disse består både af nogle gymnastiske færdigheder samt personlige egenskaber. Det understreges dog at udtagelsen bliver vurderet ud fra en helhedsvurdering af gymnasten. I denne helhedsvurdering indgår følgende personlige egenskaber:

- Stabilt fremmøde til klubtræninger
- Solid forældreopbakning
- God kammeratlig adfærd
- God sportslig opførsel
- Er forholdsvis skadesfri
- Træner minimum 3 timer om ugen

Nedenfor er forslag til de gymnastiske færdigheder du som træner kan kigge efter hos den pågældende acrobat. Gymnasten skal som minimum kunne opfylde 7 af nedenstående kriterier.

Navn: _____ Alder: _____

Top eller bund: _____ Trio eller par: _____ Hvor lang tid har gymnasten gået til acro?: _____

Sæt kryds (x): Hvis acrobaten udfører øvelsen tilfredsstillende.

Øvelse	Vurdering: sæt (x)	Kommentarer
Vejrmølle		
Rondat		
Flikflak		
Hovedstand		
Kontrolleret håndstand		
Baglæns walkover		
Stem til håndstand (fra bredstående)		
Katete holdt i 3 sek.		
Vandret holdt i 3 sek.		
Split		
Spagat		
Japaner		
Bro		
Håndstand rulle		
Håndgang 1/2 måtte		
15 armstrækninger		
20 V-sits		
30 rygbøjninger		
Grundlæggende forståelse for musik (Gå/hoppe i takt)		
Tryk ved at prøve nye momenter		

Yderligere kommentarer om gymnasten: _____
