

# CHEER

# UTVIKLINGSTRAPP



# INNHOLD

Forord	5
Hva er en utviklingstrapp?	6
Hvorfor trenger vi en utviklingstrapp?	7
Hvordan bruke dette dokumentet?	7
Relevant på tvers av aldersgruppene	8
Ulike roller i utviklingsprosessen	10
MINI - Grunnlagsperioden	19
PEEWEE - Ferdighetsperioden	31
YOUTH - Lære å trene	43
JUNIOR - Lære å konkurrere, og trene for å konkurrere	55
SENIOR - Trene for å konkurrere, og trene for å vinne	67
Referanser	78





## FORORD

Norges Amerikanske Idretters Forbund har gleden av å presentere den første nasjonale utviklingstrappen for cheerleading i Norge. Formålet med denne utviklingstrappen er å gi utøvere, trenere, foreldre og klubber et felles rammeverk for hvordan barn, ungdom og unge voksne kan utvikle seg i idretten på en trygg, helhetlig og langsiktig måte. Cheerleading stiller store krav til både tekniske, fysiske og mentale ferdigheter, og for å skape bærekraftige utviklingsløp er det avgjørende med kunnskap, struktur og tydelige retningslinjer.

Arbeidet er utformet av toppidrettsjef for cheerleading, Nathalie Brøndrup, og bygger på Olympiatoppens utviklingsfilosofi, den canadiske LTAD-modellen og solid cheerfaglig kompetanse. Dokumentet tar også opp i seg sentrale prinsipper i norsk idrett, slik som idrettsglede, mestring, inkludering og trygghet – verdier som kommer tydelig frem i hele utviklingstrappen og som er grunnleggende for at utøvere skal trives og utvikle seg over tid. På tvers av aldersgruppene understrekes betydningen av varierte bevegelseserfaringer, gode sosiale miljøer og en progresjon som tar hensyn til barn og unges fysiske, mentale og motoriske utvikling.

Utviklingstrappen skal samtidig være et praktisk verktøy. Den gir trenere og klubber et felles språk og en felles forståelse av hva som kjennetegner god kvalitet i treningsarbeidet, fra de yngste utøvernes lekbaserte tilnærming til seniorutøvernes målrettede trening mot nasjonalt og internasjonalt toppnivå. Dokumentet inngår som del av pensum i NAIFs trenerløype og vil også knyttes tett opp mot vårt digitale kompetansebibliotek. Dette gjør at vi på sikt kan oppdatere innholdet jevnlig med nye øvelser, metodiske verktøy, videoer og ressurser som

reflekterer faglig utvikling i både cheerleading og norsk idrett.

Vår ambisjon er at utviklingstrappen skal være en levende ressurs som utvikles i takt med idretten og fagmiljøene. Den skal stimulere til dialog, kompetanseheving og kvalitet i hele organisasjonen – i klubbene, blant trenere, i støtteapparat og hos utøvere. Målet er ikke bare å legge til rette for at flere når et høyt prestasjonsnivå, men også at flere blir værende i idretten lenger og opplever mestring, trygghet og idrettsglede på sitt nivå.

Vi retter en stor takk til bidragsyterne i arbeidet: Daniela Ohnstad og Katrine Brurberg Fredriksen for grundig gjennomlesning og gode innspill, Jan Wojtaszek for kvalitetssikring fra Olympiatoppen, Mana Rambod for kompetanse på Performance Cheer, og Marius Ulsaker Fristad for verdifulle bidrag. Sammen har de bidratt til å løfte dokumentet faglig og gjøre det til et solid verktøy for hele cheerleading-Norge.

Lykke til med utviklingsarbeidet, og takk for innsatsen dere legger ned for å skape trygge, utviklende og inspirerende arenaer for våre utøvere.

Med vennlig hilsen

Thomas Kejser-Lervik  
Generalsekretær  
Norges Amerikanske Idretters Forbund



## HVA ER EN UTVIKLINGSTRAPP?

Denne utviklingstrappen skal demonstrere et tenkt utviklingsløp fra en nybegynner i cheerleading, til en erfaren utøver som satser mot verdenscupen på senior landslag, og bidrar til å hente internasjonale medaljer hjem for Norge. Nåløyet er trangt for å nå landslagsnivå, og de største prestasjonene. Utviklingstrappen har som mål å bidra til Olympiatoppen sin visjon for langsiktig utvikling av utøvere: at de beste utøverne skal bli bedre, og at det skal bli flere av de beste (Bentdal Larsen, 2021). Det er vanskelig å vite hvem som kommer til å bli de aller beste på senior-nivå når man ser på utøverne i barne- og ungdomsidretten. På trening for barn og unge bør derfor fokuset ligge på å gi utøverne varierte mestringssituasjoner som gjør at utøveren opplever idretts glede.

Utviklingstrappen skal være et verktøy for trenere og klubber for å sikre at barn og ungdom, uavhengig av funksjonsnivå, får et treningstilbud som er tilpasset deres alder og

utviklingsnivå. Utviklingstrappen skal bidra til å på sikt øke nivået på landslagene, og bidra til flere medaljer på internasjonalt toppnivå, samt holde flere utøvere aktive lenger i idretten.

De fleste barn og ungdom skal ikke konkurrere om VM-gull. Selv om utviklingstrappen har som mål å skape verdensmestere, skal alle barn og ungdommer, uavhengig av ambisjonsnivå, få et godt tilrettelagt trenings- og konkurransetilbud. Dette er nedfelt i bestemmelser for barneidrett og retningslinjer for ungdomsidrett, som alle klubber tilknyttet NAIF skal følge.

Utviklingstrappen vil også være et verktøy i trenerutdanningene til cheerleading i NAIF, samt et oppslagsverk for trenere og klubber i hverdagen. Det er en forutsetning at de som leser utviklingstrappen har grunnleggende kunnskap om trening av barn og ungdom. Denne utviklingstrappen blir den første for Cheerleading i Norge.

## HVORFOR TRENGER VI EN UTVIKLINGSTRAPP?

Utviklingstrappen for cheerleading er utarbeidet for å etablere en konsekvent og systematisk veileder til hvordan cheerleadere kan oppnå sitt maksimale potensiale. Den skal også bidra til å legge forholdene til rette for å utvikle flere og større klubbmiljø i Cheer-Norge. NAIF ønsker å skape et miljø som utøvere trives i, med idretts glede, trygghet og mestring for alle aldersgrupper og nivå.

Utviklingstrappen er et rammeverk som klubbtrenerne kan bruke for å ta gode avgjørelser

om hvordan utøvere med varierende nivå og alder bør trenes. Det er viktig å legge merke til at aldersgruppene i utviklingstrappen har flytende overganger, og utøvernes individuelle egenskaper må vurderes i tilnærming av den enkelte utøver. Faktorer som evner, modning, interesser, muligheter, personlige forhold og mål må bidra til treners vurdering om optimal tilnærming til utøver, ikke bare biologisk alder og level. Dokumentet gir føringer for hvordan barn og ungdom skal trenes, basert på vitenskap og erfaring.

## HVORDAN BRUKE DETTE DOKUMENTET?

Dette dokumentet inngår som pensum i trenerutdanningene til NAIF. Det er også et oppslagsverk for klubber, trenere og foreldre som ønsker kunnskap om trening av barn og ungdom på ulike alderstrinn og nivåer. Utviklingstrappen vil også gi et innblikk i anbefalte prioriteringer i treningsarbeidet.

Hver aldersgruppe har egen fargekode som illustrerer de ulike utviklingsstadiene.

Dokumentet er ment som et oppslagsverk for å forstå arbeid med barn og ungdom innen cheerleading, og er ikke ment som et dokument som skal leses fra perm til perm. Utviklingstrappen fungerer like vel i sin helhet som er verktøy som skaper en rød tråd i utviklingen av utøvere fra nybegynnere til toppnivå.



## RELEVANT PÅ TVERS AV ALDERSGRUPPENE

Idrettsglede og mestring er grunnmuren i cheerleading, i alle aldergrupper og på alle nivåer. Lek er et viktig verktøy for å lære fysiske ferdigheter og bevegelsesmønstre. For barn og ungdom er lek viktig for å utvikle mentale ferdigheter, særlig sosial kompetanse og samarbeidsevner. Leken støtter også opp om en generell utforskende og nysgjerrig holdning, som er svært viktig for å ville og tørre å prøve nye ting, også det man ikke er god på fra før. Disse egenskapene blir avgjørende i de eldre aldersgruppene og på de høyeste nivåene. En leken tilnærming til turn, pyramider, stunt og kast vil være svært viktig i utviklingen av de vanskeligste elementene.

Barn og ungdom må utfordres i varierte bevegelsesformer for å skape stor grad av bevegelseserfaring. Lek og øvelser på ulike underlag, kreative annerledes-stunt, balanseøvelser på myke klosser og et bredt spekter av koordinative øvelser, er alle eksempler på hvordan man kan gi utøverne variert bevegelseserfaring.

Forbund, klubb, trenere, foreldre og utøvere må skape et mestringsorientert miljø, med fokus på utvikling framfor resultater. I et utviklingsorientert miljø oppmuntrer vi utøvere til å tro at de blir bedre ved å øve, i tillegg til at mestring oppleves ved personlig framgang og utvikling som lag. Dette fører til en gruppedynamikk der utøverne heier på hverandre, og ikke ser på de

andre utøverne som konkurrenter de må vinne over for å få oppmerksomhet fra treneren.

Ungdom har rett til et trygt, variert og inkluderende idretts- og konkurranse tilbud. Ungdom skal selv bestemme i hvilket omfang de ønsker å drive med idrett, og kan være med i flere idretter så lenge de selv vil. Ungdom skal være med i planlegging og gjennomføring av egen idrettsaktivitet sammen med trenerne, og være med på å sette sine egne sportslige mål. De skal selv bestemme om de vil delta i konkurranser, og konkurransene skal være i samsvar med ungdommens forutsetninger og ambisjoner (Norges Idrettsforbund, 2011). Det er klubbens ansvar å tilrettelegge for dette.

Norges Amerikanske Idretters forbund har nulltoleranse for doping og bruk av ulovlige stoffer. Barn og ungdommer skal møte et alkohol-, røyk- og snusfritt idrettsmiljø. Målet er å skape gode holdninger hos både klubber og utøvere, og sikre en sunn og ren idrett. Det er utøverens ansvar å holde seg orientert om det til enhver tid gjeldende regelverket. Det blir regelmessig gjennomført dopingkontroller av utøvere som trener og deltar i konkurranser i cheerleading i Norge. Vi oppfordrer alle utøvere, trenere og støtteapparat til å gjennomføre Ren Utøver, som er Antidoping Norges nettopplæring for utøvere. Videre ønsker vi at alle våre klubber skal bli et Rent Idrettslag.



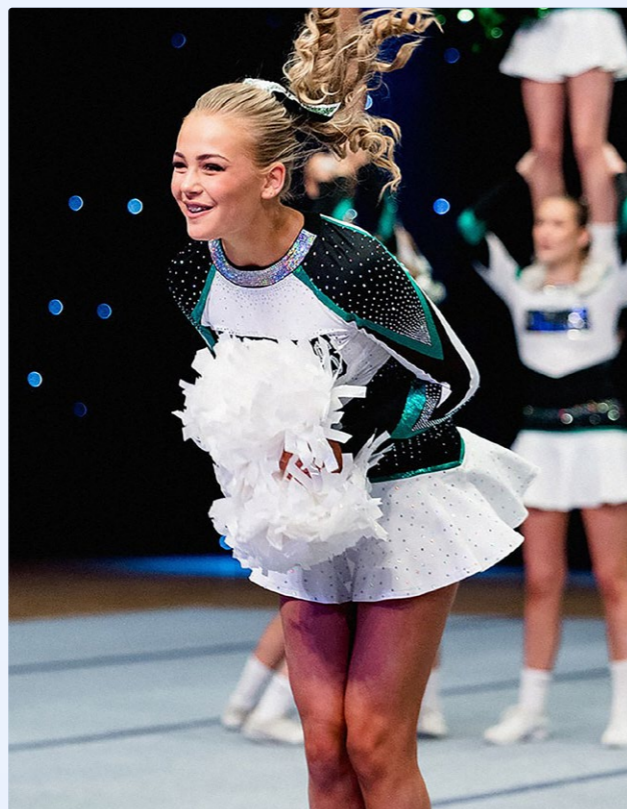
# ULIKE ROLLER I UTVIKLINGSPROSESSEN

Det er mange ulike roller i det langsiktige perspektivet på utviklingen av idrettsutøvere fra barn til voksen, og det er viktig å være klar over påvirkningskraften vi har overfor hverandre. I dette kapitlet følger en oversikt over de ulike gruppene som vanligvis er involvert i en utviklingsprosess, og hva de ulike rollene bør fokusere på. En tydelig forventningsavklaring mellom de ulike gruppene gjør det enklere å forstå helheten i en utviklingsprosess.

## Utøvere

Alle utøvere har like stor verdi, uavhengig av kjønn, alder, bakgrunn, ambisjoner og funksjonsnivå. Vær bevisst på hvordan du opptrer overfor andre utøvere. Alle har et ansvar for at andre trives på trening og i konkurranser.

- ★ Ha glede av idretten
- ★ Inkluder og motiver andre utøvere
- ★ Vær bevisst på din rolle som forbilde overfor andre, spesielt yngre utøvere
- ★ Delta fordi DU synes det er gøy og har lyst, ikke for å glede andre
- ★ Bli selvstendig og ta initiativ til å lære og utvikle ferdigheter
- ★ Gjør ditt beste, og vær en god lagkamerat
- ★ Fokuser på å utvikle et godt selvbilde. I dette legger vi evne til å tåle nederlag, ta imot konstruktiv kritikk, takle konkurrenters suksess og nederlag, håndtere usikkerhet, være en god vinner og taper, utvikle god selvtillit, tro på deg selv, forbedre deg kontinuerlig og drive konstruktiv selvevaluering
- ★ Tilegn deg kunnskap om trening, ernæring, antidoping, totalbelastning og restitusjon. Vær en «ren utøver»



## Trener

En av trenernes viktigste oppgaver er å skape et trygt, godt og inkluderende treningsmiljø. Treneren skal også se alle utøvere, og videreføre gode verdier som utøvere kan ta med seg livet ut.

- ★ Gå foran som et godt eksempel
- ★ Ha lidenskap for cheerleading
- ★ Bidra til godt fellesskap og et sosialt miljø
- ★ Ha trenerutdanning fra NAIF, og søke egenutvikling gjennom relevante kurs og utdanninger
- ★ Ha grundig forståelse for NAIFs utviklingsmodell. Tilpass trening og konkurranse til utøverens ønsker, alder og utviklingstrinn.
- ★ Ha kunnskap om barn og unges grunnleggende behov, vekst og utvikling
- ★ Ha kunnskap om ernæring, antidoping, totalbelastning og restitusjon
- ★ Forstå din rolle, vit hva som kreves av deg for best mulig å kunne hjelpe utøveren videre
- ★ Utøvere skal møte godt forberedte og entusiastiske trenere med god kompetanse innen cheerleading og idrett
- ★ Bidra til å skape idrettsmiljøer med fokus på læring, utvikling, utfordringer og mestring
- ★ Søk faglig påfyll og kompetansehevende tiltak som kan gjøre deg til en bedre trener
- ★ Ha kompetanse og bevissthet om relasjonsbygging
- ★ Ta ansvar for å utvikle hele mennesket, ikke bare idrettsutøveren
- ★ Fokuser på mestring. Gi positiv respons ut fra alder og individuelle behov
- ★ Lær utøvere å opptre med respekt overfor dommere og konkurrenter
- ★ Vær bevisst makten du har som trener. Det er nulltoleranse for seksuell tilnærming eller intim kontakt med utøvere



## Foresatt

Foresatte er viktige støttespillere for barn og unge, de er viktige ressurser i idretten. Det er flott med mye engasjement, men det er også viktig å tenke gjennom hvordan engasjement påvirker andre.

- ★ Barn og unge deltar for å ha det gøy – støtt dem i deres valg
- ★ Motiver barn og unge til deltakelse, men ikke tving dem
- ★ Engasjer deg i idretten og klubben til barna dine
- ★ Tilegn deg kunnskap om sikkerhet og progresjon i cheerleading
- ★ Ha grunnleggende kunnskap om ernæring, antidoping, totalbelastning og restitusjon
- ★ Ha langsiktig fokus på utvikling
- ★ Utforsk barnas forventninger, mål og ambisjoner
- ★ Forstå at barn vil miste interessen dersom de føler at de ikke lever opp til foreldrenes krav og forventninger
- ★ Legg merke til og applauder også dine barns lagvenner når de viser god innsats, holdninger og ferdigheter
- ★ Bidra til å skape gode relasjoner til de andre foreldrene
- ★ Vis respekt og vær høflig, selv når følelser er involvert
- ★ Gi ros når barnet ditt viser god innsats og ferdighetsutvikling
- ★ Husk at barnet ditt deltar i idrett for å lære og for å mestre ferdigheter – unngå ensidig fokus på resultater i konkurranser
- ★ Sørg for at barn har tilgang til riktig og fornuftig utstyr. Det er ikke nødvendig å overdrive – unngå kjøpepress!



## Klubb

Ledere, frivillige og ansatte har ansvar for driften av klubben. Dette innebærer ansvar for beslutninger, organisering, oppfølging av utøvere og trenere, kompetanseutvikling, drift og økonomi. De har et avgjørende ansvar for å tilrettelegge for at idrettsaktivitetene foregår på en etisk forsvarlig måte. Klubbens styre er viktige rollemodeller for utøvere og foreldre, og må være bevisst egen rolle.

- ★ Å skape gode opplevelser for barn og ungdom er klubbens ansvar. Det kreves bevisst planlegging og innsats for å lykkes med tilrettelegging for alle med mye og gode aktiviteter
- ★ Tilby god tilgang på trening, samlinger og konkurranser
- ★ Være bevisst på og jobb for at økonomi ikke skal være en barriere for å bli medlem i klubben
- ★ Vær oppmerksom på og tilrettelegg for alle medlemmene, både toppen og bredden
- ★ Bidra til et åpent og inkluderende miljø
- ★ Alle klubber tilknyttet NAIF skal kjenne sitt ansvar for å jobbe for en ren idrett. NAIF ønsker at alle klubber skal være et «rent idrettslag»

## Forbund

Forbundet skal være en kilde til informasjon, kompetanse og støtte. Vi skal tilby informasjon, kontakt, personell og kommunikasjon i utviklingen av klubbene. Vi skal legge til rette for kompetanseheving, konkurransearenaer, tilgang til aktivitetsmidler m.m.

- ★ Tilrettelegge for diskusjon blant ulike aktører, klubber, utøvere, administrasjon og foreninger
- ★ Formidle budskap om økonomi som barriere og utfordre klubber til å redusere kostnadene for utøvere, trenere, anlegg etc.
- ★ Formidle viktigheten av sunn idrett
- ★ Sørg for at kompetansehevende tilbud er på plass
- ★ Fortsette å legge vekt på ungdom og bredde for å sikre langsiktig vekst av idretten
- ★ Formidle kravet om antidoping





### Bestemmelser for barneidrett

Idrettens barnerettigheter gjelder for alle barn, uten forskjellsbehandling og uten hensyn til barnets og foreldrenes kjønn, etniske bakgrunn, livssyn, seksuelle orientering, vekt, fysiske utvikling og eventuelle funksjonshemninger.

NAIF er forpliktet av bestemmelsene for barneidrett. Det betyr at alle klubber som er medlem av NAIF også er det.

Mer informasjon finner du på sidene til Norges idrettsforbund:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/barneidrett/>



### Retningslinjer for ungdomsidretten

Ungdomsidrettens visjon er «for, av og til ungdommen». Ungdom vil ha et variert og inkluderende idrettstilbud der de møter venner, har det gøy og blir så gode som de selv vil. Klubbene må sammen med ungdommen tenke på hva dette betyr for dem.

NAIF er forpliktet av retningslinjer for ungdomsidretten. Det betyr at alle klubber som er medlem av NAIF også er det.

Mer informasjon finner du på sidene til Norges idrettsforbund:

<https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/>

ALDERSGRUPPER	CA. 0-6 ÅR	CA. 6-9 ÅR	CA. 9-12 ÅR	CA. 13-15 ÅR	CA. 16-17 ÅR	CA. 18-19 ÅR	ETTER 20 ÅR
<b>Aldersinndeling i Cheerleading</b>	FØR CHEERLEADING (Cheer-lek)	MINI	PEEWEE		JUNIOR		
				YOUTH		SENIOR	
<b>Utviklingsfase</b>	Lek, variasjon, koordinasjon, balanse og grunnleggende motoriske ferdigheter – mestring i fokus			Introdusere spesialisert og systematisk trening		Spesialisering	
<b>Periode i OLTs utviklingsfilosofi</b>	Aktiv-start-perioden	Grunnlagsperioden	Ferdighetsperioden	Lære å trene og konkurrere	Trene for å konkurrere	Trene for å konkurrere og vinne	Trene for å vinne
<b>Innhold i cheer-trening</b>	Lære grunnleggende bevegelser  Lek, samhandling, trygghet	Utvikle grunnleggende motoriske og fysiske forutsetninger  Lek, idrettsglede, samhandling	Lære og utvikle grunnleggende ferdigheter for cheerleading, fokus på mestring, utvikling og sosiale ferdigheter	Videreutvikle tekniske egenskaper for cheerleading. Introdusere systematisk og spesialisert trening	Bygge konkurranseerfaring. Jobbe målrettet med egne svakheter. Større grad av spesialisert og systematisk trening. Ansvarliggjøring av utøvere	Fokus på læring og utvikling gjennom konkurranser, mye spesialisert trening. Få erfaring på senior-nivå i konkurranse.	Fokus på læring og utvikling gjennom konkurranser, mye spesialisert trening. Utvikle og praktisere toppidrettslige ferdigheter.
<b>Anbefalt trenerkurs</b>	Grunnkurs			Trener 1			
<b>Treningsbelastning</b>	60 min aktiv cheer-lek per uke	1-2 økter à 1-1,5 time per uke. Aktiv i andre idretter.	1-3 økter à 1,5-2 timer per uke. Aktiv i andre idretter.	3-5 økter à 2-4 timer per uke. Aktiv i andre idretter.	4-5 økter à 2-4 timer per uke. Inkludert styrke- og kondisjonsøkter	4-6 økter per uke à 2-4 timer per uke. Inkludert styrke- og kondisjonsøkter	Maksimal treningsbelastning
<b>Konkurranser</b>	Ingen	Lokale oppvisninger	Lokale oppvisninger	NO, WO, SO, NCL/NM, Nordisk, EM	NO, WO, SO, Nordisk, NCL/NM, VM, EM	NO, WO, SO, Nordisk, NCL/NM, VM, EM	NO, WO, SO, Nordisk, NCL/NM, VM, EM



# MINI

5-9 ÅR

## GRUNNLAGSPERIODEN

I grunnlagsperioden (ca. 5-9 år) bør barn få gode muligheter til å utforske og praktisere et mangfold av fysiske aktiviteter og idretter. Aktivitetene bør foregå i et læringsmiljø som fremmer god bevegelseskompetanse, kreativitet, selvfølelse og sosiale ferdigheter. Målet er at de skal lære et bredt spekter av bevegelser. Gleden ved fysisk aktivitet skal stå sentralt, samtidig som det legges til rette for mestring og personlig utvikling.



### Nøkkelpunkter

- ★ Grunnleggende koordinasjonstrening
- ★ Turn: Håndstående, bro, hjul
- ★ Stunt: Erfaring i ulike posisjoner, introduksjon til grunnleggende stunt på maksimalt nivå Beginner (lv 0.5)
- ★ Introduksjon til koreografi og å bevege seg på matta



### Trenere

- ★ Alle trenere bør få oppfølging fra egen klubb
- ★ Alle trenere bør gjennomføre grunnkurs via forbundet



### Treninger

- ★ 1-2 cheer-økter i uken à 1-2 timer per uke



### Referansepunkter

- ★ Utvikle fysisk kapasitet og grunnleggende bevegelsesferdigheter, med ekstra fokus på koordinasjon og balanse
- ★ Introduksjon til bevegelser og øvelser som fokuserer på bevegelse, bøy og strekk, bevegelser i ulike plan og rotasjoner
- ★ Introduksjon til grunnleggende ferdigheter og terminologi, f.eks: formasjoner, stunt, grunnleggende turnelementer og grunnleggende motions



### Oppvisninger

- ★ Oppvisninger på lokale arrangement
- ★ Introduksjon til konkurranseformat
- ★ Introduksjon til å opptre foran publikum



### Barn i aldersgruppen skal få mulighet til å

- ★ Kjenne aktivitets- og mestringsglede
- ★ Utvikle fysiske og motoriske ferdigheter
- ★ Utvikle grunnleggende forståelse for turn, stunt, hopp og motions i cheerleading
- ★ Utvikle grunnleggende forståelse for rytme, balanse og koordinasjon
- ★ Utvikle grunnleggende forståelse av hensikten med oppvarming og avslutning i trening
- ★ Bli kjent med enkel terminologi innen cheerleading



### Sjekkliste for aldersgruppen

- ★ Dyrk treningsglede
- ★ Støtt opp under deltakelse i mange idretter og aktiviteter for å sørge for sterk utvikling
- ★ Barna skal utfordres i grunnleggende bevegelsesferdigheter før introduksjon til idrettsspesifikke ferdigheter
- ★ Bruk lek til å utvikle styrke, utholdenhet og bevegelse, i tillegg til idrettsspesifikke ferdigheter
- ★ Utvikle styrke gjennom kroppsvektsøvelser og -aktiviteter
- ★ Introduser utøverne for grunnleggende regler og etiske retningslinjer i idretten
- ★ Sørg for at innholdet på trening, og utstyret som brukes, egner seg til barn i denne aldersgruppen
- ★ Fokuser på læring og glede, ikke på vanskelige ferdigheter
- ★ Ha fokus på å utvikle allsidige utøvere, ikke på spesialisering





### Utstyr

- ★ Ikke behov for idrettsspesifikt utstyr
- ★ Utøvere kan bruke rene innesko og klær det er lett å bevege seg i



### Fysisk ferdighetsutvikling

- ★ Trene styrke med kroppsvektsøvelser helst gjennom lek
- ★ Trene utholdenhet gjennom lek
- ★ Fokus på bevisstgjøring og kontakt med muskulatur
- ★ Grunnleggende bevegelser som hinking, hopping, spinning, rulling, sparke, sprinte og kasting. Relatering av disse bevegelsene til idrett kan skape økt ferdighetsforståelse
- ★ Forslag til aktiviteter for å skape bevegelsesforståelse:
  - Hinderløype
  - Introduksjon til styrketrening med kroppsvekt
  - Dans, rytmeøvelser og aktivitet til musikk



### Mental ferdighetsutvikling

- ★ Skape trivsel og positive holdninger til fysisk aktivitet og trening
- ★ Trenere og foreldre har viktig rolle i å bidra til utvikling av godt selvbilde hos barna
- ★ Utfordre barna til å skape pågangsmot og løse tekniske og taktiske utfordringer sammen
- ★ Behandle lagvenner, trenere og voksne med respekt

### Innhold på trening

For barn på Mini er en lekbasert tilnærming avgjørende for deres utvikling og trivsel som utøvere. Ferdighetene bør i størst mulig grad tilegnes gjennom lek, da dette er det mest effektive verktøyet for denne aldersgruppen. Treningsfokuset bør primært være på idrettsglede og samhold, med mål om å gjøre ferdighetsutviklingen morsom. Barneidretten i Norge skal følge NIFs bestemmelser for barneidrett.

Hjelp barna å oppleve gleden ved å være i lek og fysisk aktivitet gjennom å introdusere morsomme, utfordrende og utviklende økter med høyt aktivitetsnivå. Barna skal gjennom treninger på Mini få kjennskap til alle de ulike elementene i cheerleading, som turn, stunt, hopp, pyramider, dans og cheer.

### Treningsbelastning

- ★ Det er en fordel om barn i denne aldersgruppen driver med flere idretter, for å skape variert bevegelseserfaring
- ★ 1-2 cheer-økter i uken à 1-2 timer per uke

### Ferdighetsutvikling

#### BALANSE OG KOORDINASJON

For denne aldersgruppen bør balanse- og koordinasjonsøvelser integreres i alle deler av treningen, alt fra lek og dans til turn og stunt. Utøverne bør gjennom organisert lek og strukturerte øvelser lære seg forskjellen mellom bøy og strekk, samt point og fleks. De bør også mestre enkle balanseøvelser som å stå og hoppe på ett ben, balansere på en benk, og gå og løpe baklengs.



