

Opptaksprøver WANG Ung

Ved oversøking til WANG Ung vil alle søkere bli invitert til å gjennomføre en opptaksprøve. Opptaksprøven består av ulike elementer som vi ser på som viktige egenskaper innen idrett. Opptaksprøven er delt opp i to deler som beskrevet nedenfor, med en lunsjpause midt i (ha med egen matpakke og drikke). Alle søkere vil få tilsendt informasjon om tid og sted for oppmøte.

Del 1: Motorikk, rytme/spenst/balanse, samarbeid og hinderløype

3 stasjoner, totalt 1 time, 15-20 min per stasjon. Søkerne fordeles på tre stasjoner og rullerer.

Stasjon 1: Motorikk

Vurdering: Poengskala 1 – 10.
Vurderingskriterier: Rytme, koordinasjon, balanse og kroppskontroll.

Grønne matter – 3 øvelser på matte:

- Øvelse 1: Englehopp med armer og ben «i takt» og englehopp med armer og ben «i utakt».
- Øvelse 2: Forlengs rulle.
- Øvelse 3: Forlengs rulle, hopp med 360 graders vending, forlengs rulle.

Øvelsene kjøres i to runder.

2 trenere. En instruktør og en observatør.

Total tid: 15-20 min

Stasjon 2: Rytme/Spenst/Balanse

Vurdering: Poengskala 1 – 10.
Vurderingskriterier: Spenst, rytme og posisjon (kne over tå).

- Øvelse 1: Seriehopp med samlede ben
- Øvelse 2: Høye kneløft med stopp på hvert tredje steg
- Øvelse 3: Hinkehopp (indianerhopp)

Øvelsene kjøres i tre runder.

2 trenere. En instruktør og en observatør.

Total tid: 15-20 min

Stasjon 3: Samarbeidsøvelse (tall- og bokstavleken)

Vurdering: Poengskala 1 – 10.
Vurderingskriterier: Samarbeidsevne, evne til å ta beskjeder.

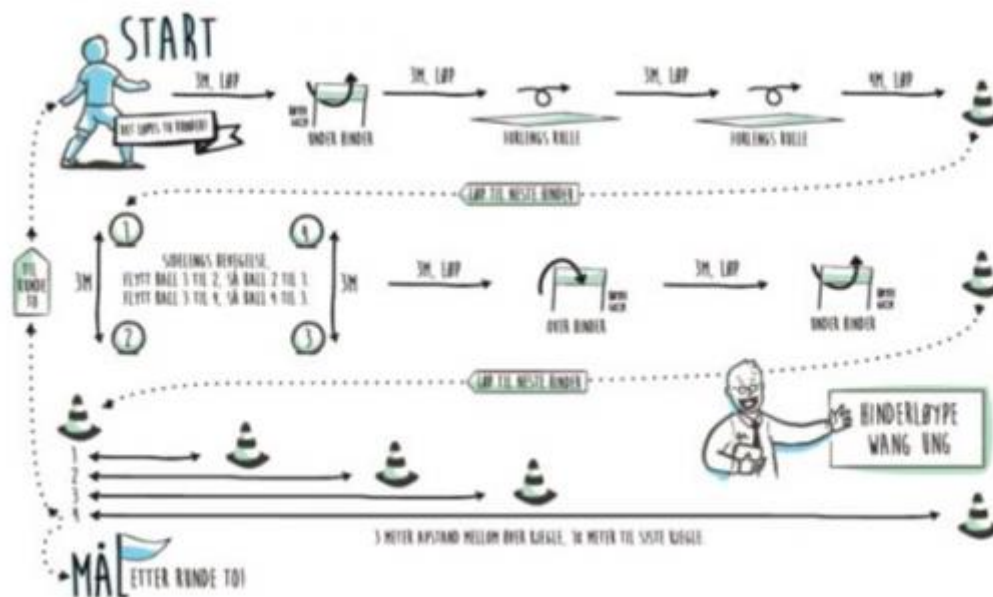
Søkerne deles i grupper og skal lage bokstaver og tall ved bruk av egen kropp i samarbeid som gruppe. Hensikten med oppgaven er samarbeid og deltagelse/engasjement. Instruktøren vil si hvilken bokstav, ord eller tall elevene sammen skal lage med kroppene sine på gulvet (liggende eller stående).

