




SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Tävlingstränare

Cheerleading

Tävlingstränare ver 2017-02-12

1




SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Syfte med dagen

- Utbyte av erfarenheter och kunskap med tränare från andra föreningar
- Få fler pedagogiska verktyg för att kunna möta olika typer av aktiva i olika situationer
- Grundläggande genomgång av cheerleadingens alla moment

Tävlingstränare ver 2017-02-12

2



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Introduktion

- Presentation
- Vad förväntar ni er av utbildningen?
- Vad förväntar vi oss av er?
- Engagemang
- Diskussioner
- Vi besitter rätten att underkänna deltagare

Tävlingstränare ver 2017-02-12

3

Idrottens organisation

- <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/sisuii/tranare/idrottens-foreningsledare/introduktionsutbildning-for-foreningsledare/foreningen-och-demokratin/>



Tvillingstränare ver 2017-02-12

4

Att arbeta i en idrottsförening

- Stöd från föreningen
- Stöd från kommunen
- Hantering av föräldrar
- Ansvar för sina aktiva



Tvillingstränare ver 2017-02-12

5

Kroppsmedvetenhet

- Vad är skadeförebyggande träning
- Hur förebygger vi akuta skador
- Varför är uppvärmning viktigt?
 - Fysiskt
 - Psykiskt
- Attityden kring styrketräning



Tvillingstränare ver 2017-02-12


6

Mental träning

- Vad innebär mental träning för er?
- Arbetar ni med mental träning med era aktiva? Isåfall, hur?
- Vilka svårigheter finns det med mental träning?

...Ska ej förväxlas med...

Tvillingstränare ver 2017-02-12



7

Mental blocks

- Vad skapar ett mental block?
- Krävande för aktiva och tränare
- Förebyggande arbete mot mental blocks?




Tvillingstränare ver 2017-02-12




8

Hälsoaspekt

- Träning
Är det alltid smart att träna hårt?
- Mat
Äta för att kunna träna, inte träna för att kunna äta
- Vila
Vikten att att vila vid sjukdom



Tvillingstränare ver 2017-02-12



9



Progression i stunt

Tävlingstränare ver 2017-02-12

10




Grundläggande stunt

- Vad skiljer de olika levlarna
- Olika delar av ett stunt – "boxar"
Inversion, release, twisting, dismount, other
- Göra stuntsekvenser

Tävlingstränare ver 2017-02-12

11



Basics

- Level 1
Spotter över waist level
1 ben i waist level
2 ben i prep level
- Level 2
Spotter över prep level
1 ben i prep level
2 ben i extended level
- Level 3
1 ben extended level

Tävlingstränare ver 2017-02-12

12

Progression Level 1-3





 SVENSKA
 CHERLEADING
 FÖRBUNDET

Tävlingstränare ver 2017-02-12


13

92

Transitions

Transition betyder att en förflyttar sig från en plats till en annan i ett stunt

- Level 1: waistlevel – prep level lib med brace
- Level 2: waistlevel – prep level lib
- Level 3: waistlevel – extended lib




 SVENSKA
 CHERLEADING
 FÖRBUNDET

Tävlingstränare ver 2017-02-12

14

Inversion

- När toppens höft är över huvudet och minst en fot över höften
- Level 1
Får endast göra inversion på marken till marken
- Level 2
Får endast göra inversion från marken upp i ett stunt
- Level 3
Får vara inverted i ett stunt och ut från ett stunt



 SVENSKA
 CHERLEADING
 FÖRBUNDET

Tävlingstränare ver 2017-02-12


15

Bild 14


Sj2 Sofie j; 2017-02-11

Inversion


Level 1




Level 1



Level 2







16


Inversion

Level 3



Level 3





17

Release move/release style

Release move betyder att toppen släpps från alla personer på tävlingsmattan. Release style betyder att man utför ett moment som vanligtvis görs som release move men att man fortfarande håller i.


- Level 1 och 2
Endast release style
- Level 3
Release move



Tävlingsordboken ver 2017-02-12

18

Release move/release style




- Level 1:
 - tic toc i waist level
 - Switch up till waist level
 - Switch up till lib med brace
 - Tic toc i lib med brace
 - Ball upp till waist level
- Level 2:
 - Switch up till lib (ej released)
 - Tic toc i lib (ej released)
- Level 3:
 - Switch up till lib
 - Tic toc waist till prep
 - Low to high (ej released)


Tvillingstråkare ver 2017-02-12

19


Release style




Level 1



Level 2




Level 2




02-12

20


Release move




Level 3



Level 3



Level 3



03-17-02-12

21


Twisting

Innefattar det som händer i stuntet eller upp i stuntet

- Level 1: ¼ rotation
- Level 2: ½ rotation
- Level 3: 360 rotation

Vad behöver en tänka på i rotationer som topp och som bas/bak?



Twistingstränare ver 2017-02-12



22

Twisting



Level 1 rätt Level 1 fel



23

Twisting

Level 2 Level 2 Level 2 fel



24

Twisting

Level 3



Level 3

SVENSKA
CHERLEADING
FÖRBUNDET

25

Dismount

Dismount betyder att toppen släpps till cradle fångning eller assisteras till tävlingsytan.

