

TÄVLINGSSPOTTING

Kursmaterial

Namn _____

1. Inledning

I Sverige har vi idag ett stort antal föreningar som är medlemmar i SCF med varierande erfarenheter, ålder etc. Gemensamt för de flesta är att de utför byggmoment och stunts som kräver en viss kunskap för att inte en olycka ska ske. Varje år skadas dock ett antal personer inom cheerleading i Sverige såsom i övriga världen. För att minimera skaderisken med förslitningsskador och för att få ett lag att kunna utföra svåra pyramider och stunts behövs spotting.

Med bra spotting ökar chansen för att olyckan inte ska inträffa, då laget är mer medvetet om de risker som finns. Spotting krävs alltså vid nästan alla aktiviteter inom cheerleading. Syftet med denna utbildning är att kunna bli tävlingsspotter samt kunna spotta för att minimera olycksriskerna i samband med utförande av sporten.

Denna handbok kommer att vara stommen i utbildningen där vi kommer att varva det teoretiska med det praktiska samt även varva med spotting vid stunts och pyramider. Detta för att ge kursdeltagaren en så bra chans som möjligt att ta del av kursinnehållet samt delta aktivt.

2. Säkerhet

Säkerhet är grunden till bra cheerleading. Om man alltid tänker säkerhet först, minimerar man risken för skador och man får säkra och trygga utövare. Det är viktigt att skilja på tränarens, cheerleaderns samt ditt ansvar som spotter när det kommer till säkerhet.

Tränarens roll och skyldigheter

- Det är tränarens roll att se till att dennes lag tränar och tävlar efter sin förmåga, dvs. inte för svårt
- Tränaren har alltid det yttersta ansvaret för att laget följer de regler som finns
- Tränaren ska närvara när dess lag utför någon form av cheerleadingaktivitet, vilken typ det än är. Det gäller under förträning, tävling, under sina egna träningar, uppvisningar etc.
- Tränaren ska se till att alla utövande kan de grundläggande spottingteknikerna

Cheerleadern – utövaren

- Den som utövar cheerleading ska kunna de grundläggande spottingteknikerna
- En cheerleader ska alltid vara uppvärmd innan man utför någon form av cheerleadingaktivitet. Detta gäller även spotting.

Tävling

Under tävling har TK ansvar att kontrollera miljön. Du som spotter ska meddela TK om du upptäcker någon säkerhetsrisk i miljön.

Du som spotter ansvarar för att mattan är fri från glipor och skadliga föremål.

Säkerhetsregler för utövare på tävling

Som tävlingsspotter har man hand om säkerhet på tävlingsmattan under en tävling, därför behöver man ha kunskap om övriga säkerhetsregler som gäller på tävling.

Kläder

- Kläderna ska vara ändamålsenligt utformade, dvs. tajta och inte av halt material. Det får inte finnas huvor, dragkedjor, snören eller fickor.
- Sport-BH ska användas för kvinnliga deltagare

Skor

- Skor som är anpassad för ändamålet, helst cheerleadingskor med stötdämpning.
- Det är viktigt med skor i rätt storlek så att man inte har ont, men inte heller kan glida omkring i skon.

Hår

- Håret ska vara uppsatt och borta från ansiktet. Utövaren ska inte behöva rätta till håret under programmets gång t.ex. genom att dra håret bakom öronen.
- Som tävlingsspotter får du inte använda några som helst hårnålar som hjälp, utan endast hårprodukter.

- Hårda stora hårspännen och dylikt är förbjudet då risk finns att någon skadar sig på dem

Accessoarer

- Klocka, smycken och piercingar ska vara borttagna.
- Eventuella säkerhetsnålar eller bandageklämmor är inte heller tillåtna.
- Skydd som används får inte innebära skaderisk för någon tävlande.

Övrigt

- Naglar ska vara kortklippta med handflatan mot dig ska du inte se nageln.

Vad är spotting

Spotting är det svåraste och det viktigaste arbetet en cheerleader kan göra. Det kräver fysisk styrka, snabbhet, koordination och viktigaste av allt, erfarenhet. Detta kräver även en viss planering.