Mini er også en god aldersgruppe for å introdusere grunnleggende motions, lære eight counts, og enkle danser. På denne måten kan utøverne forstå konseptet med å utføre bevegelser til tellinger og oppnå en grunnleggende forståelse av rytme.

Vi anbefaler å bruke mye tid i denne aldersgruppen på å utvikle balanse og koordinasjon, da dette er ferdigheter barna vil ha stor nytte av resten av livet i all form for aktivitet og idrett de vil drive med senere.

### BEVEGELIGHET

Bevegelighetstrening er en viktig del av teknisk utvikling for alle cheerleadere, da mange eliteferdigheter krever god bevegelighet. Vi oppfordrer til å skape gode rutiner for bevegelighetstrening fra tidlig alder. Ved tidlig introduksjon til bevegelighetstrening, vil utøverne kunne oppnå bedre ferdigheter i hopp, turn, dans og bodypositions i stunt, i tillegg til at denne type trening vil virke skadeforebyggende for innlæring av framtidige ferdigheter i cheerleading.

Dynamiske bevegelighetsøvelser bør integreres naturlig i oppvarmingen, mens statiske tøyningsøvelser kan være en fin måte å avslutte hver trening med. I en økt bør alle store ledd varmes godt opp med dynamiske bevegelighetsøvelser, og det er ekstra viktig å få varmet opp skuldre, hofter, håndledd og rygg. I statisk tøying bør det være ekstra fokus på god bevegelighet i hofter og skuldre, og vi anbefaler tidlig å starte med å tøy spagater og bro. God teknikk i utførelsen av disse posisjonene er vesentlig for utvikling og skadeforebygging.

### STUNT

Hovedmålet med stunt på mini er å introdusere de grunnleggende teknikkene og samarbeidet som kreves for å stunte. Øvelser som lærer barna å stole på hverandre bør inkluderes i innlæring av stunt. Eksempler på slike øvelser kan være bear hug fra krakk, ring med trust fall, og oppvarmingsleker som bygger på samarbeid.

I denne aldersgruppen skal utøverne ikke spesialisere seg på en posisjon, men heller få variert erfaring fra alle hensiktsmessige posisjoner. Merk deg at barnas styrke skal prioriteres framfor ferdigheter, og at utøverne kun skal løfte stunt hvor de er sterke nok til å holde riktige teknikk og ha kontroll på kjernen.

Stunt er en øvelse som krever mye fokus og oppmerksomhet. Derfor bør ikke stunt ta opp mer enn 15-20 minutter av treningen i denne aldersgruppen. Sørg for at du som trener hele tiden har oppmerksomheten til utøverne gjennom stunttreningen. Utøvere i denne aldersgruppen bør ikke få stunte uten tilsyn, og mest mulig av stunttreningen bør være organisert felles med laget under ledelse av en trener.

Sikkerhet er svært viktig under stunttreningen. Som trener bør du forsikre deg om at alle utøverne har forstått sine tekniske oppgaver før de får prøve ferdigheten. Sørg alltid for god spotting når utøverne skal prøve nye ferdigheter.

Teknisk fokus under innlæring av stunt til denne aldersgruppen bør inneholde korrekt posisjonering for hver posisjon, avklaring av ansvarsområder i mottak for alle baser, fallteknikk, bruk av ben og stort fokus på linjer. Vanskelighets-



nivået for denne aldersgruppen skal ikke overstige ICU Beginner (lv0.5). Vi oppfordrer til å bruke kreativiteten, og skape spennende stunts og serier for å holde motivasjonen til utøverne oppe under innlæring av grunnleggende stunts.

### PYRAMIDER

Innlæring av pyramider på Mini bør følge samme regler og retningslinjer som stunt. Før utøverne får koble sammen stunt til pyramider, bør utøverne ha god kontroll over grunnleggende stunt for sitt level, gode mottak, samt opplæring i å slippe brace mellom flyere ved

fall. Trenere bør være tett på ved innlæring av pyramider, gjerne «hands on».

### HOPP OG TURN

På Mini bør utøverne få en grunnleggende innføring i turn, og hopp trening bør også introduseres, da hopp er en god trening for spenst og koordinasjon. Trening på hopp og turn kan med fordel kombineres med koordinasjonsøvelser, enten gjennomført over gulv, i formasjon, med parøvelser eller øvelser i mindre grupper. Ved innlæring av turnøvelser bør trenere ha et strengt fokus på teknikk, og

utøveren bør ha oppnådd nødvendig styrke og bevegelse for å gjennomføre turnøvelsen før øvelsen læres inn.

For innlæring av hopp bør riktig teknikk være i fokus. Denne treningen kan fint også kombineres med repetisjon av korrekt teknikk for nødvendige motions i tilknytning til hoppene, som high v, cone og T. Koordinasjonen av et korrekt hopp bør stå i sentrum, samt timet gjennomføring på telling med resten av laget. Her kan trener for eksempel også benytte anledning til å sette sammen en eight count, hvor hopp er en del av serien. Hopp som utøverne bør mestre på Mini er T-hopp, tuck og spread eagle.

Turn bør være en sentral del av hver økt for Mini. Hovedfokuset ved innlæring av turnelementer i denne aldersgruppen bør være å skape trygghet og nysgjerrighet ved mestring av grunnleggende turnelementer. Forståelse av korrekte linjer i både hul og svai er grunnleggende for videre utvikling i turn. Viktige elementer å mestre i denne aldersgruppen er forlengs- og baklengs rulle, håndstående, hjul, gå opp og ned i bro, samt begynne innlæring av forlengs- og baklengs broovergang. Husk at korrekt teknikk og tilstrekkelig styrke er nødvendig for videre progresjon. Utøverne bør også utfordres til å klare alle øvelsene med begge bein eller begge veier for å trene kroppen mest mulig symmetrisk.

