



Innholdsfortegnelse

- Hva er Trollcheer
- Endringer gjort i siste revisjon
- Rammene
- Hjelpemidler
- Timeplan for trenere
- Moduloversikt
- Avslutning

Kurshefte for trenere

Oppdatert høsten 2025

Hei, velkommen som Trollcheer trener!

Dette er et kurshefte som vil følge deg før, gjennom og etter Trollcheerhelgen du skal ha i din klubb.

Som trener er du et stort forbilde og en viktig støttespiller for hver enkelt utøver. Akkurat du er med på å påvirke livet til så mange ulike barn. I det store bildet, så er du også med på å påvirke hele cheermiljøet. For at vi skal være så gode i Cheer som det vi er, så trenger landslagene at breddeidretten er en solid base med kompetente trenere og trygge utøvere.

Trollcheer er NAIF sin breddeidrettssatsning på trenere og utøvere som driver med mini og peewee. Hundrevis av trenere har deltatt på Trollcheerhelger siden vi startet opp i 2020. Vi har også hatt klasser på trenersamlingen og aktiviteter under store konkurranser arrangert av NAIF. Som NM, The norwegian cheersummit og EM.

Trollcheer skal være en arena for idrettsglede, og en møteplass for trenere og utøvere på tvers av lag og klubber. Vi ønsker at Trollcheer trollet skal vise at vi alle er en del av et nasjonalt fellesskap. Vi har nemlig alle Cheer i <3.

Velkommen til gjengen!

Hilsen
Katrine Brurberg Fredriksen
NAIF Trollcheer Koordinator

Endringer i siste versjon:

Det er i år gjort en større oppdatering av Trollcheer.

- Kurset har blitt delt opp i flere ulike moduler, som klubbene selv kan sette sammen til et kurs etter eget behov.
- Det har blitt laget et Trollcheerhefte som følger deltakeren gjennom kurset, med mål, ekstra informasjon og oppgaver.
- Alt innhold er oppdatert etter de nyeste endringene i regelverket.

Rammer:

Trollcheer holdes i egen klubb for egne trenere og egne utøvere eller nye utøvere i egne fasiliteter. Det er primært lagt opp for Mini og peewee utøvere. Men trenere og utøvere i level 0, 1 og 2 med eldre aldersgrupper kan også få utbytte av kurset.

Alle trenere skal ha gjennomført NIF sin trenerattest, og vi anbefaler at trenerne har grunnkurset. Uansett nivå og erfaring vil man få utbytte av helgen, men de som mangler grunnkurset kommer med tilbakemeldinger om at det er mye ny informasjon. Likevel ønsker vi at alle som ønsker å bli trenere eller som er nye trenere, skal ha lav terskel for å delta. Det er derfor ikke noe problem å delta på Trollcheerhelg flere ganger!

Verktøy på utsiden av kurset for trenerne:

- Kompetanseportalen
- Cheerstart
- Hjelpearb (regelark)
- Skadefri
- CheerStokk (Under arbeid og kommer 25/26)

Andre kurs og samlinger

- Trenerattest
- Grunnkurs
- Trener 1
- Trenersamling

Timeplan

Trenerkurs lørdag		
Tid	Hva	Kommentar
09.00 - 09.15	Intro, navnerunde og opprop.	
09.15 - 10.00	Modul 1	
10.00 - 10.15	Pause	
10.15 - 13.45	Valgfri modul 2,3,4 eller 5.	30 min Lunsjpause inngår i denne bolken. Ha med egen lunsj.
13.45 - 14.00	Pause	
14.00 - 14.45	Valgfri modul 6, 7 eller 8.	
14.45 - 15.00	Spørsmål, gjennomgang av søndagen og avslutning	

Trenerkurs søndag		
Tid	Hva	Kommentar
09.00 - 09.15	Intro, opprop og svare på spørsmål ang. gårsdagen og dagens økt.	
09.15 - 10.00	Modul 9	
10.00 - 10.15	Pause	
10.15 - 11.00	Modul 10	
11.00 - 11.30	Lunsj og mottak av utøvere	

Camp søndag		
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	Instuktørene 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.

Camp søndag		
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.

