14. Naatsumik pilersaaruteqarneq

Minutsialunni sungiusarneq angusaqarfiuneru-jussuussaaq.

Sungiusarnerit tamaasa sioqqullugit apeqqutit pingasut - allamik naamik.

1. Ullumikkut suut ilikkagassaraat?

2. Kikkut sungiusarpakka - ukiui, qaffasissusaat aamma qanoq innerat?

3. Sungiusaatit suut siunertamut anguniakkatsinnukartitsissappat?

Immiussaq 7 takuuk
Pilersaarusiorneq, siuariartorneq aamma ajoqusernermik pinaveersaartitsineq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

Få minutters forberedelse bliver til meget mere træning.

14. Den korte plan

Tre spørgsmål før hver træning - mere skal der ikke til.

1. Hvad skal de lære i dag?

2. Hvem træner jeg - alder, niveau og humør?

3. Hvilke øvelser får os derhen?

Se film 7

Planlægning, progression og skadesforebyggelse

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund