


Tränare




SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Tränausbildning ver 20200303

Så här ser dagen ut!

- Upprop
- **Lunch kl. 12.00-13.00**
- Presentation av utbildarna
- Cheerleadings historia
- Vad är cheerleading
- Etik och moral



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Tränausbildning ver 20200303

Så här ser dagen ut!

- Arbetsmiljö och förstahjälpen.
- Spotting
- Träningsplanering
- Av slut
- **Kl. 16.00**



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Tränausbildning ver 20200303

Praktiska saker

- Toaletter
- Nödutgångar vid brand.





SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Tränarbildning ver 20200303

Inledning

- Tränare i cheerleading
- Ny börjanivå
- Tränarperspektiv



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Tränarbildning ver 20200903

Svenska cheerleading förbundet!

- Scf = svenska cheerleadingförbundet
- Uk= utbildningskommit
- Tk= täv lingskommittén
- lu= internationella utskottet
- TB= täv lingsbestämmelserna
- Tr= täv lingsregler



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Tränarbildning ver 20200303

Fyll i den!

Fundera individuellt och skriv ner dina svar på nedanstående frågor som tränare.

1. Hur vill du bli frågornas som tränare?

2. Har du någon ledare som du skulle vilja vara, varför?

3. Har du någon ledare du inte skulle vilja vara, varför?

4. Hur ska du nå upp till din föreläsare?

Tränarbildning ver 20200303



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

GDPR

- Vad är GDPR
- <https://youtu.be/SBQF5nC5AEk>
- Den nya dataskyddsförordningen
- <https://youtu.be/Oba-E3B2ebo>



Tränarbildning ver 20200303



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Cheerleadingens historia

- Ursprungligen amerikansk sport
- Stödja det egna laget vid idrottsevenemang
- Efter krigstiden har cheerleading fått sin moderna utformning
- Kombinerar avancerade trick och hejarsansor
- 1980-talet utövas cheerleading som tävlingsinriktad sport i Sverige.



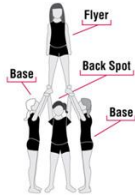
Tränarbildning ver 20200303



SVENSKA
CHEERLEADING
FÖRBUNDET

Vad är cheerledaig?

- Hejarklackledning vid matcher
- Cheerleadingtävlingar
- Stunt
- Pyramider
- Tumbling
- Dans
- Hopp
- Ramsa
- Armar



Tidrautbildning ver 20200303

Etik och Moral

- Framhäva att en vinst är ett resultat av lagarbete
- Inte använda provocerande ord och gester
- Följa alla regler och bestämmelser som beslutats av SCF
- Lägg aldrig ut bilder / filmer på nätet



Tidrautbildning ver 20200303

Etik och Moral

- Hur ska vi bete oss som ledare?
- Vara ett gott föredöme
- Inte kritisera aktiva offentligt
- Vara artig
- Uppmuntra sportsmananda:
- Acceptera att beslut



Tidrautbildning ver 20200303

Säkerhet Arbetsmiljö och Förstahjälpen

- Säkerhet är grunden till bracheerleading
- Tränarens roll och skyldigheter
- Tränar och tävlar efter sin förmåga
- Följer de regler som finns
- Tränaren ska närvara när dess lag utför någon form av cheerleadingaktivitet
- Grundläggande spottingteknikerna



Tränarbildning ver 20200303



Säkerhet Arbetsmiljö och Förstahjälpen och brand

- Handlingsplan vid olycka
- Vid mindre olyckor ring sjukvårdsupplysningen 1177 och vid större och akuta ring 112.
- Vid misstänkt nackskada, svår stukning eller misstänkt fraktur ring ALLTID 112.
- Vid stukning högläge och kyla
- OBS!!! linda skadan åt rätt håll



Tränarbildning ver 20200303



Brand

- Samlingsplats
- Se till att alla är ute
- Vuxen sist ut
- Vem ringer till vem
- Vad betyder skyltarna
- Namn lista
- Öva



Tränarbildning ver 20200303



Säkerhet Arbetsmiljö och Förstahjälpen

- Min egen säkerhetsplan och handlingsplan

OLYCKSFALLSPLAN 112

1. Råd att alltid förbereda sig inför eventuella olyckor.
 2. Ställ alltid en diagnos.
 3. Är du osäker ring 112.
 4. Du kan alltid ringa för nyckel.

Större olyckor ska rapporteras enligt 112 och lagar gällande arbetsmiljölagstiftning.

Tjänstutbildning ver 20200303

112

- App 112 för både iPhone och Android.
- Visar vart du är.
- Du behöver inte tala

Om det när du ringer för Larmcentralen.

Tjänstutbildning ver 20200303

Säkerhet Arbetsmiljö och Förstahjälpen

- En sjukvårdsväska ska innehålla
- Ispåsar
- Kompresser
- Lindor
- Plåster
- Dextrosol
- Blodstillande vadd
- Kirurgtejp
- Coachtejp

Tjänstutbildning ver 20200303

Rehab

- Pentti 021-411040 Fysioterap pentti@ppfysioterapi.se
- Lindor. Dauerbinda F eller K. K är kraftigare.






Tränausbildning ver 20200303

Säkerhet Arbetsmiljö och Förstahjälpen

- Bra och säker miljö
- Mattor
- Spotters
- Tydliga instruktioner
- Kontrollera underlaget
- Kunskap
- Skapa trygghet och tillit
- Förebild






Tränausbildning ver 20200303

Säkerhet Arbetsmiljö och Förstahjälpen

- Säker utövare
- Uppv ärmad
- Kläderna ska vara ändamålsenligt
- Håret ska vara uppsatt
- Klocka, smycken och piercingar
- Skydd
- Naglar
- Hudkräm





Tränausbildning ver 20200303

Barns rörlighet!

- <https://youtu.be/76UH7By7wrI>



Tränautbildning ver 20200303



Barns utveckling

- Förebygga skador
- Grundträning/ Styrka
- Stödja
- Rulla
- Gå
- Springa
- Hoppa
- Balansera
- Styrka



Skriv text här



Tränautbildning ver 20200303



Kondition, Rörlighet och Stretching

- Träna konditionen
- Hinderbanor
- Kull lekar
- Rörlighet/ Stretching



Tränautbildning ver 20200303



	3-5 år	6-7 år	8-9 år	10-12 år	13-15 år	16-18 år	
Allt tänka på som barn:	De barn tid och pynta ut oss sig. På med så många grunderbarn som möjligt. Barnen övervakar sin förälder.	Lytta på barnet. Låt barnet förstå att det är viktigt att barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder.	Vära förälder och barn. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder.	Tänka på att barnet är viktigt. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder.	Lytta på barnet. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder.	Lytta på barnet. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder.	Lytta på barnet. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder. Barnet ska ha en förälder.
Psykiskt	Utvecklar självständighet. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Tänkar mer logiskt. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Är aktiv och utvecklar sin självständighet. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Över på att vara självständig. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Tänkar mer kritiskt och utvecklar sin självständighet. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Kan jämföra saker och utveckla sin självständighet. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Kan jämföra saker och utveckla sin självständighet. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.
Fysiskt	Kan lösa på bekämpning, stå på ett ben, klättra, hoppa, slå, kasta, kasta, kasta, kasta, kasta.	Har utvecklat sitt fysiska uttryck. Kan lösa på bekämpning, stå på ett ben, klättra, hoppa, slå, kasta, kasta, kasta, kasta, kasta.	Utvecklar sitt fysiska uttryck. Kan lösa på bekämpning, stå på ett ben, klättra, hoppa, slå, kasta, kasta, kasta, kasta, kasta.	Utvecklar sitt fysiska uttryck. Kan lösa på bekämpning, stå på ett ben, klättra, hoppa, slå, kasta, kasta, kasta, kasta, kasta.	Utvecklar sitt fysiska uttryck. Kan lösa på bekämpning, stå på ett ben, klättra, hoppa, slå, kasta, kasta, kasta, kasta, kasta.	Utvecklar sitt fysiska uttryck. Kan lösa på bekämpning, stå på ett ben, klättra, hoppa, slå, kasta, kasta, kasta, kasta, kasta.	Utvecklar sitt fysiska uttryck. Kan lösa på bekämpning, stå på ett ben, klättra, hoppa, slå, kasta, kasta, kasta, kasta, kasta.
Socialt	Formulerar sina åsikter. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Formulerar sina åsikter. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Formulerar sina åsikter. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Formulerar sina åsikter. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Formulerar sina åsikter. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Formulerar sina åsikter. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Formulerar sina åsikter. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.
Identitet	Den identitet som barnet har. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Den identitet som barnet har. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Den identitet som barnet har. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Den identitet som barnet har. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Den identitet som barnet har. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Den identitet som barnet har. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.	Den identitet som barnet har. Kan uttrycka sina känslor. Kan uttrycka sina känslor.