Moduloversikt

Modul 1 - Sikkerhet, 45 min

Modul 2 - Cheerleading Level 0-2, 3t

Modul 3 - Pom Novice 3t

Modul 4 - Hiphop Novice 3t

Modul 5 - Foreldretilpasset cheerleading/Cheerleading 101, 3t

Modul 6 - Alderstilpasset trening, 45 min

Modul 7 - Treningsplanlegging, øktplan i praksis, 45min

Modul 8 - Mental belastning som trener, 45min

Modul 9 - Koordinasjon, 45 min

Modul 10 - Turn, 45 min

MODUL 1: SIKKERHET OG REGELVERK

Læringsmål:

- ★ Vite hvor man finner sikkerhetsreglene.
- ★ Vite hva som står i sikkerhetsreglene.
- ★ Vite hva egne regler er og hvorfor de er der.
- ★ Vite hvordan påvirke belastning, vanskelighetsgrad og sikkerhet.

Praktisk mål gjennom kurset: Kunne utøve en sikker praksis som trener, og følge opp eget ansvar.

Oppgave: Hvilke regler har dere i eget lag og klubb? Har du noen gang tenkt på hvorfor akkurat de reglene er satt?

Hvor finner jeg regelverket?

Reglene kan dere finne inne på amerikanskeidretter.no under Cheer -> reglement. Her finner dere de overordnede norske reglene for seksjonen først, og konkurransereglene under. De to første linkene er like, men den ene viser endringene gjort siden sist. Her finner man det overordnede regelverket.

Den tredje linken er et super nyttig kapittel som heter "Glossery of terms", det er en ordliste med forklaringer til spesielle ord i regelverket.

Men det er i den fjerde linken (ICU Rulebook) man finner de ulike inndelingene og spesifikke regler.

De andre linkene er gode hjelpemidler for trenere på de laveste cheer levelene med aldersgruppene mini eller peewee.

Og helt nederst på siden ligger informasjon til dommermailen og hva mailen må inneholde for å få svar på regelrelaterte spørsmål.

Både Cheerleading og Performance cheer har egne overordnede sikkerhetsregler som gjelder for alle levels. Sjekk ut ICU regelverket for å se hva som gjelder. Du finner cheerleading sitt under General safety rules på s. 3 og performance cheer på s. 31.

Visste du at?

Ved all cheer aktivitet skal det være en ansvarlig tilstede som skal sørge for at utøverne ikke gjør noe uforsvarlig. Og det står i regelverket at man skal ha en plan for hva man skal gjøre når noen skader seg.

Det er flere ulike organisasjoner og bedrifter som tilbyr førstehjelpskurs, blant annet Røde kors.

Tilpasse treningen til utøverne

Alderen 5-12 år handler om å lære flest mulige bevegelser, bli allsidige og utvikle seg fysisk, motorisk, psykisk og sosialt. Dette vil påvirke barna senere i livet på mange områder, også utenfor idretten. Derfor er det viktig å tilpasse treningen til barnas alder og modningsnivå. Dette kan være utfordrende for de som er vant til å bli trent. Her ser vi ofte at nye trenere som selv er aktive, ofte trener egne utøvere på samme måte som man selv blir trent. Dette ønsker vi å gjøre noe med. Utøvere på mini og peewee trenger en litt annen måte å trene på. Det håper vi på å påvirke gjennom kurset.

MODUL 2: CHEERLEADING 0-2

Læringsmål:

- ★ Lære å lese og forstå regelverkets oppbygning og innhold.
- ★ Lage level tilpassede stunteserier tilpasset aldersgruppen man trener.
- ★ Lære om progresjonen gjennom levelene og bruke dette i praksis for å lære bort stunt.
- ★ Lage deler av en øktplan i forbindelse med campen på søndagen.

Regelverk

Regelverket finner du inne på amerikanskeidretter.no, går videre inn på cheer og underfanen som heter reglement. Under konkurransereglement ligger det flere linker som er relevante. Den fjerde lenken er til selve konkurransereglementet, mens de tre linkene under der er hjelpeark med reglene oversatt og forenklet i skjema og bilder.

Vi tar for oss levelene:

Introductory (level 0)

Beginner (level 0,5)

Novice (level 1)

Intermediate (level 2)

Alle levelene er bygd opp på samme måte med inndelingene:

General tumbling

Standing/running tumbling

Stunts

Pyramids

Dismounts

Toss

Under hver av disse inndelingene er det punkter med ulike regler.

Under noen av disse reglene vil det være med “clarifications” eller “exceptions” som da enten tydeliggjør regelen eller kommer med unntak til regelen.

Lørdagen vil i hovedsak ta for seg stunt og kast, og søndagen turn. Det er lite fokus på pyramider og rop, så hvis du lurere på noe om dette må du selv ta initiativ til å spørre.

Oppgave: Hvorfor har vi ulike levels?

Under stunt er det flere ulike hovedgrupper det er lurt å kjenne til og som instruktørene skal snakke mer om:

- Nedganger
- Stunt til to ben
- Stunt til et ben

- Rotasjonsstunt
- Relase stunt
- Inversion i stunt

Progresjon:

Eksempel på progresjon gjennom levelene for liberty med step up kan være:

Introductory - liberty på bakken

Beginner - liberty sittestunt med bakbase

Beginner - liberty på nugget eller alle fire med bakbase

Beginner - liberty lårstand m/ 2 baser og bakbase, starter på 2 ben og trekker opp til liberty

Beginner - liberty lårstand en base og bakbase, step up lib

Beginner - liberty hoftestand m/2 baser og bakbase, starter på to bein og trekker opp til lib.

Beginner - liberty hoftestand en base og bakbase, step up

Beginner - liberty i spike, step up med 2 håndsgrep

Beginner - liberty i spike, step up med 1 håndsgrep

Novice - liberty sittestunt uten bakbase

Novice - liberty lårstand, en base, step up

Novice - liberty hoftestand, en base, step up

Novice - liberty spike, step up

Novice - liberty i prep med 2 hånds grep til bakbasen, step up

Novice - liberty i prep med 1 hånds grep til bakbasen, step up

Intermediate - liberty i prep, starte med 2 bein og trekke opp i lib

Intermediate - liberty i prep, step up

Planlegge økten på søndag

Stunteøkten på campen varer i 30 min. Utøverne har gjennomført generell oppvarming. Dere som trenere har ansvaret for spesifikk oppvarming, øvelser for å lære bort stunt og evt. en liten avslutning av den bolken.

En god øktplan inneholder:

Målsetting

Tidspunkter

Hva skal gjøres når av hvem og hvem har hovedansvaret

Hvordan skal det gjøres

Utstyr som må finnes frem

En kort begrunnelse for hvorfor akkurat de øvelsene er valgt

Eksempel

Mål: Utøverne skal lære liberty på alle 4

Tid	Hva	Hvem	Utstyr	Hvorfor
11.50	Velte kuer + mobilitet armer	Ansvarlig: Trener 1 Trener 2 følger opp utøverne.	Ingen	For å varme opp kjernemuskulatur, håndledd, albuer og skuldre.
12.00	Stiv heks, stå i liberty når man blir tatt	Ansvarlig: Trener 2 Trener 1 ser på teknikk	2 bånd	For å bli godt kjent med kroppsposisjonen liberty og alle skal kunne posisjonen.
12.10	Stunt*: Liberty sittestunt m/bakbase Liberty på alle 4 med bakbase	Ansvarlig: Trener 1, visuell spotting Trener 2, passiv spotting	Ingen	Stunt 1 er forberedende i form av at bakbasen blir kjent med sin rolle, basen får kjent på det å ha vekt på seg og flyeren får kjenne på å stå oppå noen. Stunt 2 er selve målet med økten.

Hvordan:

*Trenerne viser og forklarer hva de ulike posisjonene skal gjøre og sier hvorfor det er viktig. Trenerne ser at alle forstår det de skal, ved å se at bakbasene holder riktig grep, basen holder og sitter riktig. Samt at flyer stepper opp med riktig fot. Når alle har vist at de er klare så teller trener 1, mens trener 2 går rundt og veileder og spotter aktivt eller passivt de gruppene som trenger det.

MODUL 3: POM NOVICE

Læringsmål:

- ★ Lære å lese og forstå regelverkets oppbygning og innhold.
- ★ Lage serier/sekvenser tilpasset aldersgruppen man trener.
- ★ Lære om progresjonen i ulike bevegelser og bruke dette i praksis.
- ★ Lage deler av en øktplan i forbindelse med campen på søndagen.

Regelverk

Regelverket til performance cheer er mye mer åpent og det er vesentlig færre punkter i dette regelverket enn i cheerleading. Det krever enda mer av dere som trenere å tilpasse elementene i rutinen til de utøverne dere har på laget.

Det dommere og dyktige trenere innenfor performance cheer ser går igjen er utøvere som har gått for fort fram og enten mangler grunnteknikk, fysiske forutsetninger eller tryggheten i elementene. Økt fokus på dette vil redusere andelen belastningsskader og heve nivået på sikt for utøveren og laget. Ved å ta med seg disse tilbakemeldingene inn i breddeidretten, kan vi være med på å gjøre flere utøvere robuste og klare for å bli en del av toppidretten dersom de ønsker det. På sikt vil det øke nivået i hele performance cheer Norge!

Et forsøk på å påvirke dette er å dele reglene inn i Novice og premier. I dette kurset kommer vi til å gå gjennom innholdet i Novice og øve på å bruke det praktisk.

Regelverket består av en generell del for alle, som heter “general rules”, “specific routine guidelines” og “safety rules”.

