

Fellesdans

Breddeutvalget har i år inngått et samarbeid med Rasmus Aamøe fra Arendals TF. Og har til stevnet fått laget en fellesdans, som tilgjengeliggjøres i forkant. Dette gir klubbene god mulighet til å øve på denne i forkant av stevnet. Dansen kan også fritt brukes i kretsen.

Siste del av dansen har to ulike vanskelighetsnivåer.

→ Sang: I just Might

→ Artist: Bruno Mars

→ Link til dansen:

<https://docs.google.com/videos/u/0/d/1j0T0JYLVKlZPq0C5E0bczwSa1jMYSkU8LjhYDDRBdU/play>

Felles oppvisning

Breddeutvalget har i år lyst til å gjennomføre en felles oppvisning, på tvers av deltakerklubbene, i stedet for klubbvis oppvisning. På den måten ønsker vi å kutte ned tidsbruken og heller bruke mer tid på aktivitet og workshop. Oppvisningen er planlagt til mellom 60-80 min.

Praktisk gjennomføring:

- Oppvisningen legges opp etter alder
- Hver klubb MÅ stille med minst en trener under oppvisningen.
 - Oppgaver: Rigging av utstyr og sikring på stasjon

Informasjon

Klassetrinn	År	Antall utøvere
1.-2.klasse	6-8 år	135
3.-4.klasse	9-10 år	183
5.-6.klasse	11-12 år	97
	13 år +	29
TOTAL UTØVERE		444
TOTAL TRENERE		67
Klubber	Aust: Arendal, Grimstad, Tvedestrand, Lillesand Vest: Holum, Flekkefjord, Lyndal, Søgne, Vennesla, Vågsbygd og Kristiansand	

Tribune

Utøvers plass

BANE 3

Tribune

Frittstående gulv
16x14

Frittstående gulv
16x14

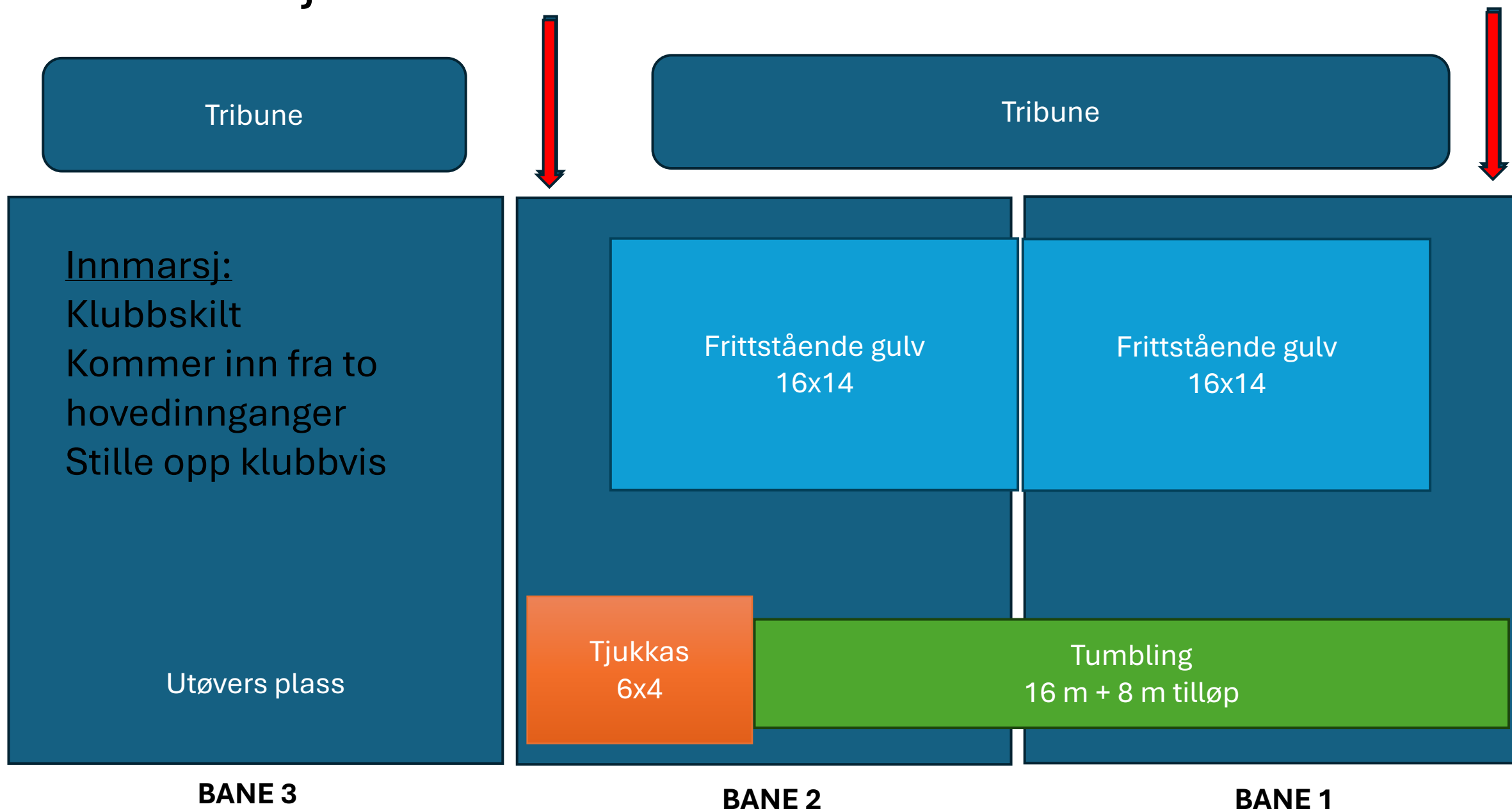
Tjukkas

Tumbling

BANE 2

BANE 1

Innmarsj



Fellesdans

Tribune

Utøvers plass

BANE 3

Tribune

Frittstående gulv
16x14

Tjukkas

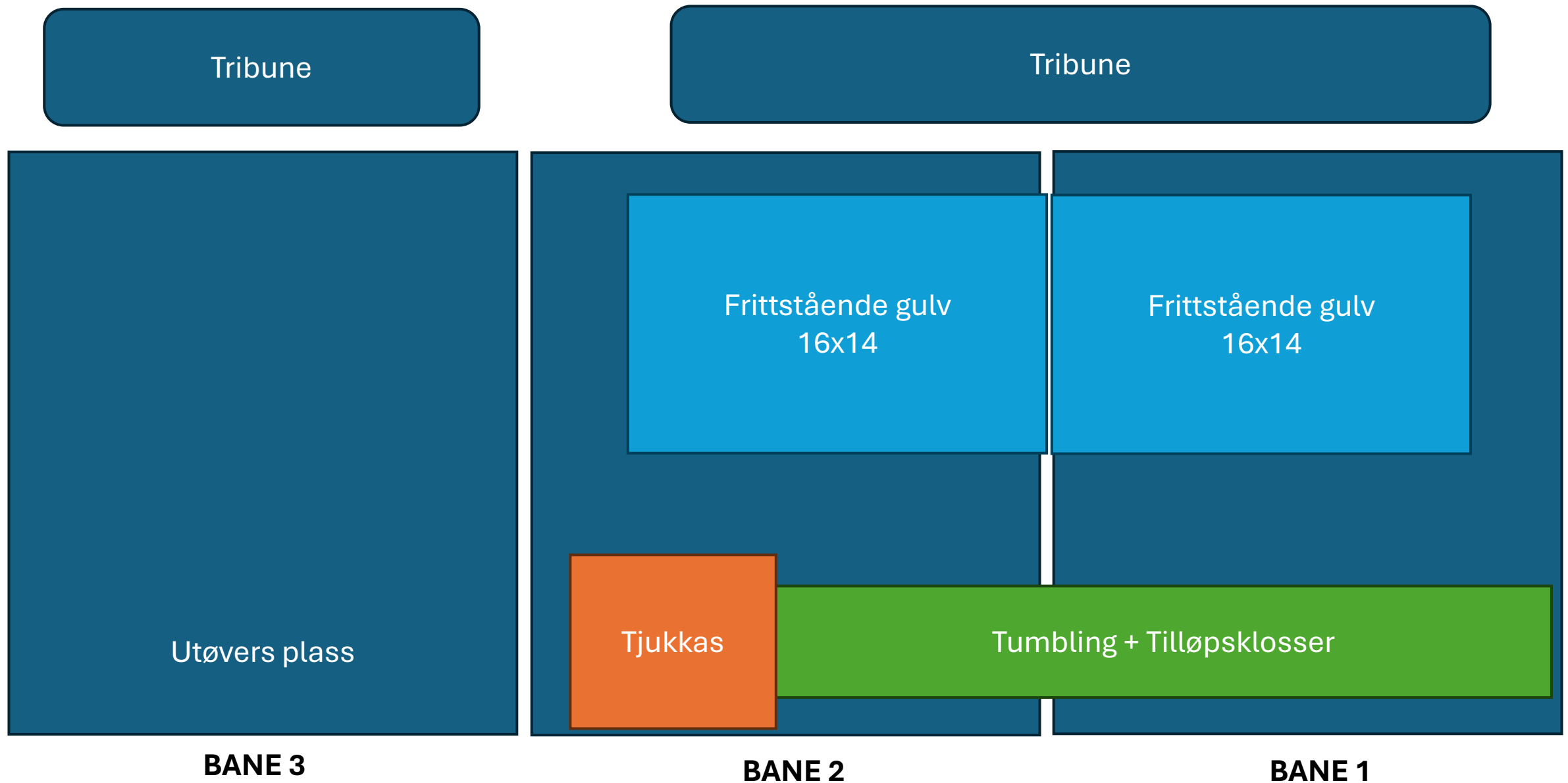
BANE 2

Frittstående gulv
16x14

Tumbling + Tilløpsklosser

BANE 1

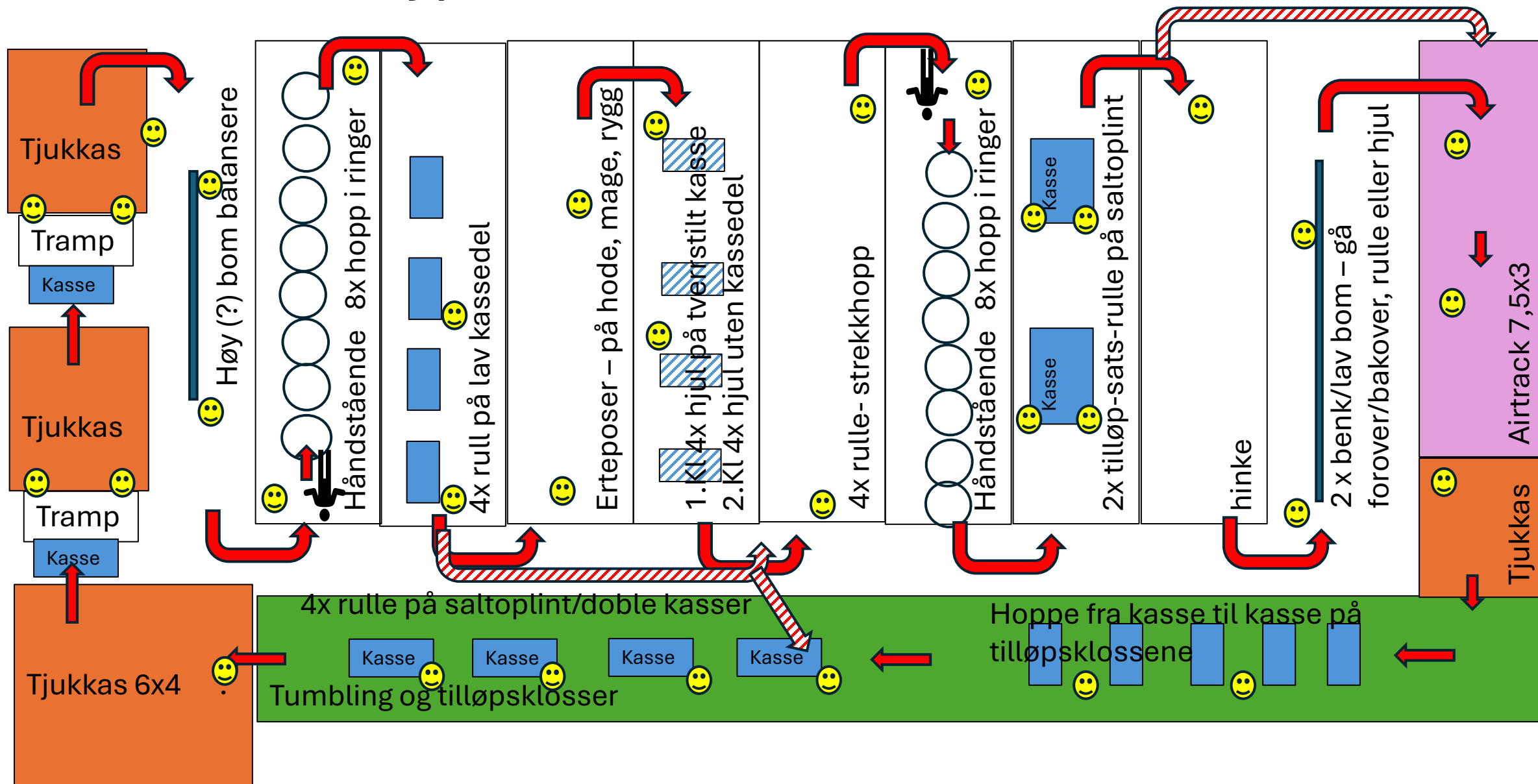
RG / Pakour / Cheer /Eurogym-tropp x2



1.klasse → Løype

Front

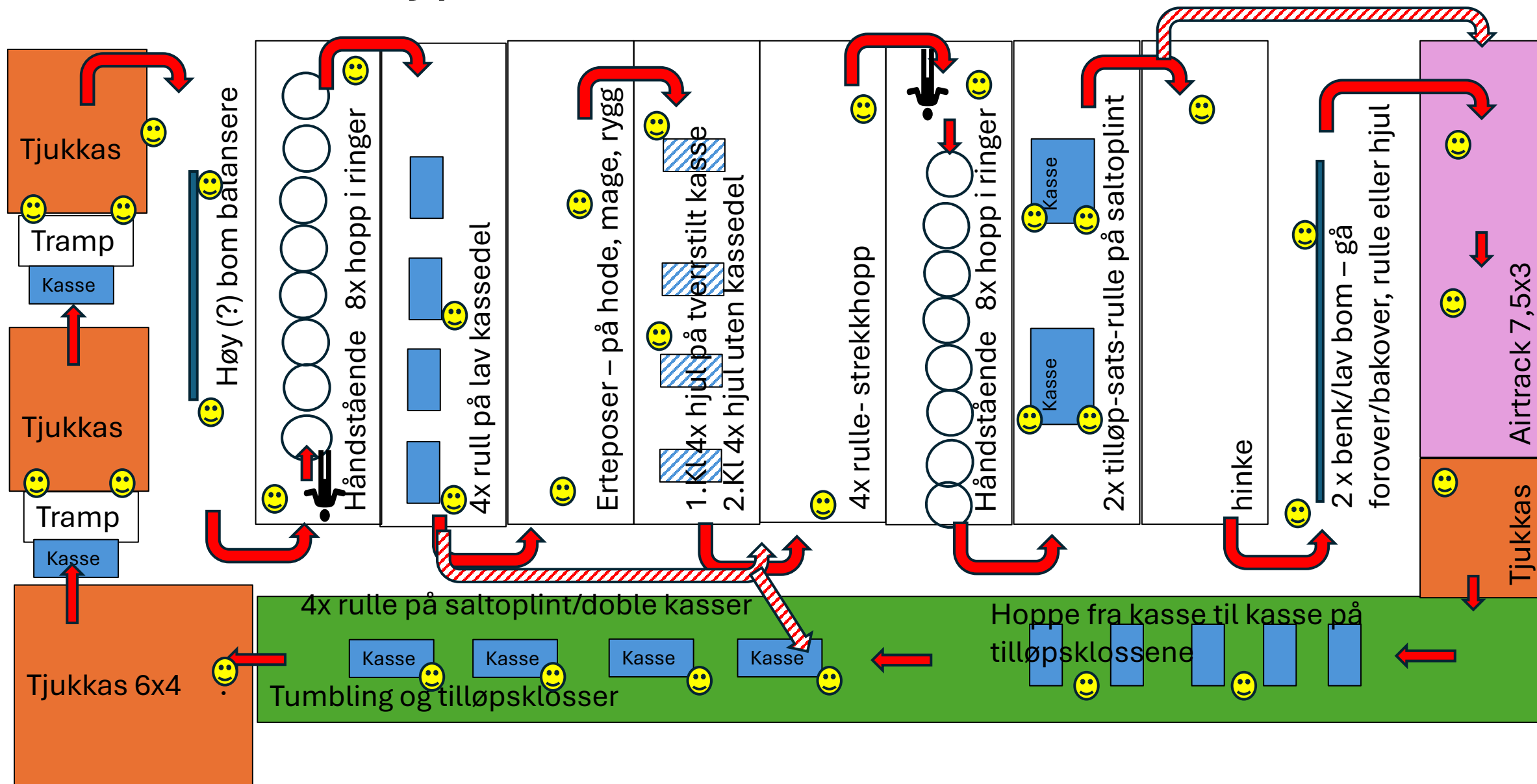
Hovedretning 
Snarvei 



2.klasse → Løype

Front

Hovedretning 
Snarvei 



3. klasse → Trampett og Airtrack

Tribune

Tribune

Mål: Vise grunnleggende ferdigheter på trampett og airtrack

Runde 1

Trampett: Splitthopp

Airtrack: rulle / Hjul

Runde 2

Trampett: Salto (m/u kasse)

Airtrack: Hjul / araber / arber flikk

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tående gulv
16x

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
6x4

Tumbling + Tilløpsklosser
16 + 8

BANE 3 – Utøvers plass

BANE 2

BANE 1

4. klasse → Trampett og Airtrack

Tribune

Tribune

Mål: Vise grunnleggende ferdigheter på trampett og airtrack

Runde 1

Trampett: Splitthopp

Airtrack: rulle / Hjul

Runde 2

Trampett: Salto (m/u kasse)

