



# **NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND**

---

**NAIF SEKSJON CHEER I SAMARBEID MED  
TRONDHEIM CHEERLEADING NIXIES  
INVITERER TIL PARTNERSTUNTKURS OG  
TURNKURS FOR TRENERE**

---



**STED: Flatåshallen,  
Flatåsenget 28, 7099 Flatåsen  
TID: 9.feb kl.13-18 og 10.feb kl.10-16**



## **INFORMASJON OM KURSET**

---

I samarbeid med Nixies arrangerer vi en kombinert kurshelg med to ulike kurs. Deltakerne kan velge å melde seg på et av kursene eller begge.

### **KURS I COED-CHEERLEADING OG PS-TEKNIKK**

Dette kurset er rettet mot trenere for coed-lag eller andre trenere og utøvere som ønsker å lære mer om coed-cheerleading og partnerstunt teknikker. Kurset er lagt opp til mye praksis hvor både trenere og utøvere kan få prøve, se og lære ulike partnerstunts, samt diskusjon og teori relevant til temaene.

**PS-kurset avholdes lørdag 9.februar kl.13.00 – 18.00.**

Temaer og skills som blir gjennomgått på kurset:

- Hva er coed cheerleading?
  - coed cheerleading nasjonalt og internasjonalt
  - hvordan skape et godt coed-miljø
  - type stunts, pyramider, hva vektlegges i en rutine
- Basic teknikk for flyer og base
  - Styrketrening for PS
- Basic stunts
- Release stunts
- Elite stunts

### **TURNKURS**

Dette er et kurs for trenere på alle trinn og nivåer som ønsker bedre turnkunnskaper. Utøvere som skal bli trenere/ønsker å lære mer om teknikk og spotting er også velkomne. Kurset vil fokusere på teknikk og spottemetoder for ulike turnelementer, samt gi en innlæring i grunnleggende styrkeøvelser for en mer skadeforebyggende og hensiktsmessig utvikling av utøvernes turnferdigheter.

**Turnkurset avholdes søndag 10.februar kl.10.00 – 16.00**

Disse temaene blir gjennomgått på kurset:

- Øvelser for å styrke kjernemuskulatur og utvikle bedre kroppskontroll relatert til turn.
- Viktigheten av håndstående.
- Teknikk og øvelser for araber.
- Teknikk, øvelser og spottemetoder for flikk-flakk, salto og skru



## ***PRAKTISK INFORMASJON OG PÅMELDING***

---

Deltagerne tar med seg skrivesaker, mat/drikke, treningstøy og sko.

Påmelding skjer på mail til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no).

Påmeldingen må inneholde:

- Fullt navn på deltaker
- Klubb
- Hvilket kurs man ønsker å delta på: PS-kurs, turnkurs eller begge deler

**Påmeldingsfrist: 1.FEBRUAR!**

Påmeldingen er bindende! Det er ingen påmeldingsavgift for deltakerne.

Dersom en deltaker ikke har mulighet til å møte skal det sendes mail til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no) før kurset starter.

Minimum antall deltagere for å gjennomføre kurset er 8 stk. Vi tar forbehold om begrensning av antall per klubb ved stor påmelding. Instruktør for kurset er Lasse Arnesen. Han vil i tillegg ha med seg to landslagsutøvere for å demonstrere ulike øvelser.

Har du spørsmål send en mail til [cheer@naifcheer.no](mailto:cheer@naifcheer.no) eller ring 98 66 64 94.

Velkommen til kurs!