Lek med rörelse- förståelse sisu

Fysisk aktivitet

- Fysisk aktivitet stärker hjärnan.
- 3x40min / vecka gång
- Ett litet test för att träna frontalloben.
- BLÅ
- GUL
- GRÖN
- RÖD

Tjänstutbildning ver 20200303

Mobil / stress

- Mobilen bidrar till både stress och sömnlöshet
- Stress = minskad hjärnaktivitet och minne.
- Fysisk aktivitet = ökar hjärnaktiviteten och minnet.
- Mobilen är beroende framkallande.
- Vuxna surfar ca 21 tim /vecka
- Ungdomar surfar ca 28 tim /vecka

(Anders Hansen)



Tränarbildning ver 20200303

Spotting

- Varför spotting?
- skydda utövaren
- hjälpa till vid inläring
- säkrare lag
- förhindra försämringskador



Tränarbildning ver 20200303

Spotting

- Vid träning
- Provar nya saker
- Säker miljö
- Medvetna om vad som ska hända
- Säker rutin/program
- Hur många spotters behövs i ett lag?



Tränarbildning ver 20200303

Spotting

- Vad är en bra spotter?
- Vet alla utövares nivå
- Vilket stunt som kommer att utföra
- Bra spottingteknik
- Lång erfarenhet
- Läsa av byggen



Tjänstutbildning ver 20200303

Spotting

- Hur blir man en bra spotter?
- Öva!!!
- Titta på erfarna spotters
- Spotta med erfarna spotters
- Titta på stunt
- Stegvis inläring



Tjänstutbildning ver 20200303

Spotting



- Vikten av stegvis inläring:
- Lätt till svårt
- Grunderna
- Träna de olika delarna
- Flera gånger
- Minskar risken för skador
- Vem topparna litar mest på



Tjänstutbildning ver 20200303

Spotting


- Hur en spotter bör arbeta
- Kontroll
- Uppmärksam
- Snabbtänkt
- Lärandet
- Timing
- Mottagning
- Orädd
- Ha ögonen på toppen
- Bevara kontakten med toppen
- Veta hur man fångar

Tjänstutbildning ver 20200303

Spotting



- Hands-on spotting
- Fysisk kontakt
- Nytt stunt.
- Nära toppen




Tjänstutbildning ver 20200303

Spotting


- Bear hug – fångning
- Alla bör lära sig först


Tjänstutbildning ver 20200303

Spotting

- Diamant spotting
- Spotters står runt stuntet
- Mellan bakperson och bas



- Spotters bakom baserna




Tränarbildning ver 20200303



Spotting

- Nedtagning och Fångningsmetoder
- Hur nedtagning skall ske

RÄTT fångningsmetod



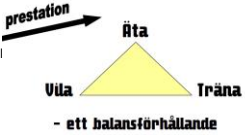
FEL fångningsmetod


Tränarbildning ver 20200303

Träningsplanering

- Planering
- Målet
- Vilka övningar
- Förövningar
- Mycket tid
- Kost



Uta **Äta** **Träna**
- ett balansförhållande



Tränarbildning ver 20200303

Planering

- Ha alltid en planering
- Mål
- Syfte



Tidrautbildning ver 20200303



Utvärdering!

- Ta fram din mobil och gå in på www.kahoot.it



Tidrautbildning ver 20200303



Ord att fundera över

- Om det fungerar – gör mer av det.
- Om det inte fungerar – gör något annat.
- Om det inte är trasigt – laga det inte.
- Om det går för långsamt – sänk farten.
- (Anders Bjurström Empowercenter)

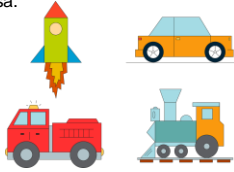


Tidrautbildning ver 20200303



Tack för i dag!!!

- Ledaren /Ledarna tackar er för i dag!!
- Ha en trevlig hemresa.
- På återseende!!!



Tjänstutbildning ver 20200303