Airtrack: Hjul / araber / arber flikk

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tående gulv
16x

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
6x4

Tumbling + Tilløpsklosser
16 + 8

BANE 3 – Utøvers plass

BANE 2

BANE 1

5. klasse → Trampett og Airtrack

Tribune

Mål: Vise viderekommende ferdigheter på trampett og airtrack

Runde 1

Trampett: Salto

Tumbling/airtrack: Araber flikk

Runde 2

Trampett: Salto m skru / dobbel

Tumbling/airtrack: Salto / Stift

BANE 3 – Utøvers plass

Tribune

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tående gulv
16x

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tilløp

Tjukkas
3x2

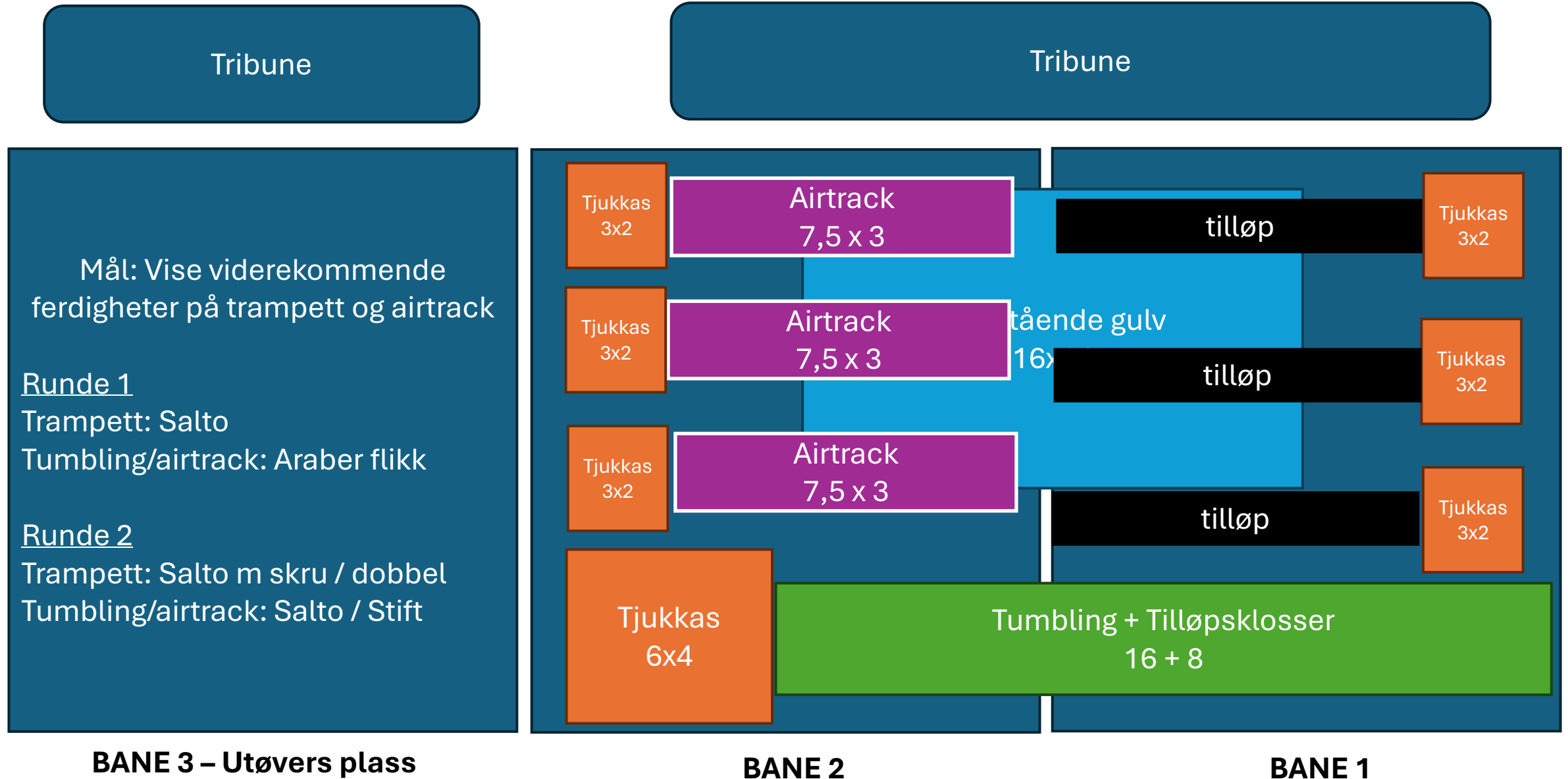
Tjukkas
6x4

Tumbling + Tilløpsklosser
16 + 8

BANE 2

BANE 1

6. klasse → Trampett og Airtrack



13 år + → Trampett og Airtrack

Tribune

Tribune

Mål: Vise viderekommende ferdigheter på trampett og airtrack

Runde 1

Trampett: Salto

Tumbling/airtrack: Araber flikk

Runde 2

Trampett: Salto m skru / dobbel

Tumbling/airtrack: Salto / Stift

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tående gulv
16x

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
3x2

Airtrack
7,5 x 3

tilløp

Tjukkas
3x2

Tjukkas
6x4

Tumbling + Tilløpsklosser
16 + 8

BANE 3 – Utøvers plass

BANE 2

BANE 1