

## Følgeskriv til øvelsene

Alle øvelser blir vurdert på en skala fra 1-6 der 6 er best. På hver øvelse vil læreren som vurderer sette en karakter basert på et helhetsinntrykk av kandidatens gjennomføring. Under følger en oversikt over hva vi ser etter og hva kandidaten bør prøve å få til.

Utvalget av øvelser er gjort med tanke på å få frem ulike ferdigheter. Ingen forventer at du skal gjøre det bra på alle øvelsene. Gjør så godt du kan og øv gjerne litt før du kommer.

### Post 1: Turnvarianter

Tester koordinative ferdigheter; rytme, balanse, romorientering og øye-fot/øye-hånd-koordinasjon

#### **Øvelse A: Forlengs rulle + hopp med 360\* rotasjon**

Forlengs rulle:

- Rull i rett linje
- God fremdrift i rulla
- Hendene holdes foran kroppen når du reiser deg
- Avslutning med armene strakt over hodet

Hopp med 360\* rotasjon

- Sats og land på samme sted
- Rotér helt rundt
- Kontroll i hoppet – fiksering av kjernemuskulatur, samle bein og samle armer
- Stødighet/balanse i landingen

#### **Øvelse B: Strekkhopp + hink med kneløft**

- Hopp på ett og to bein annenhver gang
- Jevn rytme
- Armene holdes strake over hodet
- Ca 90\* vinkel i hoftene og kne ved kneløft
- Utføres i en rett linje

### Post 2: Ballkontroll

Tester ballferdigheter og koordinasjon; øye-fot-koordinasjon, øye-hånd-koordinasjon, tilpasset kraftinnsats og rytme

#### **Øvelse A: Førings av ball + pasning + mottak/medtak + førings av ball**

- Kontroll på ballen
- Jevn frekvens og lengde på touch
- Tempo
- Presisjon og krafttilpasning i pasning
- Mottak med innside/utside av fot
- Ballen holdes langs golvet

### **Øvelse B: Stussing av ball – 3x20 reps (høyre, venstre annenhver)**

- Stå på samme sted
- Ballen treffer golvet på samme sted
- Jevn frekvens og høyde på stuss
- Kontroll på ballen

### Post 3: Hinderløype

Frakt medisinballene gjennom alle hindre og beveg deg raskt. Ta effektive valg underveis. Kandidaten kan velge om ballene bæres, kastes eller en kombinasjon av disse så lenge de tas med gjennom hele løypa. Ta valg som du tror vil være effektive for deg. Medisinballene veier 3 og 6 kg.

Tester spenst, taktiske ferdigheter og koordinasjon; rytme, balanse, øye-hånd-/øye-fotkoordinasjon og tilpasset kraftinnsats

- Tempo/tid
- Alle hindre forseres
- Medisinballene fraktes gjennom hele løypa
- Effektive valg
- Spenst
- Rask og jevn frekvens med hoppetau
- 10 hopp med hoppetau

### Post 4: Samarbeid, hukommelse og problemløsning

#### **Øvelse A: Tellevarianter – tell antallet av hver gjenstand – skriv opp svar og totalsum på tavla**

Tester evne til problemløsning, memorering og å holde hodet kaldt under stress.

- Riktige antall
- Strategi/valg underveis
- Tidsbruk

#### **Øvelse B: Lag ulike former med kroppen i samarbeid med andre**

Tester evne til problemløsning og samarbeid. Vis ferdigheter ved å

- Ta initiativ
- Lytte til andre
- Inkludere
- Bidra til at gruppa har positiv framdrift og energi