

Cheerleadingu treenerite õppekava

EKR 3,4,5

Cheerleading Abitreener tase 3

Ühised mõlemale suunale: 7 tundi

Eraldi vastavalt suunale: 23 tundi

Loeng/praktikum	Tundide arv
Cheerleadingu ajalugu, kultuur ja suunad täna	2L
Treenerite eetikakoodeks (Eesti, ICU)	1L
Cheerleadinguga seotud riskid ja juriidika	1L
Lihashooldus	1L
Venitusharjutused	1P
Ohutus cheerleadingus	1L

Cheerleading

Loeng/praktikum	Tundide arv
Erinevad rollid cheerleadingu tiimis (baasid, flyerid, spotterid, tumblijad)	1L
Cheerleadingu terminoloogia	2L
Cheerleadingu treeningute planeerimine algajatele	1L
Cheerleadingu soojendus	1P
Lihastreeningu harjutusvara	1P
Flyerite harjutusvara	1P
Tõstete ettevalmistavad harjutused	1P

Põhielementide ja tehnika tutvustus	1L
Cheer Level 0-2	1P
Tumbling Level 0-2	2P
Stunts Level 0-2	1P
Pyramids Level 0-2	1P
Choreography	1L
Soorituse analüüs, vigade märkamine ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	2L
Näidistunni külastamine	2P
Tundide läbiviimise harjutamine	2P
Võistlusmäärused	2L

Performance cheer

Loeng/praktikum	Tundide arv
Performance cheer terminoloogia	1L
Tantsutreeningute planeerimine algajatele	1L
Tantsutreeningu soojendus algajatele 3 eri stiilis (freestyle pom, jazz, hiphop)	3P
Lihastreeningu harjutusvara	1P
Pilatese sissejuhatus	1P
Balleti terminoloogia	1P
Pöörete, tasakaalu baasharjutused	1P
Hüpete baasharjutused	1P
Old School Hiphop baas	2P

Paaristöö, tõsted	1P
Akrobaatilised elemendid	1P
Sooritusvigade märkamise, analüüs ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	1P
Freestyle Pom stiil ja kava	1P
Cheer Jazz, High Kick stiil ja kava	1P
Cheer Hiphop stiil ja kava	1P
Näidistundide külastamine	2P
Tundide läbiviimise harjutamine	2P
Võistlusmäärused	1L

Cheerleading Nooremreener tase 4

Ühised mõlemale suunale: 18

Eraldi vastavalt suunale: 32

Loeng/praktikum	Tundide arv
Sportlaste testimine treeningute planeerimiseks	2L
Võistlushooaja planeerimine	1L
Ürituskorraldus	1L
Erinevad cheerleadingu suunad	1L
ICU Rules and Regulations against Illegal Betting and Competition Fixing ICU Anti-Doping Rules and Regulations- Guidelines and Operations Procedures Guideline of conduct of the athletes entourage	2L
Tervisekäitumine	1L
Enimlevinud vigastused cheerleadingus ja performance cheeris ja nende ennetamine	2L
Laste motoorika areng	2L

Spordipsühholoogia: võistlus ja harrastussport	2L
Arengu ja õppimise toetamine	2L
Cheerleadingu rahvusvahelised eesmärgid ja organisatsioonid	2L

Cheerleading

Loeng/praktikum	Tundide arv
Cheerleadingu treeningute planeerimine edasijõudnutele	1L
Cheerleadingu soojendus	2P
Lihastreeningu harjutusvara	2P
Flyerite harjutusvara	1P
Tõstete ettevalmistavad harjutused	1P
Cheer Level 3-4	1P
Tumbling Level 3-4	4P
Stunts Level 3-4	4P
Pyramids Level 3-4	4P
Choreography	2L
Soorituse analüüs, vigade märkamine ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	2L
Näidistunni külastamine	2P
Tundide läbiviimise harjutamine	4P
Võistlusmäärused	2L

Performance cheer

Loeng/praktikum	Tundide arv
Tantsutreeningute planeerimine edasijõudnutele	1L
Tantsutreeningu soojendus edasijõudnutele	1P
Lihastreeningu harjutusvara	1P
Pilates	1P
Painduvuse arendamine	2P
Pöörete harjutused edasijõudnutele	1P
Hüpete harjutused edasijõudnutele	1P
Tasakaaluharjutused edasijõudnutele	1P
Paaristöö, tõsted edasijõudnutele	1P
Akrobaatilised elemendid edasijõudnutele	1P
Hiphop erinevad stiilid	3P
Koreograafia	1P
Sooritusvigade märkamine, analüüs ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	2P
Freestyle Pom edasijõudnutele	3P
Cheer Jazz, High Kick edasijõudnutele	3P
Cheer Hiphop edasijõudnutele	3P
Näidistundide küllastamine	2P
Tundide läbiviimise harjutamine	2P
Võistlusmäärused	2L

Cheerleading Treener tase 5

Ühised mõlemale suunale: 22

Eraldi vastavalt suunale: 48

Loeng/praktikum	Tundide arv
Rahvusvahelise cheerleadingu maailma organisatsioonid, üritused ja arengusuunad	2L
Aja juhtimine Kaasav projektijuhtimine	6L
Funktsionaalsete testide kasutamine spordis	2L
Sportliku treeningu analüüs	2L
Eelarve ja raamatupidamise olulised teemad	6L
Brändi loomine ja sotsiaalmeedia	2L
Treeneri juhtimisstiilid	2L
Spordiorganisatsiooni juhtimine	2L

Cheerleading

Loeng/praktikum	Tundide arv
Cheerleadingu treeningute planeerimine tippportlastele	2L
Cheerleadingu soojendus tippportlastele	2P
Lihastreeningu harjutusvara	2P
Flyerite harjutusvara	2P
Tõstete ettevalmistavad harjutused	2P
Cheer Level 5-6	2P
Tumbling Level 5-6	4P
Group stunts Level 5-6	4P
Partner stunts Level 5-6	4P

Pyramids Level 5-6	4P
Choreography	2L
Soorituse analüüs, vigade märkamine ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	4L
Näidistunni külastamine	4P
Tundide läbiviimise harjutamine	4P
Võistlusmäärused	4L

Performance cheer

Loeng/praktikum	Tundide arv
Tantsutreeningute planeerimine tippportlastele	1L
Tantsutreeningu soojendus tippportlastele	3P
Lihastreeningu harjutusvara	2P
Pöörete kombinatsioonid	2P
Hüpete kombinatsioonid	2P
Tasakaaluharjutuste kombinatsioonid	1P
Paaristöö, tõsted	2P
Hiphop erinevad stiilid	3P
Akrobaatiliste elementide kombinatsioonid	2P
Originaalse ja uuendusliku koreograafia loomine	2P
Sooritusvigade märkamine, analüüs ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	4P
Freestyle Pom võistluskoreograafia	5P
Cheer Jazz, High Kick võistluskoreograafia	5P
Cheer Hiphop võistluskoreograafia	5P

Näidistundide külastamine	4P
Tundide läbiviimise harjutamine	2P
Võistlusmäärused	3L