### PERFORMANCE CHEER

Gjennom lek, rytmeleker, bevegelser til musikk og enkle danser skal barna oppleve danseglede, mestring og samhold. For de yngste på Mini (5-6 år) bør øvelsene speile en fortelling, eller noe barn kan visualisere. Dermed vil de være

med å skape ut fra deres forutsetninger. Disiplin og ro i timen er en viktig faktor for å kunne gjennomføre målene.

Utgangspunktet skal ligge i dansens grunnelementer, og takt og rytmeforståelse. Hovedfokuset ligger på kroppen, rommet og dynamikken. Barn i denne alderen har ikke nødvendigvis utviklet ferdigheter til å forstå relasjoner. For å utvikle forståelsen for relasjoner bør øvelsene i starten av timen gjennomføres i sirkel, før man senere bruker rommet i sin helhet for å bygge romforståelse. På trening bør det vektlegges variasjon, bevegelsesglede og kreativ utfoldelse.

Utøvere på Mini bør introduseres til enkle trinn og grunnposisjoner i dans, som for eksempel plié, relevé, walks for Pom og Bounce, og groove og gulvarbeid for hiphop. Barna bør også få en introduksjon til rytmeforståelse og telle til eight counts. På trening bør barna øve på å følge musikk og bevege seg i takt. Improvisasjonsleker, for eksempel «dans som dyr» kan bidra til å øke rom- og nivåforståelse. Andre måter å utforske dansen på kan være å danse følelser eller eventyr, og øve på tempoforskjeller. Enkle gruppeoppgaver der barna danser sammen kan også bidra til økt samspill.

### MENTALE FERDIGHETER

For denne aldersgruppen handler utviklingen av mentale ferdigheter først og fremst om å skape trivsel og positiv holdning til aktivitet og idrett. Barna bør utfordres på å bevege seg ut av komfortsonen, være kreative og utfolde seg innen cheerleading. Trenere og foreldre skal bidra til at barna utvikler et godt selvbilde, slik at de blant annet lærer seg å håndtere negative utfall på en konstruktiv og positiv måte. Barna

bør også utfordres for å skape pågangsmot i å løse tekniske og taktiske oppgaver i idretten, og utvikler konsentrasjonsevne.

Sosialt sett skal barn i denne aldersgruppen lære å opptre oppmuntrende og støttende ovenfor sine lagkamerater, og trenere og foreldre må bidra for å skape aktivitets- og idrettsglede gjennom cheerleading.

### TAKTISKE FERDIGHETER

- ★ Utvikle forståelse for bevegelse mellom formasjoner på matta
- ★ Introduksjon av konkurranseregler og konkurranseformat

- ★ Utvikle grunnleggende forståelse for level-systemet og ulike kategorier i cheerleading
- ★ Utvikle forståelse for å redde inn stunt, og sikre gode mottak

### Oppvisninger

For denne aldersgruppen gjelder Bestemmer for barneidrett. Disse skal følges uten unntak, og barn i denne aldersgruppen har ikke lov å konkurrere. Klubb og forbund bør legge til rette for lokale oppvisninger, der barna får øve seg på å opptre foran publikum, og bli kjent med utøvere i samme aldersgruppe fra andre klubber i samme område.





Formålet med oppvisningene er å etablere en sosial og trygg arena for læring, der barna gradvis blir kjent med konkurranseregler og -rammer – uten at det legges vekt på prestasjon, plassering eller resultat. I denne aldersgruppen er det også fordelaktig at barna får erfaring med konkurranselignende situasjoner innen andre idretter, da dette kan bidra til økt trygghet og allsidig utvikling.

### Personlig utvikling

Personlig utvikling i denne aldersgruppen handler om å skape idrettsglede og gode verdier knyttet til fysisk aktivitet. Fokuset bør ligge på å vise- og bidra til glede av å utvikle seg innen cheerleading. Personlig utvikling i denne aldersgruppen handler også om å skape trygghet og trivsel under oppvisninger foran publikum, som senere kan utvikles til å trives i konkurransesituasjoner. Utøvere i denne aldersgruppen bør få muligheten til å utvikle seg gjennom deltakelse i et lag, der de lærer å ta vare på lagkamerater og bidra til et inkluderende fellesskap.

### Skadeforebygging

Barn i denne aldersgruppen har heldigvis få skader, og de er sjelden alvorlige. Treneren har en viktig rolle i å sørge for at nivået på trening også skaper sikker utvikling innen idretten, og at barna får utfordre seg på sitt nivå. De fleste akutte skader for utøvere på Minis, kommer av små spark, overtråkk, vridninger og støt. Dette kan for eksempel forårsake overflateskader (skrubbsår og blåmerker), ligamentrupturer, dislokasjoner eller brudd. Hodeskader, som hjernerystelse, kan også forekomme (Bjone & Vingdal, 2012, ss. 127-128).

Det er viktig at barn i denne aldersgruppen tilegner seg grunnleggende kunnskap om sikkerhet i cheerleading, for å redusere risikoen for skader – både for seg selv og andre. Forebygging av belastningsskader skjer gjennom variert og allsidig trening, som legger et solid grunnlag for å utvikle styrke og robusthet. Dette gjør utøverne bedre rustet til å håndtere økt treningsbelastning i senere faser.

Hos barn kan evnen til å utvikle stor kraft enkelt utfordres og trenes under øvelser som er preget av lek (Raastad, Paulsen, Refsnes, Rønnestad, & Wisnes, 2010). I denne aldersgruppen bør styrke- og stabilitetstrening først og fremst introduseres på en enkel og engasjerende måte, med fokus på å skape kontakt med kjernemuskulaturen. Treningen bør integreres i lekpregede aktiviteter, og gjerne gjennomføres som par- eller gruppeøvelser for å styrke både samspill og motivasjon. Øvelsene skal utføres med egen kroppsvekt, og det skal legges stor vekt på god teknikk og trygg utførelse.

### Treneren

Trenere i denne aldersgruppen er en viktig person i barnas utvikling og i deres forhold til trening, idrett og fysisk aktivitet. I listen under har vi skrevet opp punkter vi mener trenere i denne aldersgruppen bør ha kunnskap om.

