

RAZPIS: SEMINAR ZA MENTORJE CHEER PLESA



Cilji seminarjev usposabljanja

- seznaniti udeležence usposabljanja z osnovami cheerleadinga in cheer plesa,
- usposobiti udeležence usposabljanja za učenje osnovne tehnike in osnovnih elementov cheer plesa,
- usposobiti udeležence usposabljanja za načrtovanje in izvedbo treninga cheer plesa,
- usposobiti udeležence usposabljanja za sestavljanje in učenje koreografije cheer plesa,
- usposobiti udeležence usposabljanja za uporabo pripomočkov, ki se uporabljajo pri cheerleadingu in cheer plesa (npr. cofi, megafoni, table, zastave, ...),
- dati udeležencem usposabljanja podrobnejšo predstavo o cheerleadingu in cheer plesu ter jih navdušiti za uvedbo cheerleadinga in cheer plesa v njihove šole.

Izvedba usposabljanja

Datum: 15.,16. in 17. oktober 2010.

Lokacija: Ljubljana ali okolica Ljubljane, natančna lokacija bo znana naknadno.

Predviden rok prijave: 08.10.2010

Kotizacija: brezplačno, omejeno število udeležencev, seminar financira Fundacija za šport.

Predviden potek seminarjev

Vsak seminar poteka 3 dni. Seminarji se začnejo ob petkih ob 17.00 in trajajo z krajšimi prekinitvami do 20.00. Nadaljujejo se v soboto v dopoldanskem času ob 10.00-12.00, sledi odmor za kosilo in popoldanski del 14.00-18.00. Končajo se v nedeljo, kjer usposabljanja prav tako potekajo 10.00-12.00 in 14.00-18.00.

Vsak udeleženec prejme potrdilo o udeležbi na seminarju.

Vsebina seminarjev

1. dan se usposabljanje izvede v učilnici in se udeležencem poda teoretično osnovo za trening in izvajanje cheerleadinga in cheer plesa kot interesne dejavnosti ali izbirnega predmeta. Ostale dni usposabljanje poteka v plesni dvorani, podaja se teoretično in praktično znanje. Udeleženci poskusijo izvajati gibe, vaje, elemente in koreografije, ki se jim jih predstavi. Spodbuja se sodelovanje med udeleženci in simulacija treninga oz. simulacija učenja določenih elementov, kjer je potrebna pomoč učitelja.

1. dan:

- Udeležencem seminarja se predstavi cheerleading in cheer ples, njegove značilnosti, zanimivosti in glavne prvine.
- Udeleženci si ogledajo posnetke treningov in posnetke koreografij cheerleadinga in cheer plesa.
- Na kratko se predstavi osnovna pravila cheerleadinga in cheer plesa.
- Predstavi se teoretično osnovo cheerleadinga in cheer plesa: položaji udov in drugih delov telesa, gib, osnovni elementi, temeljne enote treninga, potek treninga, sestavljanje koreografij, glasba, formacije.
- Predstavi se razlika med treningi z različnimi starostnimi skupinami: 1-3 razred OŠ, 4-6 razred OŠ, 7-9 razred OŠ, 1-4 oz. 1-3 letnik SŠ.

2. dan:

- Teoretično in praktično se predstavi različne vrste ogrevanja in športne igre, primerne za različne starostne skupine.
- Teoretično in praktično se predstavi različne vrste ogrevanja, primerne za različne starostne skupine. Prikaže se najpogostejše napake pri določenih ogrevalnih vajah in napotke, kako jih preprečiti oz. odpraviti.
- Teoretično se predstavi različne plesne zvrsti, ki jih cheerleading in cheer ples vključuje, in na kak način se te plesne zvrsti vključujejo v cheerleading in cheer ples: jazz balet, show dance, balet, ritmična gimnastika, latinskoameriški plesi, hip hop in street dance, cheerdance, gimnastika, akrobatika, ...
- Praktično se predstavi elemente zgoraj omenjenih plesni zvrsti in kako se le-ti vključujejo v tehniko cheerleadinga in cheer plesa. Predstavi se način učenja teh elementov ter najpogostejše napake pri njihovem izvajanju in kako jih preprečiti oz. odpraviti.
- Na kratko se predstavi osnove prve pomoči s poudarkom na najpogostejših športnih poškodbah pri cheerleadingu in cheer plesu in kako jih preprečiti oz. kako ukrepati v primeru teh poškodb.
- Teoretično in praktično se predstavi osnovne elemente cheerleadinga in cheer plesa: špaga, kicki, navijaški skoki, plesni skoki, piruete, piramide, akrobatika, partnerski in skupinski dvigi, meti. Predstavi se različne izvedbe osnovnih elementov, primernih za različne starostne skupine. Predstavi se različne vaje za pravilno izvedbo osnovnih elementov. Predstavi se najpogostejše napake pri izvedbi osnovnih elementov in

kako jih preprečiti oz. odpraviti. Udeležence se nauči, kako najbolje prikazati in pomagati pri učenju osnovnih elementov.

2. dan:

- Poda se teoretično osnovo za sestavljanje koreografije cheerleadinga in cheer plesa.
- Udeleženci si ogledajo posnetke koreografij, primernih za določene starostne skupine, primernih za različne priložnosti, sestavljenih iz različnih plesnih zvrsti in z različno uporabo glasbe.
- Teoretično in praktično se predstavijo formacije in prehodi med formacijami.
- Teoretično in praktično se predstavi uporaba glasbe in efektov v glasbi.
- Teoretično in praktično se predstavi uporaba pripomočkov pri sestavljanju in izvedbi koreografije.
- Predstavi se teoretično in praktično osnovo za učenje oz. podajanje koreografije učencem.
- Predstavi se dinamičnost koreografije cheerleadinga in cheer plesain kako jo doseči (vizualni efekti, zanimive formacije, zanimivi prehodi med formacijami, ponavljanje elementov v rafalih, vrstah, skupinah, izvajanje različnih elementov v skupinah itd.)
- Izvede se simulacija treninga: vsak udeleženec si izbere glasbo in sestavi 4 osmice cheer plesa – svojo koreografijo. Vsak udeleženec skuša svojo koreografijo naučiti ostale udeležence. Pri tem se izpostavi pozitivne in negativne strani njegovega učenja.
- Ponovi se osnovne enote treninga in izvede se simulacija treninga: ogrevanje, raztezanje, tehnika cheer plesa, tehnika obveznih elementov cheer plesa, učenje koreografije, raztezanje in ohlajanje.
- Ponovi se že podano snov in vse se zaključi v smiselno celoto.
- Predstavi se možnosti udejstvovanja otrok in mladine v cheer plesu.
- Na kratko se predstavi tekmovalni pravilnik cheer plesa, v primeru če bi želeli učenci svoje znanje pokazati pred občinstvom.
- Predstavi se nadaljnji potek projekta in se udeležence povabi, da še naprej sodelujejo v njem.

Predvideni izvajalci

Seminarji bodo potekali pod strokovnim vodstvom izkušenih inštruktorjev CZS.

Učni material

Udeleženci usposabljanja prejmejo skripta, s katerimi si lahko pomagajo pri nadaljnjem delu. Skripta so pripravili predavatelji in inštruktorji seminarja.

Poleg tega vsak udeleženec usposabljanja prejme tudi DVD s posnetki koreografij in osnovnih elementov cheerleadinga in cheer plesa.

PRIJAVNICA

IME IN PRIIMEK: _____

ŠOLA: _____

NASLOV: _____

KONTAKTNI E-MAIL: _____

KONTAKTNA TELEFONSKA ŠTEVILKA: _____

IZKUŠNJE S CHEER DANCE PLESOM ali CHEERLEADINGOM:

Podpis: