



Utviklingstrapp KUNSTLØP 12-19 år

Denne utviklingstrappen er et redskap som beskriver et hensiktsmessig, langsiktig utviklingsforløp fra 11 årsalderen til et toppidrettsnivå.

NSF vil understreke at denne utviklingstrappen er myntet på løpere som skal nå et høyt internasjonalt nivå.

Ta gjerne kontakt med Anna Pushkova, fagansvarlig kunstløp, ved spørsmål: anna@skoyteforbundet.no

Alder	Fysisk utvikling	Treningsutvikling	Tekniskutvikling	Miljø	Mentalt
11-12 år	Basistrening Generell og spesifikk utholdenhet Bevegelighet Koordinasjon/teknikk Ca. 700 t/år med trening Basistester	Is: 10-12 t/uken Barmark: 2 t/uken Dans: 1 time i uken Sommeris: 4-5 uker	- Alle 2 hopp -Kombinasjoner med 2T/2Lo - Beherske 2 Axel -Trene jevnt på trippelhopp - Piruetter Level 3 - Trinn Level 2/3	Utvikle grunnleggende spesialferdigheter Utvikle sentrale fysiske kvaliteter Mestring Langsiktig målsetting Skøyteglede	Ærlighet Punktlighet Treningsglede Konsentrasjonsevne Positivt selvbilde og selvtilitt Mestringsglede Høflig positiv sosial atferd
13-15 år	Basisstyrke Spesifikk og generell utholdenhet Bevegelighet Teknikk/koordinasjon Ca. 800 t/år med trening Basistester	Is:10-12 t/uken Barmark: 3 t/uken Dans: 1-2 t/uken Sommeris: 5-6 uker	2A 1/2 trippelhopp Piruetter nivå 4 Trinn Level 3	Allsidig skøyte ferdigheter Utvikle stor treningsglede Treningsregistrering Skøyteglede	Utviklingshunger Treningsvilje Evne til langsiktige mål og ta konsekvenser av disse Like å konkurrere
16-18 år	Styrketrening Spesifikk utholdenhet Bevegelighet Teknikk Ca. 900 t/år med trening Basistester + Spesifikke tester	Is: 12-14 t/uken Barmark+dans 4-5 t/ uken Sommeris: 6-7 uker	2/3 trippelhopp Kombinasjon med trippel hopp Trinn – nivå 3/4 Piruetter- nivå 4 Individuell still Originalitet	Evne til egenvurdering Utvikle stor treningsvilje Treningsdagbok Skøyteglede	Stor treningsvilje Utviklingshunger Høy konkurranse motivasjon Planlegge trening Selvstendighet Sette nye mål
19 år->	Styrketrening Spesifikk utholdenhet Teknikk Bevegelighet Spesifikke tester + basistester Ca. 1000+ t/år med trening	Is: 12-14 t/uken Barmark+dans 4-5 t/ uken Sommeris: 6-7 uker	Alle trippel hopp 3+3 kombinasjon Trinn Level 4 Piruetter Level 4 Individuell still Originalitet	Utvikle selvstendighet og uavhengighet Utvikle spesielle ferdigheter Utvikle fysiske kvaliteter Treningsdagbok Skøyteglede	Høy konkurranse motivasjon Planlegge og prioritere tidsbruk Utvikle selvinnsikt Selvstendighet