

CHEERLEADING COACHES CAMP 2012

Cheerleading
zveza
Slovenije



**Jonathan
Smiley**



Lupe Davis

Kdaj?

18. in 19. 2. 2012

Kje?

OŠ Log Dragomer

Primeri treningov

Varnost v stuntih, gimnastiki

Gimnastika in skoki

Inovativni elementi

Kako sestaviti koreografijo?

Kako motivirati ekipo?

Cheerleading večer za vse udeležence campa!

Datum:

18. 2. 2012 od 10.00 do 19.00 ure

19. 2. 2012 od 10.00 do 17.00 ure

Ure pričetka in zaključka ter tematika so informativne in se lahko spremenijo glede na potrebo po posvečanju več časa določeni tematiki. Natančen urnik bo interesantom posredovan po elektronski pošti najkasneje 15. 2. 2012.

Lokacija:

[OŠ Log Dragomer, Šolska cesta 1, 1358 Log pri Brezovici](#)

Predavatelji:



Jonathan Smiley

Jonathan je trenutno glavni trener Češke reprezentance v cheerladingu ter pomaga trenirati večim ekipam na področju Češke. Odkar je v Evropi, je tudi vodil kampe za ELITE GmbH v večih državah po vsej Evropi. Usposobljen je za učenje vseh prvin cheerleadinga ter koreografij za tekmovanja, njegova posebnost pa je odlično podajanje znanja na področju akrobatike. Kot sodnik sodi že pet let na mednarodnih tekmovanjih in 8 let v Ameriki. Pri zvezi AACCA (The American Association of Cheerleading Coaches and Administrators) je tudi pridobil licenco certificiranega trenerja cheerleading veščin. V svoji bogati cheerleading karieri je sodeloval z mnogimi ekipami in klubi: Kennesaw State University; Western Christian High School, Upland, CA. ; Tri City Christian High School Vista, CA. ; ENERGIE ALL STARS Chino, CA.; Azusa Pacific University Azusa, CA. Jonathan je med drugim tudi mednarodni trener in glavni inštruktor mednarodnih kampov zveze FCC, od koder ga večina slovenskih cheerleaderjev tudi pozna, ter lastnik in predsednik kluba Power House Cheerleading (X-treme Athletics).



Lupe Davis

Lupe se ukvarja s cheerleadingom že 17 let. Je bivši aktivni tekmovalec na Univerzah Hawaii in Arizona State. Bil je tudi član UCA staff-a, za katerega je delal 11 let. Kot sodelavec UCA se je izkazal v vlogah glavnega inštruktorja, organizatorja kampov in tudi inštruktorja v južnoameriški državi Čile. Sodeloval in koreografiral je mnogo all star, srednješolskih in univerzitetnih ekip, kot so: Desert Storm Elite, Woodward Junior High, Cactus Shadows High School, Arizona State University, North Idaho College, Xavier College Prep, Mountain Ridge High School. Je tudi bivši solastnik, ustanovitelj in glavni trener ekipe Arizona Myths All Stars, kjer še danes koreografira in producira glasbo za ekipo. Lupe je tudi aktiven kot sodnik, sodil je številna domača in mednarodna tekmovanja za različne cheerleading zveze.

Aljaž Britvič - predavanje na temo "Tekmovalni pravilnik CZS 2012".

Predvidena tematika:

- primeri treningov
- varnost v stuntih, piramidah in gimnastiki
- gimnastika in skoki
- inovativni tossi, piramide in stunti
- kako sestaviti koreografijo
- kako motivirati ekipo
- kako pripraviti ekipo do dobre fizične pripravljenosti za cheerleading
- tipične situacije v življenju trenerja

Okvirni urnik najdete na koncu razpisa.

Kotizacija:

40€/osebo – za člane CZS

50€/osebo – za vse ostale

[Prijave sprejemamo do 8. 2. 2012 preko spletnega obrazca.](#)

Kotizacija za seminar se poravna na TRR zveze št. 0201 2025 5025 575 po prejemu računu. Odjava po 10. 2. 2012 ni možna, vendar je možna zamenjava. Do udeležbe na camp-u so upravičeni samo prijavljeni kandidati, ki so plačali kotizacijo.

Morebitna vprašanja lahko naslovite na slo.cheer@gmail.com.

Obstaja več možnosti za prenočitev, ki pa jih morajo udeleženci campa rezervirati sami. Linki, ki so navedeni spodaj so zgolj informativni, naprošamo vas, da si sami uredite možnost prenočišča, če je to potrebno.

<http://www.zepelinhostel.com/>

<http://www.hostelcelica.com/>

<http://www.alibi.si/>

http://www.hotelpark.si/en_hostel,20.html

Prav tako bo organiziran uradni cheerleading večer za vse udeležence campa v soboto, 18.2.2012 od 22.00 dalje v Kavarni Mačkon, Trubarjeva cesta 44, 1000 Ljubljana. V kavarni bomo ob sproščenem vzdušju kramljali o cheerleading trendih, o problemih, s katerimi se srečujemo trenerji v tekmovalni sezoni ter seveda izvedeli kašno zanimivost iz življenja naših predavateljev. Welcome drink je všteti v ceno campa.

V primeru nezadostnega števila prijavljenih, si CZS pridržuje pravico do odpovedi Camp-a.

18.2.2012 SOBOTA

10.00 - 10.15 - PRIČETEK IN PREDSTAVITEV

10.15 - 10.30 - UVODNI POGOVOR

Identificiranje nivoja znanja udeležencev kampa in njihovih želja po podrobnejšem spoznavanju določenih tematik.

10.30 – 11.15 - Trenerske metode v cheerleadingu

Grajenje učinkovitega programa in treningov / uspešne trenerske metode in vaje / kako razvijati svojo ekipo / perfekcija izvedbe nivoja pred težavnostjo.

11:15 – 11:45 - Varnost v stuntih, piramidah in akrobatiki

Metode varovanja v stuntih, piramidah in akrobatiki / primerna športna oprema / primerna trening površina / kako varno nadgrajevati svoj nivo znanja.

11.45 – 12.00 – selitev v telovadnico

Naprošamo vas, da imate s seboj športno opremo - kratke hlače, majico, trenerko športni copati ...

12.00 – 13:00 - Tehnika skokov in akrobatike (ogrevanje in izvedba vaj)

Učenje usmerjeno od osnovnih do naprednih tehnik vključno z varovanjem / pravilno napredovanje v akrobatiki / vaje za člane vaše ekipe, ki jih lahko delajo individualno doma, v šoli oz. v prostem času.

13.00 - 14.30 - ODMOR ZA KOSILO

14:30 – 15.30 - Inovativne piramidne sekvence (ogrevanje in izvedba vaj)

Predstavitve piramidnih sekvenc v all girl in mešanih ekipah / učinkovito varovanje v piramidah.

15:30 - 16:00 - Inovativni meti

Predstavitve inovativnih metov / kako povečati višino vašega meta / kako izpiliti vaš met / vaje za baze in letalke za višino in izvedbo meta.

16:00 – 17:00 - Inovativne stunt sekvence za mešane and allgirl ekipe

Predstavitve inovativnih stunt sekvenc / učinkovite metode učenja novih tehnik / tipičen napredek pri mešanih in allgirl skupinah.

17:00 – 17.30 - KRATEK VZORČNI TRENING

Kako vključiti današnje novo pridobljeno znanje v vaš trening doma.

17.30 – 17.45 - ODMOR (selitev v učilnico)

17.45 - 18.45 - Okrogla miza (učilnica)

Odprta diskusija in vprašanja, ki se nanašajo na vse tehnike, specifične vaje in individualni napredek članov vaše ekipe (reševanje vaših težav skozi diskusijo).

18:45 - ZAKLJUČEK PRVEGA DNEVA

22:00 - DRUŽENJE V KAVARNI MAČKON, TRUBARJEVA CESTA 44, 1000 LJUBLJANA

19.2.2012 NEDELJA

10:00 – 10:15 - UVOD

10:15 - 11:00 - Koreografije

Uporaba preprostih korakov za ustvarjanje kreativnih koreografij in koreografske ideje za tekmovanja.

11:00 - 11:45 - Motivacija

Kako motivirati svojo ekipo / team-building / timsko delo / kako ustvariti ekipo, ki bo delovala kot tim.

11:45 - 12:30 - V fizični pripravljenosti za cheerleading

Kaj pomeni biti v fizični pripravljenosti/ vaje za moč in raztezanje / prehrana / kako načrtovati efektiven a vseeno zanimiv in teambuilding trening / inovativne vaje za raztezanje, moč in vzdržljivost.

12:30 – 14.00 - ODMOR ZA KOSILO

14:00 – 14:30 - Tipične situacije v življenju trenerja

Kako se spopasti z različnimi situacijami, ki se dogajajo trenerjem – od poškodb do sporov med člani ekipe (predstavitev skozi diskusijo).

14:30 – 15:00 - Okrogla miza

Čas za vsa vprašanja, ki ste jih imeli in si jih niste upali, niste imeli časa vprašati ali pa ste jih preprosto pozabili vprašati.

15.00 – 15.45 - Predstavitev tekmovalnega pravilnika - okrogla miza (predavatelj Aljaž Britvič)

Naša predstavitev in vaša vprašanja glede uporabe tekmovalnega pravilnika v praksi.