2 trenere. En instruktør og en observatør.
Total tid: 15-20 min

Stasjon 4: Hinderløype

Vurdering: Poengskala 1 – 10.
Vurderingskriterier: Tid på hinderløypa, kroppskontroll, posisjon, gjennomfører hindrene riktig (effektiv teknikk).

Ved oppstart viser en instruktør hvordan man skal gjennomføre løypa med gode forklaringer. Søkerne får mulighet til å stille spørsmål underveis i instruksjonen. Deretter får søkerne ett forsøk på hinderløypa der tid og gjennomføring vurderes. Løypa gjøres som to sammenhengende runder.



3 trenere: En instruktør viser øvelsene og følger utøverne underveis, en tidtaker og en observatør.
Varighet: Tid på 2 sammenhengende runder – varighet ca. 2 min.

Lunsj

Elevene har med egen lunsj og drikke.

Del 2: Oppvarming, Beep test, ballkontroll

Stasjon 5: Oppvarming

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Generell utholdenhet, evne til å ta instruksjon og lytte til trener.

Søkerne gjennomfører en felles oppvarming utendørs uansett vær. Husk riktig klær etter værforbehold og skoskift dersom det er nødvendig. Det vil legges inn ulike oppgaver/øvelser underveis i joggeturen.

Husk: Skifte tøy – ute/innesko.

Minimum 2 trenere.

Stasjon 6: Beep test

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Utholdenhet

Testen måler hvor langt søkeren løper basert på hvilket nivå søkeren klarer å løpe innenfor tidsintervallet som markeres med en beep/lydsignal. Søkeren skal løpe mellom to markeringer på 20 m med økende hastighet innen et gitt lydsignal (beep). Dersom man ikke når markeringen på andre siden innen lydsignalet vil testen bli avsluttet for den enkelte, og antall lydsignal/gjennomført lengde vil bli registrert. Reglene for dette vil bli grundig gjennomgått for hver eneste gruppe.

Testen starter i et rolig tempo for deretter å gradvis øke fra rolig til moderat og etter hvert et høyt tempo. Det vil derfor være viktig å treffe på tempo i testen slik at man ikke bruker mer krefter enn nødvendig innledningsvis i testen. En fot skal være på eller over linjen når beep-signalet kommer for at lengden/nivået skal være godkjent.

Testresultatet er det nivået du sist berørte linjen korrekt.

Stasjon 7: Ballkontroll

Vurdering: Poengskala 1 – 10.

Vurderingskriterier: Ballkontroll, øye-hånd, øye - fot koordinasjon.

Søkerne deles i 3 grupper og skal gjennom alle øvelsene.

Gruppe 1 - Basketball

- Øvelse 1: Stusse basketball 10 ganger med hver hånd
- Øvelse 2: Stusse basketball 10 ganger med annenhver hånd
- Øvelse 3: Stusse basketball 10 ganger uten å se på ballen

Gruppe 2 - Bordtennisball og fotball

- Øvelse 1: Sprette bordtennisballen 10 ganger på racketen med hver hånd
- Øvelse 2: Sprette bordtennisballen 10 ganger og snu racketen mellom hvert slag
- Øvelse 3: Føre en ball med bena 3 meter og snu tilbake, totalt 6 meter, samtidig som man balanserer bordtennisballen på bordtennisracketen.

Gruppe 3 - Innebandy

- Øvelse: Føre en innebandy ball med innebandy kølle gjennom 5 kjepler, avstand 3 meter. Avsluttes med å vippe ballen opp i «kasse» med avstand på 3 meter.

Felles avslutning