I det levelspesifikke regelverket er det delt inn ulike regler for elementer gjennomført av en enkelt utøver, en gruppe og nedganger for grupper og par.

Regelverket finner du inne på amerikanskeidretter.no, går videre inn på cheer og underfanen som heter regelement. Under konkurransereglement ligger det flere linker som er relevante. Den fjerde lenken er til selve konkurransereglementet, mens en av linkene under der er hjelpeark med reglene oversatt og forenklet i skjema og bilder.

Planlegge økten som skal holdes på campen

Pomøkten på campen varer i 30 min. Utøverne har gjennomført generell oppvarming. Dere som trenere har ansvaret for spesifikk oppvarming, øvelser og evt. en liten avslutning av bolken. Se modul 2 for forslag på øktplan og hva den burde inneholde.

MODUL 4: HIPHOP NOVICE

Læringsmål:

- ★ Lære å lese og forstå regelverkets oppbygning og innhold.
- ★ Lage serier/sekvenser tilpasset aldersgruppen man trener.
- ★ Lære om progresjonen i ulike bevegelser og bruke dette i praksis.
- ★ Lage deler av en øktplan i forbindelse med campen på søndagen.

Regelverk

Regelverket til performance cheer er mye mer åpent og det er vesentlig færre punkter i dette regelverket enn i cheerleading. Det krever enda mer av dere som trenere å tilpasse elementene i rutinen til de utøverne dere har på laget.

Det dommere og dyktige trenere innenfor performance cheer ser går igjen er utøvere som har gått for fort fram og enten mangler grunnteknikk, fysiske forutsetninger eller tryggheten i elementene. Økt fokus på dette vil redusere andelen belastningsskader og heve nivået på sikt for utøveren og laget. Ved å ta med seg disse tilbakemeldingene inn i breddeidretten, kan vi være med på å gjøre flere utøvere robuste og klare for å bli en del av toppidretten dersom de ønsker det. På sikt vil det øke nivået i hele performance cheer Norge!

Et forsøk på å påvirke dette er å dele reglene inn i Novice og premier. I dette kurset kommer vi til å gå gjennom innholdet i Novice og øve på å bruke det praktisk.

Regelverket består av en generell del for alle, som heter “general rules”, “specific routine guidelines” og “safety rules”.

I det levelspesifikke regelverket er det delt inn ulike regler for elementer gjennomført av en enkelt utøver, en gruppe og nedganger for grupper og par.

Regelverket finner du inne på amerikanskeidretter.no, gå videre inn på cheer og underfanen som heter regelement. Under konkurransereglement ligger det flere linker som er relevante. Den fjerde lenken er til selve konkurransereglementet, mens en av linkene under der er hjelpeark med reglene oversatt og forenklet i skjema og bilder.

Planlegge økten som skal holdes på campen

Hip hop økten på campen varer i 30 min. Utøverne har gjennomført generell oppvarming. Dere som trenere har ansvaret for spesifikk oppvarming, øvelser og evt. en liten avslutning av bolken. Se modul 2 for forslag på øktplan og hva den burde inneholde.

MODUL 5: FORELDRETILPASSET CHEERLEADING/CHEERLEADING 101

Læringsmål:

- ★ Vite hvor regler og andre hjelpemidler er tilgjengelig på nettsiden.
- ★ Lære grunnleggende begreper, motions og hvilke elementer cheerleading består av.
- ★ Lære å lese og forstå regelverkets oppbygning og innhold.
- ★ Kunne stunt tilpasset aldersgruppen man trener.
- ★ Vite om generelle prinsipper ved løfting for å ivareta sikkerheten og unngå belastningsskader.
- ★ Lære om progresjonen gjennom levelene og bruke dette i praksis for å lære bort stunt.
- ★ Lage stuntedelen av en øktplan i forbindelse med campen på søndagen.

Hvis du ikke har drevet med eller vært trener for cheerleading før, så kan det være overveldende mye man skal kunne som foreldretrener. I denne modulen skal vi prøve å sortere informasjonen og gå gjennom de viktigste byggsteinene for å utøve trygg cheerleading.

Norges Amerikanske Idretters Forbund er sær-idrettsforbundet cheer er en del av. NAIF har en nettside: amerikanskeidretter.no med flere gode hjelpemidler og nyttig informasjon.

Regler

Reglene ligger under fanen reglement og de levelspesifikke reglene finner man ved å trykke på den tredje linken under konkurranseregler.

Scoresheet er det skjema dommerne tar utgangspunkt i når de dømmer cheer. Det er ulike fokusområder for ulike kategorier og grener.

Som trener for mini og peewee trenger man ikke å lage et show tilsvarende eldre og mer drevne lag. Men heller lage show som fremmer glede, motivasjon og korrekt læring for utøverne. På de mindre lagene er ofte oppmøte uforutsigbart og man må derfor tilpasse seg disse. Husk at vi skal alltid følge barneidrettsbestemmelsene, de finner dere på under modul 6 i dette hefte.

Hjelpemidler

Hjelpemidlene på nettsiden til NAIF finner dere både under reglement, der det finnes ulike hjelpearke for å tolke innholdet i reglene. Disse er forenklet og det følger med noen enkle illustrasjoner, som den under.

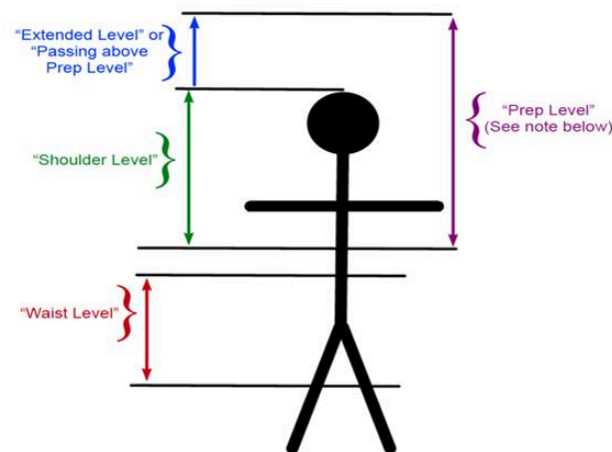
Ellers er kompetanseportalen blitt et godt hjelpemiddel med mange ulike videoer innenfor ulike grener og fokusområder. Her finner

man blant annet videoer av stunt og turn delt inn i hvilket level det er lov å gjøre stundet.

Alle klubber har fått tilbud om det som heter CheerStart som er et hjelpemiddel inn i selve økten og planleggingen av den, og kan brukes aktivt gjennom hele sesongen. Spør klubben din om de har et sett med CheerStart som dere kan bruke. Har dere det liggende, så ta det med i planleggingen av stunteøkten på søndag.

Ulike nivåer å løfte i:

Illustrasjoner:



NOTE: Holding a stunt above the head may also be considered Prep Level (not Shoulder Level) if the top person is being held in a non-upright vertical position such as an extended flat back or extended prone (face down) position or in a seated position such as an extended "V" sit.

For informasjon ang. planleggingen av stunteøkten på campen, se modul 2.

MODUL 6: ALDERSTILPASSET TRENING

Læringsmål:

- ★ Vite om Idrettens barnerettigheter
- ★ Vite om Bestemmelser om barneidrett
- ★ Kjenne til prinsipper om trening for aldersgruppene mini og peewee.

Idrettens barnerettigheter:

1. Trygghet - Barn har rett til å delta i et trygt treningsmiljø, fritt for press og utnyttelse. Barn under 6 år skal ha med seg en voksen på aktivitetene. Skader skal forebygges.
2. Vennskap og trivsel - Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter der det er lagt til rette for at de skal utvikle vennskap og solidaritet.
3. Mestring - Barn har rett til å oppleve mestring og lære mange ulike ferdigheter. De skal også ha muligheter for variasjon, øving og samspill med andre.
4. Påvirkning - Barn har rett til å se sin mening og bli hørt. De skal ha mulighet til å være med på planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenere og foresatte.
5. Frihet til å velge - Barn har rett til å velge hvilken idrett, eller hvor mange idretter de vil delta i. De bestemmer selv hvor mye de vil trene.

6. Konkurranser for alle - Barn har rett til å velge om de vil delta i konkurranser eller ikke. Barn som melder overgang fra en klubb, innen samme idrett, skal ha full rett til å delta i konkurranser for en ny klubb straks overgangen er registrert.
7. På barnas premisser - Barn har rett til å delta i trenings- og konkurranseaktiviteter som er tilpasset deres alder, fysiske utvikling og modningsnivå. Idrettslagene og gruppene skal samarbeide for å gi barna et koordinert og allsidig idrettstilbud i deres eget nærmiljø.
8. Alle skal få være med på leken - Alle barn har rett til å delta i idrett uavhengig av familiens økonomi eller engasjement. Barn har rett til å være i et inkluderende idrettsmiljø uten utstyrs- eller kostandspress.

Bestemmelser om barneidrett

1. Barneidrett er idrettsaktiviteter for barn til og med det året de fyller 12 år.
2. Bestemmer om barneidrett regulerer konkurranser i barneidretten. En av intensjonene er å redusere tid og kostnader brukt på reise til/fra aktivitet. Idrettslag oppfordres derfor til å følge de samme prinsippene for trening og andre aktiviteter i barneidretten.
3. For konkurranser i barneidretten gjelder følgende:
 - a. Barn kan delta i lokale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 6 år og først og fremst i egen klubb.

- b. Barn kan delta i regionale konkurranser og idrettsarrangementer fra det året de fyller 9 år.
 - c. Barn kan dra det året de fyller 11 år delta i åpne konkurranser og idrettsarrangementer i Norge, Norden og Barentsregionen.
 - d. Barn fra nordiske land og Barentsregionen kan fra det året de fyller 11 år delta på konkurranser og i idrettsarrangementer i Norge.
 - e. Det kan benyttes resultatlistor, tabeller og rangeringer i konkurranser for barn fra det året de fyller 11 år, dersom dette er formålstjenelig.
 - f. Barn til og med det året de fyller 12 år kan ikke delta i mesterskap som NM, EM, VM og tilsvarende.
 - g. Alle barn skal få premie i et idrettsarrangement dersom premiering skjer.
4. Idrettslag som organiserer barneidrett skal oppnevne en person, tillitsvalgt eller ansatt, som er ansvarlig for barneidretten. Se utdypning om barneidrettsansvarlig.
 5. Et særforbund kan gi egne regler som utdyper bestemmelsen innenfor rammen av sin idretts egenart, herunder definere lokale og regionale konkurranser i 3a og b og i særlige tilfeller gjøre tilpasninger i aldersgrensen og geografi i 3c og d. Reglene skal godkjennes av idrettsstyret eller den idrettsstyret gir fullmakt.
 6. Særforbund plikter å innta sanksjonsbestemmelser for brudd på barneidrettsbestemmelsene i eget kamp- og

konkurransereglement, herunder hjemmel til å illegge bøter til idrettslag og til å frata utøverne retten til å delta i konkurranser. Sanksjonene skal være i samsvar med NIFs lov paragraf 11-2. Ved gjentatte eller alvorlige brudd på bestemmelsene, skal saken anmeldes til NIFs domsutvalg.

Alderstilpasninger

Opptil 6 års alder: leik og varierte aktiviteter skal stimulere barnas utvikling og styrke de grunnleggende bevegelsene. De grunnleggende bevegelsene finner dere under modul 9.

7-9 år: Gode muligheter til å utforske og øve på ulike fysiske aktiviteter eller idrettsøvelser med forskjellige bevegelsesmønstre, slik at de får bred bevegelseserfaring. Dette gir et godt grunnlag for senere bevegelseslæring. Slike aktiviteter kan drives innenfor en eller flere idretter, men hver idrett har ansvaret for å gjøre tilbudet variert og tilpasset barnas utviklingsnivå.

10-12 år: Idretten skal preges av varierte aktiviteter og høyt aktivitetsnivå som sikrer gode basisferdigheter. Fordypning i en eller noen få idretter kan sikre et godt teknikkgrunnlag for senere utvikling innenfor idrettsgrenen.

MODUL 7: TRENINGSPLANLEGGING

Læringsmål:

- ★ Kjenne til hva en langtidsplan kan inneholde.
- ★ Kjenne til hva en årsplan kan inneholde.
- ★ Kjenne til hva en periodeplan kan inneholde.
- ★ Kjenne til hva en ukesplan kan inneholde.
- ★ Kjenne til hva en øktplan kan inneholde.
- ★ Vite hvorfor det er viktig å planlegge sesongen og øktene.

Det å **planlegge en sesong** kan være krevende, spesielt når man ikke har gjort det før, eller man har et lag der utøvere kommer og går. Vi anbefaler lagene i klubben å planlegge sesongen sammen, og gjerne hva som burde læres på hvert lag. På denne måten kan man bygge en hensiktsmessig progresjon gjennom flere år, dette er i tråd med aldersinndelingen og levelene vi har i Norge. Likevel kan det være at du som trener må bestemme at laget ikke kan utnytte eks. level 2 fullt ut, fordi laget eller utøveren ikke er klar for det.

Planlegging er et viktig verktøy som ofte kan bli nedprioritert i hverdagen og kan være krevende. Både fordi det krever kunnskap om idretten og treningsplanlegging, men også fordi man ofte må kjenne utøverne sine og det krever mye kommunikasjon med trenere, foreldre, utøvere og muligens trenere fra andre lag.

