17. Ukiukkaarneri

Meeqqat assigiinngitsumik ineriartortarput - sungiusarneq ukiui ineriartornerilu malillugit ingerlanneqartassaaq.

1. **6-12-inik ukiullit:** Pinnguarneq tunngaviusumillu teknikki - aalaatsit assigiinngitsut amerlasuut misilissigit.
2. **12-16-inik ukiullit:** Allannguutit annertuut - naammagittarit nuannisarnerallu attanniarlugu.
3. **16+ ukiullit:** Siunertaqarfiunerusumik sungiusarneq - inuusuttup nammineq toqqagarippagu.

Ukiui allakkatigut allaqqasarput - ineriartorneq meeqqamiippoq.

Immiussaq 8 takuuk
Meeqqat ineriartornerat

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

17. Aldersgrupper

Børn udvikler sig forskelligt - træningen skal følge både alderen og udviklingen.

1. **6-12 år:** Leg og grundteknik - prøv mange forskellige bevægelser.
2. **12-16 år:** Store forandringer - vær tålmodig, og hold glæden i live.
3. **16+ år:** Mere målrettet træning - når det er den unges eget valg.

Alderen står i papirerne - udviklingen står i barnet.

Se film 8

Børns udvikling

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.