Hur många spotters behövs i ett lag?

Tränaren är den som är ytterst ansvarig för sina cheerleaders och ska se till att laget tränar och tävlar efter sin förmåga. Tränaren kan inte själv vara spotter för hela sitt lag. Det är även tränarens skyldighet att se till att alla aktiva i laget kan spotting då detta är det bland det första man bör lära sig som ny cheerleader.

Svaret på frågan blir alltså: Alla

Det är inte bara baser och säkerhetspersonen som ska kunna spotta, då dessa är mer vana i spottersrollen utan även toppar ska kunna detta. Det är dock viktigt att förstå att bara för man är bas eller säkerhetspersonen är inte spottingtekniken självklar. Att vara spotter är som en fjärde roll av topp, bas och bakperson. Likväl som alla toppar måste träna på att komma upp i en t.ex. prep, måste spotters, alltså alla i laget, träna på sin spottingteknik.

Vad är en bra spotter?

- Någon som vet alla utövares nivå och erfarenhet, både individuellt och som grupp
- Någon som vet vilket stunt som kommer att utföras och vara bekant med stundet. Men även veta hur mycket gruppen har tränat på stundet och om de har utfört det med bra resultat.
- Någon med bra spottingteknik.
- Någon med lång erfarenhet av spottning.
- Någon som kan läsa av byggen, veta vad som kommer

Denna information gör att spottern kan avgöra de mest förväntade fel, svagaste punkterna och bästa positionsvalet för spottingen.

Hur blir man en bra spotter?

Av att öva!!!

- Att titta på erfarna spotters
- Att spotta med erfarna spotters
- Att titta på stunt om och om igen och notera var och hur topparna faller
- Att spotta på olika lag eller föreningar
- Att använda sig av stegvis inläring

Detta göra att man med tiden kommer att se ett mönster och misstagen som gjorts av spotters.

Stegvis inläring

Det är mer naturligt att backa undan än att fånga när toppen faller. För att träna bort denna naturliga reflex används stegvis inläring. Detta innebär att man tränar att fånga från låga höjder, sedan något högre för att så småningom kunna gå in och fånga från höga höjder.

Vikten av stegvis inläring

- Att lära sig stegvis innebär att man lär sig från lätt till svårt och från låg höjd till högre höjd
- Att kunna grunderna innan man går vidare
- Att pröva spotta ett stunt eller en pyramid flera gånger gör att man känner sig säker. Men även att man lär sig hur toppen faller samt hur man fångar bäst i det specifika stuntet/pyramiden.
- Minskar risken för skador.

Kan man avgöra vem som är den bästa spottern?

- Se vem topparna litat mest på
- Ställ dig frågan; Hade jag själv litat på vederbörande spotter?

Hur mycket tid ska man lägga ned på att träna spotting?

Det finns självklart ingen exakt tid för detta men man bör tänka på vad övning kan ge:

- Säkrare cheerleaders på tävling
- Färre skador både på utövare och dig som spotter
- Säker i din roll som spotter
- Bygger upp erfarenhet i olika fall och fångningar
- Reaktionsförmågan förbättras
- Rörlig och flexibel

Punkter som beskriver hur en spotter bör arbeta

1. **Kontroll** – En spotter måste ha kontroll och veta vilket sorts stunt som kommer. Både uppgång och nergång.
2. **Uppmärksam** – En spotter måste vara uppmärksam på vad som händer. De ska inte bli distraherade eller tappa koncentrationen.

3. **Snabbtänkt** – En spotter måste kunna agera snabbt i alla situationer och förflyttningar..
4. **Timing** – Spotterns timing måste vara perfekt, precis som med alla positioner i stunting.
5. **Mottagning** – Spotterns måste veta hur man ska fånga ett stunt om det faller.
6. **Orädd** – En spotter kan inte ha någon rädsla av att fånga toppen eller av att bli skadad.
7. **Ha ögonen på toppen** – Spotterns blick ska vara på toppens höft under hela stundet tills toppen står på marken säkert igen.
8. **Veta hur man fångar** – Om toppen skulle falla, ska spottern veta hur denne ska fånga toppens huvud, nacke och rygg först. Då kan spottern förhindra de flesta skador. Spottern ska också fånga toppen så högt som möjligt. Detta hjälper att stoppa toppens fall.

