

BREDDEIDRETT

Programfaget BREDDEIDRETT er et tilbud til ungdom som ønsker allsidig aktivitet der de kan tilegne seg kunnskap om og ferdigheter i flere forskjellige idretter og aktiviteter.

Undervisningen skal omfatte tre hovedområder; Idrettsaktiviteter, Basistrening og Fysisk Aktivitet og Helse (FAH).

Idrettsaktiviteter:

- **2 individuelle aktiviteter**
- **2 lagidretter**

I tillegg skal vi gjennom rytmisk aktivitet og ulike leikaktiviteter.

Basistrening:

- **Lære om trening av fysiske, psykiske og koordinative egenskaper**
- **Egentrening av valgt idrett**

Fysisk Aktivitet og Helse (FAH):

- **Helsefremmende trening**
- **Skadeforebygging**
- **Anatomi og Fysiologi**

Søkere bør drive med trening på fritiden to eller flere ganger pr. uke.

BREDDEIDRETT/FITNESS

Programfaget BREDDEIDRETT/FITNESS (sprekhet) er et tilbud til ungdom som ønsker allsidig aktivitet der de kan tilegne seg kunnskap om gruppetrening som Aerobic, Step, Høypulstrening, Styrketrening, Pilates, Yoga, Core (kjernetrening), Spinning (sykkel) og ulike typer dans (jazz, hiphop).

Undervisningen skal omfatte tre hovedområder; Idrettsaktiviteter, Basistrening og Fysisk Aktivitet og Helse (FAH).

Idrettsaktiviteter:

- **Gruppeaktiviteter: Aerobic, Step, Spinning, Core, Høypuls, Dans osv.**
- **Individuelle aktiviteter: Pilates, Yoga, Core, Styrketrening osv.**

I tillegg skal vi gjennom instruksjon og leik-aktiviteter.

Basistrening:

- **Teknikktrening innen styrke og kondisjon**
- **Planlegge og gjennomføre gruppetrening**

Fysisk Aktivitet og Helse (FAH):

- **Helsefremmende trening**
- **Skadeforebygging**
- **Anatomi og Fysiologi**

Søkere bør drive med trening to eller flere ganger pr. uke og ha interesse for ulike former for styrke, kondisjonstrening og ulike former for dans.