

Performance Cheer'i treenerite õppekava EKR 3,4,5

Performance Cheer'i Abitreener tase 3

Loeng/praktikum	Tundide arv
<i>Cheerleading</i> 'u ajalugu, kultuur ja suunad täna	1L
Anatoomia ja füsioloogia	3L
Treenerite eetikakoodeks (Eesti, ICU)	1L
<i>Cheerleading</i> 'uga seotud riskid ja juriidika	1L
Lihashooldus	1L
Venitusharjutused	1P
Ohutus <i>cheerleading</i> 'us	1L

<i>Performance cheer</i> 'i terminoloogia	1L
Tantsutreeningute planeerimine algajatele	1L
Tantsutreeningu soojendus algajatele 3 eri stiilis (<i>freestyle pom, jazz, hiphop</i>)	3P
Lihastreeningu harjutusvara	1P
Pilatese sissejuhatus	1P
Balleti terminoloogia	1P
Pöörete, tasakaalu baasharjutused	1P
Hüpete baasharjutused	1P
<i>Old School Hiphop</i> baas	2P
Paaristöõ, tõsted	1P
Akrobaatilised elemendid	1P

Sooritusvigade märkamine, analüüs ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	1P
<i>Freestyle Pom</i> stiil ja kava	1P
<i>Cheer Jazz, High Kick</i> stiil ja kava	1P
<i>Cheer Hiphop</i> stiil ja kava	1P
Näidistundide külastamine	2P
Tundide läbiviimise didaktika	2P
Võistlusmäärused	1L

Performance Cheer'i Nooremtreener tase 4

Loeng/praktikum	Tundide arv
Sportlaste testimine treeningute planeerimiseks	2L
Võistlushooaja planeerimine	1L
Ürituskorraldus	1L
Erinevad <i>cheerleading</i> 'u suunad	1L
Sportdivõistlustega manipuleerimise vastased juhised Antidopingu juhised Sportlaste saatjaskonna käitumisjuhised	2L
Tervisekäitumine	1L
Toitumine	2L
Enimlevinud vigastused <i>cheerleading</i> 'us ja <i>performance cheer</i> 'is ja nende ennetamine	2L
Laste motoorika areng	2L
Sportdipsühholoogia: võistlus ja harrastussport	2L
Arengu ja õppimise toetamine	2L

<i>Cheerleading</i> 'u rahvusvahelised eesmärgid ja organisatsioonid	2L
--	----

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
Paaristöõ, tõsted edasijõudnutele	1P
Akrobaatilised elemendid edasijõudnutele	1P
Hiphopi erinevad stiilid	3P
Koreograafia	1P
Sooritusvigade märkamine, analüüs ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	2P
<i>Freestyle Pom</i> edasijõudnutele	3P
<i>Cheer Jazz, High Kick</i> edasijõudnutele	3P
<i>Cheer Hiphop</i> edasijõudnutele	3P
Näidistundide külastamine	2P
Tundide läbiviimise didaktika	2P
Võistlusmäärused	2L

Performance Cheer'i Treener tase 5

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

Tantsutreeningute planeerimine tipp sportlastele	1L
Tantsutreeningu soojendus tipp sportlastele	3P
Lihastreeningu harjutusvara	2P
Pöörete kombinatsioonid	2P
Hüpete kombinatsioonid	2P
Tasakaaluharjutuste kombinatsioonid	1P
Paaristöö, tõsted	2P
Hiphopi erinevad stiilid	3P
Akrobaatiliste elementide kombinatsioonid	2P
Originaalse ja uuendusliku koreograafia loomine	2P
Sooritusvigade märkamine, analüüs ja sobivate harjutuste valimine sportlastele	4P
<i>Freestyle Pom</i> võistluskoreograafia	5P
<i>Cheer Jazz, High Kick</i> võistluskoreograafia	5P

<i>Cheer Hiphop</i> võistluskoreograafia	5P
Näidistundide külastamine	4P
Tundide läbiviimise didaktika	2P
Võistlusmäärused	3L