



Vaasanseudun - Vasaregionens
URHEILUAKATEMIA
IDROTTSAKADEMI



Bakgrund

I flera idrottsgrenar börjar satsningsåren i årskurserna 7-9 och träningsmängden och antalet tävlingar ökar ofta. Skolan, idrottsföreningen, grenförbundet, idrottsakademin och övriga aktörer har i uppgift att stöda ungdomarna i att kombinera studier och idrott och via det att växa till balanserade och välmående idrottare.

Grenträning är verksamhet som genomförs av idrottsföreningarna och koordineras av Vasaregionens Idrottsakademi för ungdomar som idrottar målinriktat. I och med detta samarbete mellan skolan och idrottsföreningarna har morgonträningen koncentrerats till en gemensam tidpunkt och möjliggör således en smidigare vardag för idrottande elever och större träningsmängder. Samarbetet utvecklar även olika aktörers kompetens och ökar effektiviteten inom både fostringsarbetet och träningen. Inom verksamheten tillämpas gemensamt överenskomna principer och mål. Idrottsföreningarna har själva fastställt lämpliga specificerade mål för den egna grenen.

I grenträningen deltar elever från årskurserna 8 och 9 inom den grundläggande utbildningen. Grenträningen är i regel ett valfritt ämne för alla som deltar i verksamheten. Grenar inom träningsverksamheten är fotboll, ishockey, innebandy, volleyboll, boboll, simning, konståkning, redskapsgymnastik och allmän träning.

Verksamheten är en del av Vasaregionens Idrottsakademis verksamhet samt det riksomfattande idrottsakademiprogrammet. Målet med idrottsakademins program är att främja elevernas tillväxt till målinriktade idrottare, utveckla färdigheterna och kompetensen inom olika delområden samt stöda ungdomarna i att kombinera idrott och skolgång.

Idrottsakademin är ett regionalt nätverk, dit bl.a. läroanstalter (skolor med åk 7-9, andra stadiet och högskolenivån), idrottsföreningar och sakkunnigorganisationer hör. Med hjälp av idrottsakademin kan idrottarna kombinera träningar och skolgång i sin vardag. I idrottsakademierna får idrottarna stöd av sakkunniga inom olika områden, t.ex. fysioterapeuter, fysiktränare, näringsrådgivare, läkare och psykiska tränare. Idrottsakademiverksamheten omfattar idrottarstogens skeden från verksamheten i åk 7-9 till elitidrotten.

Idrottsakademierna erbjuder ungdomar som är intresserade av idrott och tränar målmedvetet en plattform där de tryggt kan växa och utvecklas och senare även eftersträva framgångar inom elitidrotten. Ungdomarnas livsfärdigheter utvecklas så att de växer upp till balanserade vuxna och även får beredskap för fortsatta studier och framtidens arbetsliv.

I åk 7-9 utgör grenträningen, idrottsskolorna eller de idrottsprofilerade skolorna samt lägermodellerna (Norrvala Idrottsinstitut) en helhet som stöder de idrottande ungdomarnas tillväxt genom att möjliggöra en fungerande träning i samband med skoldagen i samarbete med idrottsföreningarna/grenförbunden och hemmen.

Allmänna riktlinjer och värdegrund

Grenträningsverksamheten följer riktlinjerna och värderingarna i Vasaregionens Idrottsakademis framgångsplan. De grundar sig på Finlands olympiska kommittés strategi och idrottsakademiprogram.

*Vi vill verka tillsammans, med glädje och i kontinuerlig interaktion med olika aktörer och skapa en lärande gemenskap för tävlings- och elitidrott.

*Idrottaren, tränaren, studiehandledaren eller någon annan aktör inom idrottsakademien är först och främst människa. I idrottsakademimiljön verkar vi respektfullt, ansvarsfullt och på ett människonära sätt.

*Idrottarna och tränarna är för oss alla fina förebilder som dagligen arbetar professionellt och för den egna och idrottarens eller lagets utveckling.

Prioriteringar inom grenträningen:

Individuellt mål. För varje individ sätts ett eget mål för läsåret. Eleven lär sig att planera sin träning enligt detta, arbeta självständigt mot målet och elevens utveckling följs.

Arbete i grupp. Vi respekterar varandra och hela träningsituationen och lär oss att bygga upp lagandan. Alla tar även själv ansvar, är medvetna om sina roller och försöker sitt bästa.

Växa till Idrottare. Även om huvudfokus till största delen ligger på själva gren- eller spelfärdigheterna, består grenträningens verksamhet även av andra träningsdelområden.

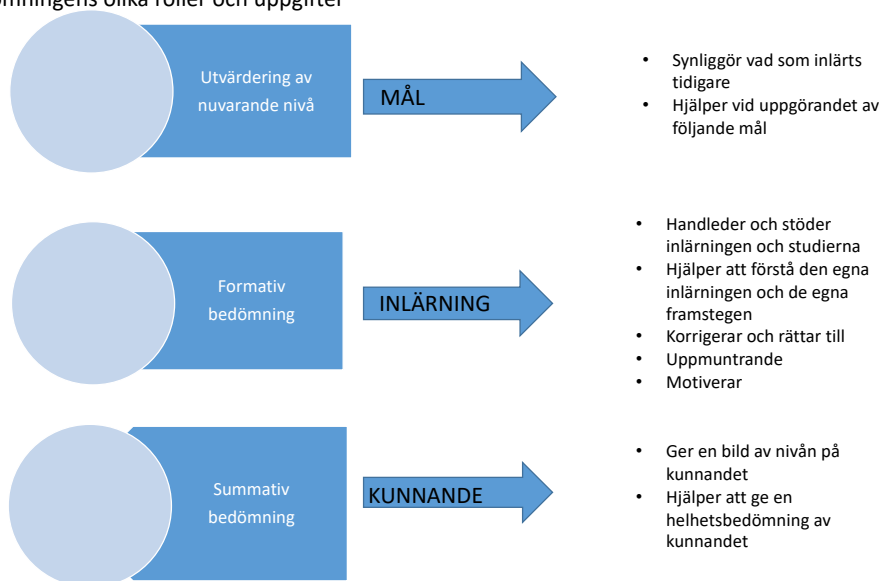
Rekommenderat innehåll för växande till idrottare i årskurserna 7–9

	GRUNDLÄGGANDE MOTORISKA FÄRDIGHETER	FYSISKA EGENSKAPER	MENTALA FÄRDIGHETER	LIVSFÄRDIGHETER	GRENTRÄNING
7:e klass	Rörelseförmåga Balansförmåga Färdigheter i redskapshandtering	Snabbhet Rörlighet Övrigt	Glädje och entusiasm Stark självkänsla Självregleringsförmåga	Fair play Livshandtering Välbefinnande: kost, sömn och fysisk aktivitet Skadefri idrottare	Rekommenderat innehåll enligt grenförbundets träningsriktlinjer
8:e klass	Färdigheter i redskapshandtering Balansförmåga Rörelseförmåga	Uthållighet Snabbhet Övrigt	Glädje och entusiasm Stark självkänsla Självregleringsförmåga	Skadefri idrottare Välbefinnande: kost, sömn och fysisk aktivitet Livshandtering Fair play	
9:e klass	Balansförmåga Rörelseförmåga Färdigheter i redskapshandtering	Styrka Rörlighet Övrigt	Stark självkänsla Självregleringsförmåga Glädje, entusiasm och passion	Skadefri idrottare Välbefinnande: kost, sömn och fysisk aktivitet Livshandtering Fair play	

Mål och bedömning

Grenträningen är i regel ett valfritt ämne för alla som deltar i verksamheten och läroämnet bedöms även.

Bedömningens olika roller och uppgifter



Kriterier för slutbedömning i grenträning för ett bra vitsord

Målet med undervisningen	Föremål för bedömningen	Kunskaper för vitsordet åtta
Att uppmuntra eleven att vara aktiv, testa olika träningsmoment och försöka sitt bästa på träningarna	Arbete och hur mycket eleven försöker	Eleven deltar i allmänhet aktivt i morgonträningsverksamheten
Att handleda eleven i att träna upp sina sensomotoriska färdigheter	Val av lösningar i olika spel- eller tävlingsituationer (spelmässiga och/eller taktiska färdigheter)	Eleven väljer oftast ändamålsenliga lösningar i olika idrottsliga situationer
Att handleda eleven med hjälp av träning i att utveckla balans-, redskapshanterings- och rörelsefärdigheterna så att hen kan använda, kombinera och tillämpa dem på ett mångsidigt sätt i olika situationer	Motoriska basfärdigheter, grenfärdigheter (balans-, redskapshanterings- och rörelsefärdigheter)	Eleven kan använda, kombinera och tillämpa balans-, redskapshanterings- och rörelsefärdigheterna i de flesta inlärdade träningsmomenten

Att uppmuntra och handleda eleven i att utvärdera, upprätthålla och utveckla sina fysiska egenskaper	Utvärdering, upprätthållande och utvecklande av de fysiska egenskaperna (uthållighet, snabbhet, styrka, rörlighet)	Eleven kan utvärdera sina fysiska egenskaper och utifrån detta träna uthållighet, snabbhet, styrka och rörlighet
Att handleda eleven till ett tryggt och sakligt agerande	Agerande på grenträningslektionerna (psykiska och sociala färdigheter)	Eleven agerar på ett tryggt och sakligt sätt på grenträningslektionerna
Att handleda eleven i att arbeta med alla och reglera sitt agerande och känslouttryck i idrottsliga situationer med andra i åtanke	Interaktions- och arbetsfärdigheter (psykiska och sociala färdigheter)	Eleven kan agera i olika idrottsliga situationer på ett gemensamt överenskommet sätt
Att handleda eleven i att verka enligt Fair play-principerna och ta ansvar för den gemensamma inlärningsituationen	Agerande i gemensamma inlärningsituationer (livsfärdigheter)	Eleven följer Fair play-principerna och visar att hen tar ansvar för gemensamma inlärningsituationer
Att uppmuntra eleven att ta ansvar för sin verksamhet och stärka elevens färdigheter att arbeta självständigt	Arbetsfärdigheter (livsfärdigheter)	Eleven kan i regel arbeta ansvarsfullt och självständigt

Grenspecifika preciserade mål, fokusområden och metoder för uppföljning av utvecklingen som stöd för inläringen och bedömningen

Innehållet uppdateras årligen.

Ishockey/Vasa Sport juniorer

Mål:

Att handleda eleven i att utveckla och utvärdera sina personliga egenskaper, t.ex. grenfärdigheter, individuella färdigheter för specifika spelplatser och individuella färdigheter som krävs i spelsituationsrollerna

Att skapa inspirerande erfarenheter av morgonträning för spelarna, vilket förbereder dem för akademiträning på andra stadiet

Fokusområden:

- Skridskoåkning (under varje träning)
- Puckhantering, passningar och skott
- Spelsituationsroller och individuella färdigheter som de kräver (eventuellt även fysträning eller teoriundervisning i anslutning till spelförståelse)
- Spelplatsspecifika individuella färdigheter
- En positiv attityd till morgonträning
- Förståelse för betydelsen av att utveckla de personliga egenskaperna

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Test på 500 meter skridskoåkning

Analysering av grenfärdighetsprestationerna

Fotboll pojkar / VPS

Mål:

Att handleda eleven i att utveckla de grentekniska egenskaperna individuellt

Att handleda eleven i att utveckla de fysiska egenskaperna individuellt

Att uppmuntra eleven till att växa till idrottare

Fokusområden:

- Färdighetsegenskaper
Mottagning av bollen, passningar – långa/korta, sparkteknik, drivning/fintning, huvudspel, riktning av första beröringen
- Fysträning
Utveckling av snabbheten och smidigheten, förbättring av rörligheten, aktivering/stärkande av mellangärdet och stödmuskulaturen

Strävan är att i träningen beakta individuella skillnader och begränsningar i anslutning till tillväxt och utveckling → PHV-uppföljning (Peak Height Velocity) varannan månad
Att växa som idrottare

Att verka i grupp, respektera anvisningarna och verksamhetssätten.

Livsstil som idrottare. Träning, vila, näring.

Utvärdering av den egna verksamheten. Uppgiftsorienterat motivationsklimat, intern och extern respons.

Förberedelser för träning. Att lyssna på och underhålla kroppen.

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Föreningen ordnar i sin egen miljö tester för uppföljning av utvecklingen två gånger per år (på hösten och våren).

Ett personligt utvecklingssamtal (spelare+tränare) hålls två gånger per år. Som grund för samtalet är spelarens självutvärdering, de egna uppsatta målen och testresultaten.

Dokumentering av uppföljningen av utvecklingen på ett förtroligt sätt → dokumentering av testresultaten och samtalen möjliggör uppföljning av den konkreta utvecklingen på lång sikt.

Fotboll pojkar / WFA

Mål:

Att handleda eleven i att utveckla de grentekniska egenskaperna individuellt.

Att handleda eleven i att förstå lagspelets olika delområden ur både lag- och individperspektiv och uppmuntra till egen utveckling som lagspelare.

Att handleda eleven i att utveckla de fysiska och motoriska egenskaperna individuellt

Fokusområden:

- Färdighetsegenskaper
Bollhantering, passningsfärdigheter, sparkteknik
- Spelförståelse
Individens agerande i olika spelsituationer i förhållande till lagmedlemmarna och motståndarna
- Fysisk-motorisk träning
Kroppskontroll och riktningsändringar

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Föreningen ordnar i sin egen miljö tester för uppföljning av utvecklingen.

Som grund för det personliga utvecklingssamtalet (spelare+tränare) spelarens självutvärdering, testresultaten, de egna uppsatta målen och den personliga utvecklingsplanen.

Fotboll pojkar och flickor / VIFK

Mål:

Bedriva en fotbollsträning som utvecklar juniorernas spelförståelse och teknik, speciellt den speltekniska (funktionella)

Denna träning (utveckling av fotbollsfärdigheter) bedrivs som individuell/individuell kollektiv träning. Utveckla spelarnas relationella färdigheter som individ, del av en lagdel samt som en del av ett lag. Ledstjärnan i detta arbete är – du är endast bra tillsammans med andra.

Utveckla spelarnas fysiska och motoriska färdigheter mot att kunna spela fotboll på både nationell och internationell nivå. Speciell uppmärksamhet riktas mot att utveckla spelarnas snabbhet samt grenspecifik fotbollsstyrka.

Speciella tyngdpunktsområden:

Fotbollsfärdigheter

- Utveckla spelarnas funktionella tekniska färdigheter – bollbehandling, förmåga att driva boll i hög fart, tillslag på boll, vända upp med boll, huvudspel osv.
- Utveckla spelarnas taktiska förmåga – spelintelligens, spelbar, hur ta ändamålsenliga beslut i förhållande till situationen på plan med beaktande av både med- och motspelare. Fysiska och motoriska färdigheter
- Utveckla spelarnas grenspecifika fysik, motorik och koordination – speciell uppmärksamhet riktas mot spelarnas balans och styrka, samt förmåga att behärska sin egen kropps rörelser i spelsituationer.

Uppföljning och utvärdering:

Föreningen ordnar egna tester för uppföljning och utvärdering av träningen.

Mentala/psykiska färdigheter

Spelarna får ta del av en regelbundna utvecklingssamtal kring dennes utveckling och utvecklingspotential. Som grund för samtalen ligger spelarens självutvärdering, spelpositionsspecifika krav på olika färdigheter, testresultat samt spelarens egna individuella målsättningar. En viktig del i detta arbete är att utveckla spelaren till att ta egna initiativ både på och utanför planen. Spelarna handleds även till att kunna ta kontroll över sin egen vardag (mat, sömn/vila, läxor osv) för att kunna utvecklas till en bra fotbollsspelare.

Jalkapallo flickor / WFA / Sport / VPS

Mål:

Stöda eleverna i att utveckla grenens tekniska färdigheter individuellt

Stöda eleven att förstå lagspelets olika delområden både ur lagets och individens synvinkel och uppmuntra till den egna utvecklingen som lagspelare

Uppmuntra eleven att växa till idrottare

Stöda idrottaren i att individuellt utveckla sina fysiska- och motoriska färdigheter

Fokusområden:

· Tekniska färdigheter

Bollmottagning, passningar (långa/korta), tillslag, löpa med bollen / finter, huvudspel, första beröringen

· Spelförståelse

Individens lösningar i olika spelsituationer i förhållande till med- och motspelare, kunnande om spelets taktik

· Fysisk-motorisk träning

Utveckla snabbhet och smidighet, förbättra rörligheten, lära sig aktivera och stärka bål- och stödmuskulaturen, kropps kontroll

· Växa till idrottare

Lära sig fungera i grupp, respektera instruktioner och arbetsätt

Idrotten som livsstil. Träning, vila och näring.

Självutvärdering. Uppgiftsorienterat motivationsklimat, inre och yttre feedback.

Förberedelser inför träning. Lyssna till den egna kroppen. Lära sig ta hand om din kropp.

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Föreningen ordnar i sin egen miljö tester för uppföljning av utvecklingen.

Som grund för det personliga utvecklingssamtalet (spelare+tränare) spelarens självutvärdering, testresultaten, de egna uppsatta målen och den personliga utvecklingsplanen. Uppföljningen av utvecklingen dokumenteras konfidentiellt. Dokumentation av testresultat och diskussioner möjliggör konkret uppföljning av utvecklingen.

Innebandy/SB Vaasa

Mål:

Att introducera eleven för akademiverksamheten och skapa inspirerande erfarenheter av den krävande morgonträningen

Att utöka elevens förståelse för spelets regler via videor och i praktiken

Att uppmuntra eleven till grenträning och fysträning på egen hand genom att ge stimulans och verktyg

Att stöda elevens utveckling genom att utvärdera hans egenskaper som spelare

Att handleda eleven i att växa till en sund idrottare som förstår vikten av vila och näring som

förutsättningar för utveckling

Att stöda elevens mentala tillväxt till en sund idrottare genom att utveckla elevens jagbild och förmåga att verka som en del av laget

Fokusområden:

- Spelmässiga och taktiska färdigheter (största prioriteringen) med hjälp av både fysiska träningsmoment och videoanalyser och föreläsningar
- Personliga färdigheter
Passningar, skott, rörlighet, att läsa spelet
Målvaktsträning: rörlighet, placering, att läsa spelet
- Psykiska och sociala färdigheter samt livsfärdigheter (stor prioritering)
Ett sporrande och utmanande träningsklimat, att följa gemensamma spelregler, uppmuntran att utmana sig själv, vikten av näring och vila
- Motoriska basfärdigheter via uppvärmning och nedvarvning (liten prioritering)
Smidighetsträning och kroppskontroll

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Utifrån spelarens självvärdering, videoanalyser och tränarens observationer. I självvärderingen har morgonträningens fokusområden och spelarens personliga utvecklingsobjektsmål beaktats.

Volleyboll/Vaasan Kiisto

Mål:

Att handleda eleven i att utveckla de personliga grenfärdigheterna

Att handleda eleven i att utveckla de fysiska egenskaperna

Fokusområden:

- Grenfärdigheter
Mottagning, anfall, blockering, passningar, försvar
- Fysträning
Spänsträning, prehab-träning

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Utifrån spelarens självvärdering, fystester och tränarens observationer. I självvärderingen har morgonträningens fokusområden och spelarens personliga utvecklingsobjektsmål beaktats.

Simning/Vasa simsällskap

Mål:

Att handleda eleven i att förstå kraven inom elitidrotten

Att uppmuntra eleven till att utveckla sin träning, sin motivation och alltid göra sitt bästa på träningarna

Att stöda eleven i att sätta mål för tävlingar och träningen

Att handleda eleven i att identifiera sina styrkor och svagheter och utifrån dessa bygga upp en fungerande tävlingstaktik i huvudtävlingarna

Att handleda eleven i att beakta andra och uppföra sig väl

Fokusområden:

- Inläring av vatten- och basfärdigheterna samt simtekniken
- Grunderna i programmering av träningen, t.ex. innehåll under olika träningsperioder, syfte med olika träningsmoment
- Grunderna i fysträning
- Träning i att förbereda sig inför träningar och tävlingar
- Vikten av näring och underhåll av kroppen i simning
- Att göra upp tävlingstaktik för huvudtävlingarna

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Säsongvis testning av fartuthålligheten 3*300, sparktest och tävlingsresultat. Motivation och uppföljningssamtal. Tränarens kontinuerliga observationer och teknikanalyser. Elevens självvärdering av träningsbelastningen och egna allmänna känslor.

Konståkning/Vasa skrinnskoklubb

Mål:

Att handleda eleven i att utveckla grenfärdigheterna på ett målinriktat och planenligt sätt

Att handleda eleven i att utveckla de fysisk-motoriska egenskaperna som krävs i grenen för behoven i fråga om den personliga utvecklingen

Att handleda eleven i att utveckla sina psykiska och sociala färdigheter samt livsfärdigheter med hjälp av olika uppgifter och en träningsdagbok

Att uppmuntra eleven till att bekanta sig med grenens regler och skridskoåkarens stig och lära sig mer heltäckande om grenen

Fokusområden:

- Skridskoåkningsfärdigheter
grundskridskoåkning, dubbelhopp och kombinationer av dessa, mångsidig träning av tävlingsprogrammet
- Stärkande av svårare element
att lära sig trippelhopp, svårare piruettvariationer
- Individuell fysisk-motorisk träning
beroende på individ kroppskontroll och gestaltning, balans, koordination, snabbhet, styrka, rörlighet, upphoppskraft, uthållighet
- Psykiska och sociala färdigheter samt livsfärdigheter, t.ex. att sätta mål, arbeta självständigt, vikten av sömn och näring
- Grenens regler och skridskoåkarens stig

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Tränarens kontinuerliga utvärderingar av elevens tekniska prestationer med hjälp av bl.a. videoanalyser. Uppgifter i anslutning till psykiska och sociala färdigheter samt livsfärdigheter. Utvecklings- och responsamtal.

Brottning/Vaasan Voima-Veikot

Mål:

Att handleda eleven i att utveckla grenfärdigheterna

Att handleda eleven i att utveckla de allmänna fysisk-motoriska egenskaperna

Att stöda eleven i att sätta mål och utföra träningsmoment

Att uppmuntra eleven till att växa till idrottare

Fokusområden:

- Grenfärdigheter
Teknik för stående brottning/brottning på matta: kast/försvar
- Fysisk träning
Snabbhets- och uthållighetsträning, balans, koordination och allmänna rörlighetsfärdigheter, styrketräning och spänst

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Kontinuerlig uppföljning av grenfärdigheterna (samtal/med exempel)
Elevens självutvärdering av träningsbelastningen och det allmänna tillståndet

Föreningen ordnar fystester 2-3 gånger per år
Tävlingsituationer

Redskapsgymnastik/Vasa Redskapsfantaster

Mål:

Att handleda eleven i att utveckla koncentrationen, motivationen och färdigheterna att arbeta självständigt så att hen kan utföra träningsmomenten på bästa möjliga sätt.

Att lära eleven att förstå hur de egna valen i vardagen inverkar på träningen och uppmuntra eleven till en livsstil som idrottare.

Att stöda eleven i att utveckla grenfärdigheterna och förbättra beredskapen för att tävla på nationell och internationell nivå.

Fokusområden:

Finslipning av basfärdigheterna, förberedelser för och träning av mer utmanande rörelser, mångsidig träning av tävlingsserierna

- Individuell fysträning
Utveckling av kroppskontroll, koordination, rörlighet, styrka, uthållighet, snabbhet osv. enligt individuella behov
- Grenens nationella och internationella regler, gymnastens rättigheter och skyldigheter, gymnastens stig
- Livshanteringsfärdigheter
Att växa till idrottare, psykiska och sociala färdigheter, att sätta mål, arbeta på egen hand, förstå hur valen i vardagen inverkar på orken

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Tränarens kontinuerliga utvärderingar av elevens tekniska prestationer med hjälp av bl.a. videoanalyser. Uppgifter i anslutning till psykiska och sociala färdigheter samt livsfärdigheter. Utvecklings- och responsamtal.

Truppgymnastik / Wasa Unique

Mål:

Stöda eleven att utvärdera och utveckla sina grenfärdigheter och fysiska egenskaper på ett målmedvetet och enligt träningsplan.

Stöda eleven i förverkligandet av den egna träningen och lära hen att ta större ansvar för den egna träningen och sin egen utveckling.

Stöda eleven att utveckla den egna träningen så att den förebygger skador.

Stöda eleven i att växa till en idrottare som kan ta ansvar för träningshelheten (näring, återhämtning och träning) och lära sig planera sin tidsanvändning så att idrott, studier och träning är i balans.

Ge eleven stöd i att använda de mentala resurserna i sin idrottsprestation.

Fokusområden:

- Grenfärdigheter
 - Utveckla svårighetsgraden i vårens program
- Fysiska egenskaper
 - Utveckla olika fysiska egenskapers delområden enligt träningsperiodens tyngdpunkt
- Livskompetens
 - Närings, sömn, kombinera skola och träning samt fritid, idrottens psykiska faktorer

Allmän träning/Vasaregionens Idrottsakademi

Mål:

Att handleda och stöda eleven i att bli en sund elitidrottare samt skapa fysisk och mental beredskap för mer krävande träning i framtiden

Att handleda eleven i att utveckla de allmänna fysisk-motoriska egenskaperna

Att introducera eleven för och handleda till en bättre vardag med morgonträning och två träningar i anslutning till skoldagen

Att handleda eleven i att förstå sina styrkor och svagheter och inse hur hen kan utvecklas, även på egen hand

Fokusområden:

- Fysisk-motorisk träning
Snabbhets- och uthållighetsträning, balans, koordination och allmänna rörelsefärdigheter, grunderna i styrketräning och styrketräning, spänsträning
- Prehab och mångsidig rörlighetsträning
- Psykiska fokusområden (Att växa till idrottare):
självförtroende, att bli van med morgonträning, en bra idrottardag, tidshanterings- och prioriteringsfärdigheter samt att följa gemensamma spelregler

Metoder för uppföljning av utvecklingen:

Tränaren följer kontinuerligt hur eleven beter sig, iakttar gemensamma spelregler och anammar psykiska fokusområden

I början av varje period görs tester för att klarlägga utgångsnivån och i slutet av perioden görs samma fystester på nytt, exempelvis ett hopptest.

Inläringen av motoriska och allmänna fysiska färdigheter följs kontinuerligt genom att utvecklingen av t.ex. olika viktiga ställningar filmas och mäts.