18. Nalimmassarneq

Meeqqat ukioqatigiit marluk assigiinngitsorujussuarmik inissisimasinnaapput - meeqqanut immikkut nalimmassaallutit sungiusaagit.

1. Meeraq isiginiaruk, ukiui kisiisa pinnagit.
2. Sungiusaat taanna qaffasissutsini assigiinngitsunngorlugu sungiusaatigiuk, tamarmik taava naammaginartumik sungiusassapput.
3. Meeqqat timersuutinik arlariinnik misileraanissaannut kaammattortakkit - assigiinngiiaanik misileraaneq nukittuunngortitsisarpoq.
4. Allannguutit annertuut pereerpata aalajangersimasumik aallussinissamut utaqqissunneqassaaq.

Angusat pinnagit ineriartorneq qitiusoq - kingorna angusaqartoqartalissaaq.

Immiussaq 8 takuuk
Meeqqat ineriartornerat

Sungiusaasuunermut ilinniutitut immiussat - Timersoqatigiit Kattuffiata Piginnaasanikqaffassaanerisa ilaattut ingerlatsineq.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund

18. Tilpasning

To jævnaldrende børn kan være vidt forskellige steder - tilpas træningen til hvert barn.

1. Se på barnet, ikke kun på alderen.
2. Giv samme øvelse på flere niveauer, så alle udfordres tilpas.
3. Opmuntr børnene til at prøve flere idrætter - alsidighed gør dem stærkere.
4. Vent med specialisering til efter de store forandringer.

Udvikling frem for resultater - så kommer resultaterne af sig selv.

Se film 8

Børns udvikling

Læringsvideoer om trænergerningen - En del af Grønlands Idrætsforbunds kompetenceudvikling.

#Aalasa 2030

Timersoqatigiit Kattuffiat
Grønlands Idrætsforbund