16. Ajoqusernissamik pinaveersaartitsineq

Ajoqusernerit amerlanerpaat pingasunik tunngaveqartarput - taakkulu pinaveersaartinneqarsinnaapput.

1. Assoroorpallaarneq Arriitsumik sakkortusiartuaartitsisarit - minnerpaamik ullormik ataatsimik aalajangersimasumik qasuersaarfeqartitsisarit.
2. **Teknikki:** Meeqqat qiimanerini nukissaqarnerinilu ilungersunartut sungiusartarsigit - qasuneq kukkuluttornartarpoq.
3. **Kissasserneq:** Timi piareertinnagu illersorsinnaatinnagu aallartinngisaannaritsi.
4. Meeqqat sukkasuumik alliartorpata eqqummaariffiginerukkit - annialaarnerit aanngarneq ajortut iliuuseqarfigisakkit.

Eqqissi-simaarneq aamma sungiusar-neruvoq.

Immiussaq 7 takuuk
Pilersaarusiorneq, siuariartorneq aamma ajoqusernermik pinaveersaartitsineq

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

16. Skadesforebyggelse

De fleste skader kommer af tre ting - og alle tre kan forebygges.

1. **Belastning:** Øg mængden lidt ad gangen - og hold mindst én fast hviledag om ugen.
2. **Teknik:** Øv det svære, mens børnene er friske - træthed giver sjusk.
3. **Opvarmning:** Aldrig i gang uden - den gør kroppen klar og beskytter.
4. Vær ekstra opmærksom, når børnene vokser hurtigt - og reagér på småondt, der ikke går væk.

Hvile er også træning.

Se film 7

Planlægning, progression og skadesforebyggelse

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund