15. Siuariartorneq

Sungiusarneq piffikkaartumik ilusilersugaq pisinnaasat sinnernagit ineriartorfiussaaq.

1. Pisariitsumik aallartigit - tamarmik iluatsittussanngorlugit.
2. Alloriaqqiffissanngorpat qaffakkiartuaalugu.
3. Arriitsumik qaffakkiartuaartiguk, annertussusaa aamma sukkassuseq ingerlaatillugit - annertuumik qaffariaateqartitsisassanngilatit.
4. Sungiusarnerup siulia aallaavigalugu qaffatsitsiartuaartarit, taamaasilluni ataqatigiissumik ingerlassaaq.

Siullertut iluatsinneq, kingorna ilateriartuaarlugu.

Immiussaq 7 takuuk
Pilersaarusiorneq, siuariartorneq aamma ajoqusernermik pinaveersaartitsineq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

15. Progression

Træning, der bygges op trin for trin, udvikler uden at overbelaste.

1. Start simpelt - lad alle lykkes først.
2. Læg lidt på ad gangen, når trinnet sidder.
3. Skru langsomt op i mængde og tempo - aldrig store spring.
4. Byg videre på sidste træning, så der er en rød tråd.

Mestre først
- byg så på.

Se film 7

Planlægning, progression og skadesforebyggelse

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund