



TROLLCHEER TIMEPLAN

LØRDAG: KURS FOR TRENERE KL. 09.00 - 15.00

Trenerne burde ha med seg skrivesaker/pc og Trollcheerhefte.

Godt med klær, vi sitter stille og skal være litt i aktivitet. Husk cheersko eller joggesko.

Matpakke

SØNDAG: KURS FOR TRENERE KL. 09.00 - 11.15

Trenerne burde ha med seg skrivesaker/pc og Trollcheerhefte. Lurt å ha med seg et mellommåltid og spise mellom kurs og camp. Husk cheersko eller joggesko.

SØNDAG: CAMP FOR TRENERE OG UTØVERE

TID	HVA	KOMMENTAR
11:30 – 11:40	Oppstart av camp	Instruktørene introduserer seg selv, går gjennom regler og plan for dagen.
11:40 – 11:50	Oppvarming	Instruktørene forklarer oppvarmingen og trenerne leder sitt lag gjennom oppvarmingen.
11:50 – 12:20	Stunts/performance cheer	Trenerne skal holde en stunteøkt med fokus på spesifikk stunteoppvarming og lage en liten stunteserie med nye, kreative stunt.
12:20 – 12:40	Pom koreografi	Instruktørene lærer bort trollcheer dansen!
12:40 – 13:00	Lunsj	Lunsj
13:00 – 13:15	Oppvarming	Instruktørene forklarer oppvarmingen og trenerne leder sitt lag gjennom oppvarmingen.
13:15 – 13:30	Cheer	Instruktørene lærer bort trollcheer ropet!
13:30 – 14:00	Turn	Trenerne skal holde en turnøkt med fokus på spesifikk turnoppvarming og noen valgfri turnelementer for sitt lag.
14:00-14:20	Show og avslutning	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.
14:20-14:30	Oppsummering kun for trenere	Oppsummering og tilbakemelding av helgen.

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