Vad kan vara en dismount i level 1-3?

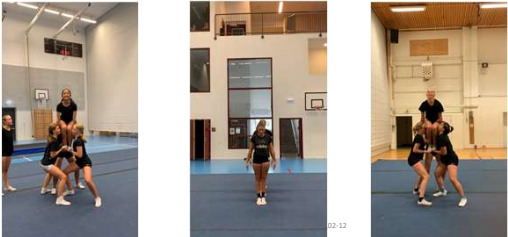
SVENSKA
CHERLEADING
FÖRBUNDET

Tvillingstränare ver 2017-02-12

26

Dismount

Level 1



Level 1

Level 1


SVENSKA
CHERLEADING
FÖRBUNDET

02-12


27

Dismount

Level 2 Level 2 Level 2




0317-02-12




28

Dismount

Level 3 Level 3 Level 3



02-12




29

Other

Skills som inte infattas av någon av boxarna eller som är kombinationer av två eller flera av boxarna

- Prone
- Leapfrog
- Axelsitt
- Straddlesit
- Barrel roll


0317-02-12




30


Other

Level 1



Level 3






31

Flipping

- Level 3: Multi base suspended forward roll

Vilken problematik kan uppstå när man börjar träna volter i stunt?
Hur kan man träna rumsuppfattning?




32

Single based

Single based betyder att endast en person har bärande vikt av toppen. Fler aktiva kan dock vara delaktiva i stuntet som spotter eller/och bakperson.

- Level 1: Singelbased thighstand
- Level 2: Single based prep level lib
- Level 3: Single based extended lib



33

Tosses

- Level 1 (förövning): Trophy drill och fångningar
- Level 2: Rak toss
- Level 3: Toss med trick/rotation

Hur säkerställer vi att våra aktiva hålls säkra när vi lär oss detta?



Tvillingstråkare ver 2017-02-12

34

Koreografi

- Syfte
- Regler
- Musik
- Förflyttningar/transitions
- Åldersanpassat



Tvillingstråkare ver 2017-02-12

35

Programupplägg

- Förenkla eller försvåra?
- Teknisk utvecklingsplan
- Svagheter först, styrkor sist





Tvillingstråkare ver 2017-02-12

36

Progression i motions

- Grundmotions
- Brutna motions
- Dansrörelser

När använder en motions?





Tvillingstråkare ver 2017-02-12

37

Progression i Ramsa

- Val av ramsa
- Val av rörelser
- Hur väl förmedlas budskapet
- Projektion, ljudvolym, artikulering
- Props?
- Viktigt att vi arbetar med ramsa, den gör Cheerleading unik



Tvillingstråkare ver 2017-02-12

38

Progression i hopp

- Hoppets alla delar
- Olika typer av hopp
- Volter i samband med hopp



Tvillingstråkare ver 2017-02-12

39

Passning för hopp






Pass framför
 Är bra för att utövaren ska lära sig hålla upp överkroppen i hoppet samt rotera höften.

Utförandet
 Stå framför utövaren. Placera armarna i 90 grader, läs armbågarna efter sidorna och koppla greppet. Guida utövaren genom hoppet.

Tvillingstränare ver 2017-02-12

40

Passning för hopp

Pass från sidan
 Med denna pass hjälper man utövaren att få den rätta känsla för hur man ska rotera höften

Utförandet
 Stå vid sidan av utövaren.
 Ta ett stadigt grepp med främre armen runt utövarens midja och placera andra handen i rygglutet.
 När hoppet utförs hjälper man utövaren rotera höften vid rätt tillfälle.
 Guida utövaren genom hoppet.

Tvillingstränare ver 2017-02-12

41

Passning för hopp




Pass bakom
 Hjälper utövaren få en kontrollerad och säker landning. Här får även utövaren en helhetskänsla av hur hoppet ska utföras.

Utförandet
 Stå bakom och nära utövaren och ta ett stadigt grepp i midjan. Guida utövaren genom hoppet och hjälp utövaren att dämpa landningen.

Tvillingstränare ver 2017-02-12

42

Att vara tränare på tävling

- Ansvar
- Påläst på SCFs regler – tränarens skyldigheter, vad gäller för dig och för laget.
- Administrativt inför tävling



Tävlingstränare ver 2017-02-12

43

Tävlingsdagen

- Nationella och internationella tävlingar
 - Vilka skillnader finns det
- Fokusera på era aktiva
 - Har olika aktiva olika behov?
- Förberedelser inför att tävla
 - Vad kan vi göra veckan innan?
- Prisutdelning
 - Hur betar vi oss om vi vinner?
 - Hur betar vi oss om vi förlorar?



Tävlingstränare ver 2017-02-12

44

Utvärdering

- Vad tyckte du var bra med utbildningen
- Vilka förbättringsmöjligheter finns det



Tävlingstränare ver 2017-02-12

45