En god planleggingsprosess kan være krevende når den gjennomføres, men vil på sikt være med på å bidra til at alle bidrar i samme retning. Den dannet et grunnlag for å se hva kommer nå. Foreldre får tidlig datoer å forholde seg til, så de kan sette oppvisningene opp i kalenderen. Utøverne vet at etter oppvisning så kommer en ny periode med nye elementer. Medtreneren vet hva som skjer når hovedtreneren blir syk og ikke kan stille på trening den neste uka. Trenerne har en plan for gradvis belastning for utøverne, og på den måten reduserer de andelen belastningsskader.

Eksempel for dans kan være å starte å trene på matter og med joggesko, før man gjennom sesongen gradvis begynner å danse på dansematter. På denne måten kan man redusere belastningen ved hjelp av ulikt underlag og skotøy.

For cheerleading kan et eksempel være hvor mange løft som gjøres på starten av sesongen. Hvis man starter med få løft, kan man gradvis øke antall løft utover sesongen etterhvert som utøverne blir vant til belastningen.

Oppgave: Hvilke andre fordeler er det å ha en god planleggingsprosess? Dere kan enten tenke innad i laget eller hele klubben.

Ulike planer

Langtidsplanen strekker seg over flere år, og inneholder helt overordnet informasjon. Kanskje har klubben en progresjonsstige gjennom de ulike lagene og årene man har gått på cheer for å sikre en hensiktsmessig progresjon.

Årsplanen er en grov oversikt over hva som skjer når ila året og sier noe om de store fokusområdene man har. Vi deler ofte sesongen inn i ulike perioder, der man i starten av sesongen bygger grunnmuren. Da er det fokus på grunnleggende bevegelser og elementer, styrke og utholdenhet. Gjerne gjennom lek i den aldersgruppen som dere har. Flere elementer læres bort, og man setter etterhvert de lærte elementene inn i en serie. Når man har lært ulike serier og deler av rutina, settes dette sammen med musikk. Aldersgruppa dere har trenger ikke egen miks, dere kan enten gjenbruke en miks fra et annet lag, ha en helt vanlig sang eller få tilsendt Trollcheer mixen. Før en oppvisning har man en periode der man øver på hele rutina. Etter oppvisningen starter man ofte på nytt igjen og lærer seg noen nye elementer til rutina. For å lære mer om sesongplanlegging anbefaler vi å være med på grunnkurset og trener 1. Det kan også være god hjelp i å spørre andre trenere.

Periodeplanen sier noe om hva hver enkelt periode inneholder og er ofte noen uker av gangen.

Ukeplan sier noe om fokuset som er på treningene den uka. Noen lag har en trening i uka, andre fler.

Øktplan er en spesifikk planlagt økt, der alle elementene er skrevet ned slik at alle trenerne vet hva de skal gjøre på treningen.

Eksempel på hva som skal være med i en øktplan ser dere under modul 2, eksempel, i dette heftet.

MODUL 8: MENTAL BELASTNING SOM TRENER

Man innehar mange roller som trener, og mange av dem kan være veldig krevende. Denne modulen gir trenerne muligheten til å diskutere problemstillingene de selv står i og få råd for håndteringen videre.

Helse Norge har en oversiktsside med nr. man kan kontakte for råd i ulike problemstillinger som går på utsiden av idretten. Den heter, Trenger du noen å snakke med?

Videre så skal klubbstyret og forbundet bidra i situasjoner som krever det. Akkurat hvor grensene går kan være vanskelig å sette, så spør heller om råd en gang for mye enn en gang for lite.

Det viktigste er at du som trener aldri skal stå alene med en utøver som har det tøft. Tegn på at du burde snakke med noen og få hjelp er:

- Det skader utøveren eller deg.
- Du tenker på det i hverdagen, og det er vanskelig å legge fra seg.
- Du tenker på det før du legger deg eller blir holdt våken av problemstillingen.

Som trener er det viktig å ha gode trygge medpersoner rundt seg, på lik linje som at du som trener skal være en trygg person for utøverne. Finn ut av hvem du kan snakke fortrolig med og spør om råd.

Ingen problemstillinger er for små eller for store i denne modulen.

MODUL 9: KOORDINASJON

Læringsmål

- ★ Vite om de grunnleggende bevegelsesmønstrene.
- ★ Vite hvordan koordinasjon utvikles.
- ★ Vite hvordan legge opp treningen til å utvikle utøvernes koordinasjon.

Hva er koordinasjon?

Koordinasjon kan oversettes til bevegelseserfaring, og handler i store trekk om å gi utøverne flest mulige erfaringer med å bruke kroppen sin på ulike måter, og i ulike omgivelser. Deretter kan de begynne å utvikle, kombinere og automatisere de grunnleggende bevegelsene. Dette er hele grunnmuren for å bruke kroppen, samt hvordan man lærer teknikk senere.

God koordinasjon handler om bevegelse og samspill mellom nerver og muskler. Mange nok repetisjoner gir automatiske bevegelsesmønstre og skaper mer kapasitet for å ha fokus på andre ting samtidig.

Det er mange former for koordinasjon og kan deles opp i spesifikke kategorier som:

- Romorientering
- Balanse
- Rytme

- Reaksjonsevne
- Øye-hånd og øye-fot koordinasjoner
- Tilpasset kraftinnsats

Alle kategoriene brukes i ulik grad i cheer, og man vil ha ulike krav til de ulike kategoriene basert på gren, posisjon og nivå man trener på. Felles for alle er at de baserer seg på de grunnleggende bevegelsene.

De grunnleggende bevegelsene:

Gå
Løpe
Hoppe
Hinke
Åle
Krabbe
Rulle
Bære
Henge
Svinge
Kaste
Fange
Klatre
Snurre
Skyve
Dra

Sparke
Fange/ta imot
Slå

Hvordan trene koordinasjon?

Aktivitet og lek ute utfordrer ofte mange av disse elementene samtidig.

Videre kan man variere underlaget, hastighet, retning (sidelengs, baklengs), kraft, lengde (kort, langt) for å øke utviklingen til utøverne.

Enkle bevegelser - men som krever fokus. Her er mange ofte kjent med ulike øvelser fra før som ofte blir brukt i turnoppvarminger. Bamsegange, indianer hopp, osv.

Motions og hopp er også gode øvelser for å trene koordinasjon som man enkelt kan putte inn i et show og vise frem. Her er det store muligheter for å justere vanskelighetsgraden, også for individet eller ulike grupper innad i laget. Både tempo, antall elementer man har satt sammen, om man skal bevege armer og bein samtidig eller ikke, osv.

MODUL 10: TURN

Læringsmål:

- ★ Vite om de grunnleggende elementene før man begynner de ulike turnelementene.
- ★ Lære ulike øvelser for å gi en hensiktsmessig progresjon.
- ★ Vite om ulike prinsipper for spotting.

Oppgave: Når vet du at utøveren er klar for å gå videre i progresjonsstigen?

Spottemetoder

- Aktiv spotter
- Passiv spotter
- Visuell spotter

Viktig med god kommunikasjon og tillit mellom utøver og spotter. Skal utøvere spotte hverandre, så er det viktig at de er lært opp til å spotte.

Progresjon

Grunnleggende bevegelser er grunnlaget for videre progresjon. Bruk derfor grunnleggende bevegelser og drills i oppvarming for å danne et solid grunnlag. Turn krever god kroppsforståelse, og setter krav til fysiske forutsetninger som styrke, mobilitet, eksplosivitet, koordinasjon osv. Derfor begynner progresjonsstigen til turn med de grunnleggende bevegelsene, videre til motions og hopp.

Deretter kan man begynne med de mer turnspesifikke elementene som rulle, hode- og håndstående, hjul, smekling, araber, bakover og fremover, bruovergang osv.

Kompetanseportalen har nå fått utvidet sitt innhold, så der vil du nå også finne videoer for både øvelser og turnelementer innenfor de ulike levelene.

Tips og triks for en god turnøkt!

Gjør økten morsom med utfordringer tilpasset de utøverne du har. Kombiner gjerne lek, med tekniske ferdigheter som de kan ta med seg inn i turnelementene. Dette gir dem noe å sammenligne med når de gjør øvelsen, og kan gjøre det lettere for deg å veilede dem i turnelementet etterpå.

Turnøkten som skal planlegges skal vare i maks. 30 min.

Planleggingsfasen er kort, og representerer muligens det dere også har av tid ellers. Bruk de periodene dere ikke har ansvar under campen til å planlegge økten dersom dere trenger mer tid. Bruk denne muligheten til å teste noe nytt som dere kan ta med dere videre.

Oppsettet for øktplan gjelder også her, se under modul 2, eksempel, for inspirasjon.

AVSLUTNING

Vi håper kurshelgen har vært lærerik og morsom. Alle tilbakemeldinger kan enten gis på spørreskjema som klubben får tilsendt etter helgen, gis til instruktører eller Katrine B. Fredriksen.

Dette er første trollcheerheftet som er utarbeidet for trenere, og vi tar i mot tilbakemeldinger på både oppsett og innhold. Innholdet i Trollcheer blir jevnlig revidert på bakgrunn av tilbakemeldingene som kommer fra utøvere, trenere, klubber og instruktører.