



# TROLLCHEER TIMEPLAN

## LØRDAG: STUNTEKURS LEVEL 1-2 FOR TRENERE

---

**Kursstart kl. 09.00. Slutt kl. 15.00.**

Trenerne må ha med seg skrivesaker/pc.

Godt med klær, vi sitter stille og skal være litt i aktivitet.

Matpakke

Lunsj kl 12.00-12.30

Kurset tar for seg ulike elementer i stunts for level 1-2. Temaer som blir gjennomgått er blant annet:

- Sikkerhet
- Grunnleggende øvelser
- Stunts til to ben
- Stunts til ett ben
- Twisting stunts
- Release stunts
- Inversions
- Nedganger
- Toss
- Assisted singlebased stunts

I tillegg vil trenerne få tid og veiledning til å planlegge og sette sammen en stunteøkt de skal holde for utøverne på camp dagen etter.

## SØNDAG: TURNKURS LEVEL 1-2 FOR TRENERE

---

**Kursstart kl. 09.30. Slutt kl. 11.15.**

Trenerne må ha med seg skrivesaker/pc. Lurt å ha med seg et mellommåltid og spise mellom kurs og camp.

Kurset tar for seg ulike elementer i turn for level 1-2. Temaer som blir gjennomgått er blant annet:

- Sikkerhet og spotting
- Grunnleggende øvelser for kroppskontroll
- Forlengs og baklengs rulle
- Håndstående
- Hjul
- Araber





- Stift
- Flikk-flakk
- Progresjonsstigen

I tillegg vil trenerne få tid og veiledning til å planlegge og sette sammen en turnøkt de skal holde for utøverne på camp dagen etter.

#### SØNDAG: CAMP FOR TRENERE OG UTØVERE

TID	HVA	KOMMENTAR
11:30 – 11:40	Oppstart av camp	<i>Instruktørene introduserer seg selv, går gjennom regler og plan for dagen.</i>
11:40 – 11:50	Oppvarming	<i>Instruktørene forklarer oppvarmingen og trenerne leder sitt lag gjennom oppvarmingen.</i>
11:50 – 12:20	Stunts	<i>Trenerne skal holde en stunteøkt med fokus på spesifikk stunteoppvarming og lage en liten stuntserie med nye, kreative stunt.</i>
12:20 – 12:40	Pom koreografi	<i>Instruktørene lærer bort trollcheer dansen!</i>
12:40 – 13:00	Lunsj	<i>Lunsj</i>
13:00 – 13:15	Oppvarming	<i>Instruktørene forklarer oppvarmingen og trenerne leder sitt lag gjennom oppvarmingen.</i>
13:15 – 13:30	Cheer	<i>Instruktørene lærer bort trollcheer ropet!</i>
13:30 – 14:00	Turn	<i>Trenerne skal holde en turnøkt med fokus på spesifikk turnoppvarming og noen valgfri turnelementer for sitt lag.</i>
14:00-14:20	Show og avslutning	<i>Vi danser og roper sammen, så får hvert lag vise frem noe valgfritt som de har trent på underveis i campen.  Vi deler ut trollcheer gymsekk.</i>
14:20-14:30	Oppsummering kun for trenere	<i>Oppsummering og tilbakemelding av helgen.</i>

Det vil være korte pauser underveis i campen for å drikke vann, gå på do, etc.