Hur man spottar

En spotter måste vara redo och kunna fånga en fallande topp utan någon hjälp från baserna. Då de kan slås ner (eller även slås ut) av en topp.

Spotting metoder

Hands-on spotting

- En spottingmetod där spottern hela tiden har fysisk kontakt med den som ska spottas.
- Används när man ska träna nya cheerleaders eller provar på en ny pyramid eller ett nytt stunt.
- När en ny byggrupp ska tränas upp.

Allmän spotting

- Med denna spottingmetod ska spottern finnas så nära toppen som möjligt
- Används vid pyramider bl.a. under tävling
- Den metod som du använder som tävlingsspotter

Spotting vid Single based stunt

Single based stunt sker med två personer. När man spottar single based stunt får man som spotter en mycket viktigare roll då det endast finns en bas som kan ta emot toppen.

En egen förenings spotter ska medfölja för att assistera vid fångningar etc. på tävling. Ge basen utrymme så att denna kan röra sig fritt, och själv fånga toppen.

- Stå vid sidan om basen och spotta både fram och bak
- Vid single based stunt går föreningens spotter in och fångar som en bas. Dvs. du som tävlingsspotter står på andra sidan, där föreningens spotter inte står.



Spotting vid Group stunt

Group stunt innefattar fyra till fem personer som utför stunts.

Group stunt kan vara väldigt svårt att spotta då det oftast innehåller många svåra bitar. Här måste spottern vara flexibel, då stunts ofta vrids och byter håll.

En egen förenings spotter får medfölja för att agera som extern spotter. Den egna förenings spottern kommer då att ses som likvärdig med tävlingens externa spotters.

Spotting på tävling

Vid tävling

- Spotters på tävling används endast som en extra säkerhet, ifall baserna och/eller säkerhetspersonen själva skulle missa att fånga toppen. Spotters har alltså ingen uppgift att stödja upp pyramiderna eller stunts.
- Är det i en säker miljö? Spotters ansvar att dubbelkolla tävlingmattan.

Huvudspotter

Varje tävling har en redan utsedd huvudspotter som har huvudansvaret för alla spotters och deras arbete. Huvudspottern är ansvarig för att arrangören ordnat spottersbord och stolar med: vatten, frukt, pennor, papperskorg, sopkvarter (för dansklasserna). Det ska även i förväg vara kopierat förträningsschema, tävlingsschema, spottersskisser. Det är även huvudspottern som antecknar på lagets spotterskiss vem som spottar och vilket nummer/position. Eftersom huvudspottern ansvarar för alla spotters arbete är det denna person uppgift att se till så det finns rätt erfarenhet hos de som spottar tävlingarna och att tillsammans med spotteransvarig se till att nya spotters blir godkända och får fortsätta spotta tävlingar.

Innan tävlingen

Ta reda på när tävlingen börjar och vart den hålls, hör med huvudspottern vilken tid ni ska samlas i hallen för spottersmöte, se till att du har telefonnummer till huvudspottern om du behöver nå denne.

Kom i tid då spotters liksom domare, sjukvårdare och musikansvarig m.fl. är grundförutsättningarna för att starta förträning/tävling.

På utsatt tid ska du vara ombytt dvs.

- Spotterskläder
- Tjejer ska ha sport- BH i neutral färg
- Vita låga strumpor
- Vita cheerskor
- Inga smycken
- Kort klippta naglar utan nagellack
- Ingen tävlings sminkning
- Om man inte har kort hår, ska hår sättas upp i en hästsvans med en neutralt färgad hårsnodd utan hårspännen eller hårnålar, använd hårprodukter.

Föreningskläder, väskor eller dylikt får inte användas då man arbetar som spotter och representerar Svenska cheerleadingförbundet. Värm upp innan utsatt spottersmöte och se till att stretcha när dagen är slut.

På spottersmötet informerar huvudspottern om vem står vart på mattan, vem som är arrangörens spotteransvarig och vart finns närmsta/egen toalett mm. Meddela alltid huvudspottern om ni går från hallen.

Alla spotters kollar mattan innan första, mellan alla starter och efter sista starten för att plocka ludd, paljetter, grus och annat skräp m.m.

Heja på övriga funktionärer via SCF och funktionärer ni möter, och hälsa på tävlingsdomaren då det är med den personen man kommer ha kontakt under tävlingen. I övrigt ler man lite lätt åt alla man möter.

På invigningen står man upp och applåderar till alla lag, domare, andra spotters och funktionärer m.fl.

Spotting

Det är ganska likt allmän spotting men det finns dock små undantag och lite annat att tänka på. Vid tävling finns det alltid fler personer som rör sig runt pyramiderna och byggen går ofta mycket snabbare än vid träning, vilket gör att risken för fall ofta är större. Adrenalin och nervositet påverkar också.

Utförande

- Stå så nära som möjligt men utan att vara i vägen för lagets egna baspar/spotters
- Kunna avgöra och se vad som är en osäker pyramid och finnas där behovet är som störst
- Följa hela pyramidens uppgång och nedgång, alltså läsa av hur och vad som kommer att hända härnäst
- Tänk på att i första hand hålla din egen position

Mottagning

Är till för att på ett säkert sätt hjälpa toppen ned från ett bygg.

- Fångning ska i första hand ske av de baspar som finns
- Vid fall ska spottern vara beredd att kunna gå in som huvudperson ifall någon av baserna inte är där
- Vid fall ska spottern se till att toppen fångas samt se till att toppen kommer ned säkert och stadigt på fötterna. Det är alltid bättre att ta för mycket än för lite
- Om spottern har gått in och fångat/stabiliserat oavsett om det fanns skäl till detta eller inte, ska det meddelas till regeldomaren. Dvs, att du som spotter meddelar om du fångade toppen eller om du gick in som extra säkerhet. Kom ihåg att det aldrig är du som spotter som friar eller faller om ett lag får avdrag. Är det ett osäkert fall där du som spotter gått in och fångat, har regeldomare oftast redan sett det och gjort sin bedömning.

Under tävling

Aktiv position

- Den position som kräver 100 % koncentration och uppmärksamhet
- Sker när laget utför byggmoment neutralt/glatt ansiktsuttryck.
- Armar i beredskap vid midjehöjd
- Inga onödiga gester med armarna



Passiv position

- Sker med händerna bakom ryggen och ”feet apart” där spotters står uppställda på en lång symmetrisk rad längst bak på mattan.
- Denna position används innan man ska gå in i den aktiva positionen
- Används när laget inte utför byggmoment
- Neutralt/glatt ansiktsuttryck

Svårigheter under tävling

- Snabbare tempo desto högre level
- Att inte vara i vägen
- Bygg som korsar varandra
- Att bli instängd
- Långa dagar - behålla fokus
- Svårast nivå sist - aktiva trötta
- Otydlig spotterskiss

Tänk på att det viktigaste är att vara flexibel!

Fördelning på mattan

När man t.ex. är 5 spotters numrerar vi från vänster till höger(från domarnas håll sett) 1, 2, 3, 4, 5, så om det är 3 bygg så är det 1, 3, 5, som går in, och om det är 2 bygg går 2, 4, in och spottar. Vid pyramider så är det alltid kant spotters 1, 5 som tar snett framför, och är flexibla om det behövs byta grupp. Är det inte fler än t.ex. maximalt 3 grupper samtidigt i ett lag sitter två spotters över, vid spottersbordet.

Andra siffror kan förekomma med ovana spotters.

2 Spotters

1 grupp spotter 1
2 grupper alla

3 Spotters

1 grupp spotter 2
2 grupper spotters 1,3
3 grupper alla

4 Spotters

1 grupp spotter 2
2 grupper spotters 2,3
3 grupper spotters 1,2,3
4 grupper alla

5 Spotters

1 grupp spotter 3
2 grupper spotters 2,4
3 grupper spotters 1,3,5
4 grupper spotters 1,2,3,4,
5 grupper alla

6 Spotters

1 grupp spotters 3
2 grupper spotters 2,5
3 grupper spotters 2,3,4
4 grupper spotters 2,3,4,5
5 grupper spotters 1,2,3,4,5
6 grupper alla

7 Spotters

1 grupp spotters 4
2 grupper spotters 3,5
3 grupper spotters 2,4,6
4 grupper spotters 2,3,4,5
5 grupper spotters 2,3,4,5,6
6 grupper spotters 1,2,3,4,5,6
7 grupper alla

Paus position

- Tiden som kan uppstå mellan de tävlande lagen
- Spotters ska sitta och uppföra sig ordentligt samt se till att spottershörnan förblir i ordentligt skick.
- Vid längre pauser befinner sig spotters i givet rum, vid behov av tex toalettbesök meddelar man huvudspottern.

Tävlingsmatta

- Mellan varje start ska mattan kontrolleras så att inget skräp, gummisnoddar osv. ligger på mattan. Samt att mattan ligger korrekt utan några glipor
- Vid upphittande av hårnålar/hårklämmor eller dylikt som kan utgöra en säkerhetsrisk lämnas detta till regeldomaren.

Peppning under Spottning

- Under lagets framträdande ser vi gärna att ni som spotter peppar lagen för att ge dem energi och vara ett extra stöd. Viktigt är att peppa lika för alla lag, dvs. att antingen peppa alla lag eller inget. Detta för att visa respekt för de tävlande som jobbat väldigt hårt inför tävlingen.

Efter tävling

Efter tävlingens slut måste spottern duscha och byta om till privata kläder innan man hälsar på de aktiva.

Som spotter kan du välja att närvara på prisutdelningen, gör du det i dina spotterkläder bör du hålla ett neutralt uttryck och applådera alla lag, om du sedan vill gratulera specifika lag så byt om innan. Tänk på att du representerar förbundet och inte din egna förening.

Rättigheter

Om en spotter inte kunde hindra ett fall kan denne inte bli skyldig.

Som spotter ska man heller inte bli avskräckt av ett misstag.

- Det är alltid lagets egen skyldighet att de bygger och har ett program som är anpassat för deras nivå och säkerhetsgrad
- En spotter kan under hela arrangemanget meddela TK om ett lag har betett sig på ett oansvarigt sätt. Detta kan medföra att laget kan diskvalificeras eller på något annat sätt bli straffat för sitt beteende.
- I partner stunt har laget med sig en egen spotter som ska assistera vid fångningar.

Skyldigheter

- Meddela spottersansvarig ifall ens personuppgifter ändras såsom adress eller liknande

Ditt ansvar som tävlingspotter

Spottersansvarig

- Den personen som ser till att SCF har kvalificerade spotters på sina tävlingar.
- Är den personen som är ytterst ansvarig gällande godkännandet av spotters i samråd med TK/UK. Har rätt att hindra någon att arbeta som spotter, ifall skäl finns.
- Är den som har kontakten mellan arrangör och spotters på SCF:s tävlingar.

Godkänd spotter

För att få arbeta som spotter på tävlingar anordnade av SCF ska man ha genomgått och blivit godkänd på tävlingsspotter utbildningen samt bispotta en till två tävlingar.

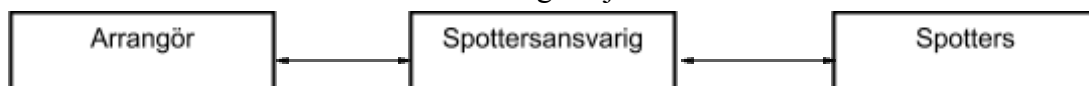
För att kvarstå som godkänd spotter, ska denne förutom att visa lämplighet medverka vid de tävlingar han eller hon ålagts att vara spotter vid.

Du blir godkänd tävlingsspotter när du klarat av spotterutbildningen med tillhörande prov samt att ansvarig huvudspotter på den tävling du bispottar behöver godkänna din insats under tävlingen.

Kontakt mellan spottersansvarig och spotters

All information skickas via mail. Som utbildad spotter är du skyldig att kontrollera din mail under gällande tävlings period (se nedan). Samt att svara spottersansvarig i fall mail har skickats ut.

Informationsflödet ser ut och ska ske enligt följande:



Frågor som arrangören har, tas först med spottersansvarig som vidare befordrar till spotters. På samma sätt är ifall spotters har frågor till arrangören, kontakta spottersansvarig som i sin

tur kontaktar arrangör. Detta för att spottersansvarig ska se till att både arrangör och spotters får den informationen de behöver.

Efter första kontakt med spottersansvarig, gällande tävling, ska spotters ha tillgång till sin mail två gånger i veckan för att kunna svara inom kort. Som arrangör behöver de ofta veta hur många som kommer, hur spotters kommer att resa och bo m.m. För att detta ska kunna ske så smidigt som möjligt är det viktigt att läsa mailen kontinuerligt. Den enskilde spottern ska kontrollera ifall de fått all information om det skulle uppstå mailtystnad.

De spotters som inte kan följa detta måste meddela spottersansvarig omgående. I fall svar uteblir från någon spotter, har spottersansvarig rätten att stryka denne spotter för aktuell tävling.

Uttagning till SCFs tävlingar

SCF:s tävlingsår är indelat på följande sätt:

- De olika distrikttävlingarna ska ske senast 1 april eller fem veckor innan SM/JSM.
- Svenska mästerskapet ska ske senast 1 maj samma år.

Efter kontakt med arrangör skickas en förfrågan ut av spottersansvarig till spotters om gällande tävling. Efter kontroll om hur många och vilka som hört av sig, görs en bedömning av spottersansvarig om vilka som kommer att arbeta på tävlingen som sedan mailar ut informationen. De som ska arbeta på tävlingen ska kontrollera sin mail två gånger per vecka.

Att prata med tränare, aktiva, SCF funktionärer och funktionärer

- Använd ”och” i stället för ”men”
- Använd kroppsspråk
- Undvik ordet ”inte”
- Var lugn
- Var ett bra föredöme
- Var konsekvent
- Le och ha ögonkontakt
- Ge tydliga instruktioner
- Se till att vederbörande har förstått informationen
- Bemöt alla tävlingsdeltagare lika oavsett föreningstillhörighet.

Etik/moral

Exempel 1

Spotter Doris sitter vid spottersbordet i pausen. En åskådare som känner Doris privat kommer fram och vill prata. Hur borde Doris hantera situationen?

Exempel 2

Spotter Bengt som inte spottar på tävlingen utan själv är deltagare i ett lag kommer fram och pratar med spotter Olof som han känner privat. Då båda är spotterutbildade börjar de genast prata om spotting och fall i spotter Bengts klass. Hur ska dessa två hantera situationen?

Exempel 3

Spotter Lena är själv aktiv tränare för ett lag i föreningen Goldstars Cheer. Det finns få spotters tillgängliga när RM går av stapeln. Goldstars har ett lag som ska ställa upp i klassen cheer minior level 3 men Lena är inte tränare för laget utan tränar ett seniorlag, hon har dock

spottat på laget några gånger när föreningen haft uppträdanden. Lena spottar klassen på RM där Goldstars miniorer ställer upp. Efter tävlingen kommer tränaren för miniorlaget fram och vill veta varför hennes lag fått 10% avdrag för osäkert fall som då en spotter gick in och fångade. Vad ska hon säga?

Exemel 4

Spotter Greta är ofta ute och surfar på nätet. En dag stöter hon på en livlig ordväxling i en gästbok som tillhör föreningen Silverstars. Diskussionen handlar om att några tycker att ett lag borde ha fått 10 % i avdrag för osäkert fall som en spotter gick in och fångade i klassen Senior level 2 på det DM som precis gått av stapeln. Spotter Greta känner till omständigheterna eftersom hon var på plats som åskådare under tävlingen. Hur bör Greta agera i detta läge? Som *vem* bör hon svara, privatperson, föreningsperson förbundsrepresentant, spotter?

Egna anteckningar