

WANG Ung opptaksprøver 2021



Del 1 Innendørs, Teknikk/Motorikk
Innendørs hall med utstyr

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

Stasjon 1: Motorikk

Grønne matter – 3 øvelser på matte

- Englehopp med armer og ben «i takt». **2 runder**
Englehopp med armer og ben «i utakt». **2 runder**
- Forlengs rulle. **2 runder**
- Forlengs rulle, hopp med 360 graders vending, forlengs rulle. **2 runder**

2 trenere. En instruktør og en observatør

Vurdering: Poengskala 1 – 6.

Vurderingskriterier: Rytme, koordinasjon, balanse og kroppskontroll

Total tid: 15-20 min

Stasjon 2: Rytme/Spent/Balanse:

- 1: seriehopp med samlede ben
- 2: høye kneløft med stopp på hvert tredje steg
- 3: hinkehopp (indianerhopp)
- 3 runder pr. elev.

2 trenere. En instruktør og en observatør

Vurdering: Poengskala 1 – 6.

Vurderingskriterier: spent, rytme og posisjon (kne over tå)

Total tid: 15-20 min

Stasjon 3: Bokstav og tall leken (samarbeidsøvelse)

Søkerne deles i grupper og skal lage bokstaver og tall sammen som gruppe.

Hensikten med oppgaven er samarbeid og deltagelse/engasjement. Treneren sier hvilken bokstav eller hvilket tall elevene sammen skal lage med kroppene sine på gulvet (altså liggende).

2 trenere. En instruktør og en observatør

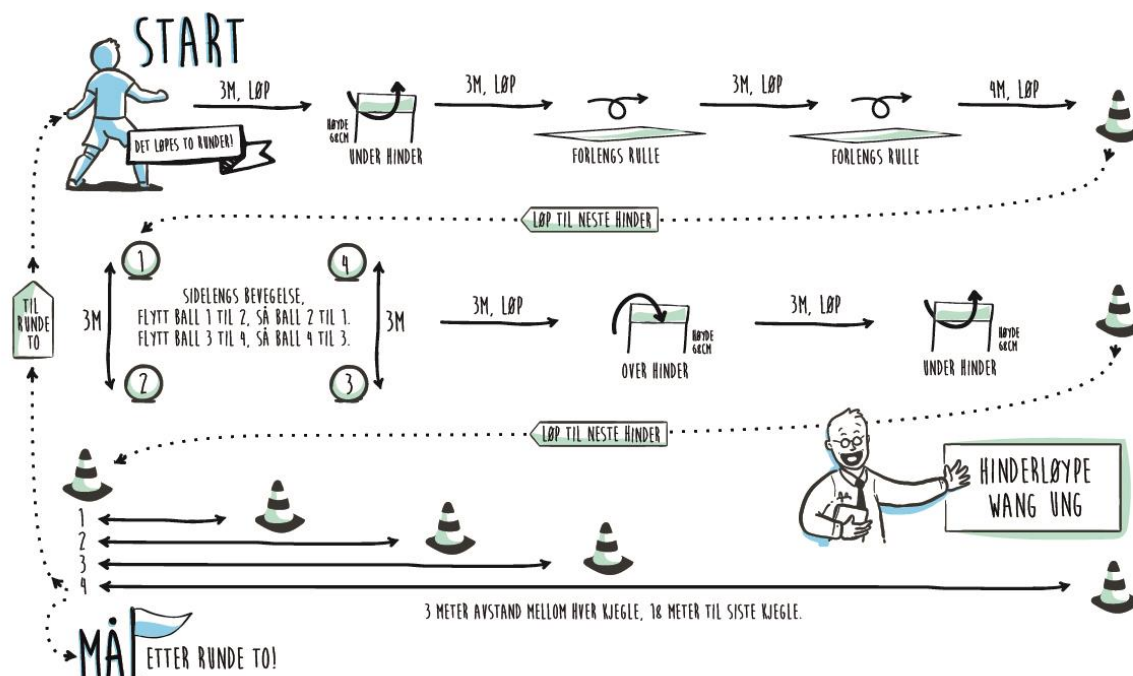
Vurdering: Poengskala 1 – 6.

Vurderingskriterier: Samarbeidsevne, evne til å ta beskjeder.

Total tid: 15-20 min

Testøvelse 1 - Hinderløype

Søkerne har ett forsøk på en hinderløype og får to forskjellige resultater basert på tid og gjennomføring



Varighet: Tid på 2 sammenhengende runder – varighet ca. 2 min.

Vurdering: Poengskala 1 – 6 (både tid og gjennomføring)

Vurderingskriterier:

- Tid på hinderløypa
- Kroppskontroll, posisjon, gjennomfører hindrene riktig

Lunsj

Del 2

Utendørs først, deretter inne.

Oppvarming del 2

Alle søkerne

Felles løpetur i rolig tempo. Utendørs; uansett vær.

Trenere foran, i midten og bak og søkerne skal holde seg mellom.

Vurdering: Poengskala 1-3

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

Skifte tøy – ute/innesko



Testøvelse 2. Beep Test

Utøveren skal løpe mellom to markeringer på 20 m med økende hastighet innen et gitt lydsignal (bip). 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.

Vurdering: Poengskala 1 – 6

Testøvelse 3: Øye/ball koordinasjon.

Søkerne deles i 3 og skal gjennom alle stasjoner

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

- 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.

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

Vurdering: Poengskala 1 – 6

Vurderingskriterier: Ballkontroll, øye-hånd koordinasjon

Felles avslutning