- ★ Ha ICU Coaches Credentials opp til det høyeste level ditt lag trener og presterer på
- ★ Ha eller gjennomføre grunnkurs gjennom NAIF
- ★ Bidra til at barna utvikler et positivt selvbilde, og et positivt forhold til lagkamerater, cheerleading og fysisk aktivitet
- ★ Jobbe aktivt for at barna skal føle seg trygge, både på seg selv og andre
- ★ Oppfordre utøverne til å holde på med flere idretter og aktiviteter
- ★ Fremme læring og forståelse for sikker utførelse av cheerleading
- ★ Lære barn om fair play i trening og under oppvisninger
- ★ Fremme lagarbeid og samspillsferdigheter

### Tips til klubben

Klubben bør ta et bevisst og aktivt valg når det gjelder antall barn per trener, for å sikre kvaliteten i oppfølgingen. Trenerne bør som et minimum ha gjennomført

Grunnkurs, inneha pedagogiske ferdigheter og være bevisste på egen trenerstil. Det er viktig at klubben legger til rette for intern opplæring, har tydelige rollebeskrivelser og tilbyr trygge kontaktpersoner som støtte for trenerne.

Klubben bør legge til rette for utlån eller utleie av utstyr, for å bidra til å redusere kostnader for familiene. For eksempel bør klubbene eie draktene til barn i denne aldersgruppen, evt. ta et aktivt valg om lik t-skjorte og shorts/skjørt som «uniform» under oppvisninger. Barn i denne aldersgruppen bør oppfordres til å trene i gode, stabile innesko. Det er ikke nødvendig for barn i denne aldersgruppen å gå til innkjøp av cheersko.



# PEEWEE

9-12 ÅR

## FERDIGHETSPERIODEN

Idrettstilbudet for denne aldersgruppen (ca. 9-12 år) bør preges av variert aktivitet og høyt aktivitetsnivå, som legger til rette for utvikling av gode basisferdigheter. For PeeWee-utøvere skal det arbeides videre med bevegelighet, balanse, koordinasjon og hurtighet, samtidig som det fokuseres på å utvikle både idrettsspesifikke ferdigheter innen cheerleading og generell bevegelseskompetanse.

Cheertreninger for denne aldersgruppen bør preges av varierte og engasjerende aktiviteter som fremmer utvikling av gode basisferdigheter. Øvelsene skal være morsomme og lekbetonte, og tilpasses barnas fysiske, sosiale og emosjonelle utvikling for å sikre trivsel og mestring. I denne alderen skjer utviklingen av selvbilde og kapasitet for abstrakte ideer, som kan brukes til å utvikle kreativitet og taktikk. Barn i denne alderen liker utfordringer, men må oppleve mestring i utfordringene. Trenere og foreldre bør definere suksess ut fra individuell utvikling, innsats og læring. Dette bidrar til at barn søker optimale utfordringer, viser

nysgjerrighet og opplever suksess fra sin egen framgang (Olympiatoppen, 2025).

Det er viktig at trenere og foresatte er oppmerksom på at vekstspurtten starter mot slutten av denne aldersgruppen. Den fysiske veksten er vanligvis raskest i alderen 11-12 år hos jenter og 13-24 år hos gutter. Jenter er gjerne fullt utviklet i 16-årsalderen når det gjelder lengde, mens gutter når full lengde i 18-årsalderen (Wallinus-Rinne, 2016).



### Barn i aldersgruppen skal få mulighet til å

- ★ Ta del i et miljø hvor de inkluderes og trives, hvor miljøet bidrar til aktivitets- og mestringsglede
- ★ Videreutvikle grunnleggende forståelse for turn, stunt, hopp og motions
- ★ Videreutvikle god forståelse for rytme, balanse og koordinasjon
- ★ Lære terminologi innen cheerleading
- ★ Lære grunnleggende konkurranseregler



### Sjekkliste for aldersgruppen

- ★ Fortsett å dyrke treningsglede
- ★ Støtt opp under deltakelse i mange idretter og aktiviteter for å sørge for sterk utvikling
- ★ Unngå spesialisering i en posisjon, men legg til rette for at barna får variert erfaring i alle posisjoner i cheerleading
- ★ Bruk fortsatt lek til å utvikle fysiske og tekniske egenskaper
- ★ Utvikle styrke gjennom kroppsvektøvelser og -aktiviteter
- ★ Jobb videre med grunnleggende regler og etiske retningslinjer for idretten
- ★ Sørg for at innholdet på trening, og utstyret som brukes, egner seg til barn i denne aldersgruppen
- ★ Fokuser på læring og glede, ikke på vanskelige ferdigheter
- ★ Ha fokus på å utvikle allsidige utøvere, ikke på spesialisering



### Nøkkelpunkter

- ★ Videreutvikle koordinasjon og bevegelseserfaring
- ★ Turn: Araber, brooverganger, håndstående
- ★ Stunt: Erfaring i ulike posisjoner, videreutvikle grunnleggende stunt til maks nivå ICU Novice (lv1)
- ★ Videreutvikle koreografisk forståelse og evne til å bevege seg på matta



### Treninger

- ★ 1-2 cheer-økter i uken à 2 timer per uke



### Oppvisninger

- ★ Oppvisninger på lokale arrangement
- ★ Introduksjon til konkurranseformat
- ★ Introduksjon til å opptre foran publikum



### Referansepunkter

- ★ Videreutvikle fysisk kapasitet og grunnleggende bevegelsesferdigheter, med ekstra fokus på koordinasjon og balanse
- ★ Videreutvikle bevegelser og øvelser som fokuserer på bevegelse, bøy og strekk, bevegelser i ulike plan og rotasjoner
- ★ Bruke idrettsspesifikk terminologi i beskrivelse av elementer



### Utstyr

- ★ Ikke behov for idrettsspesifikt utstyr
- ★ Utøvere kan bruke rene innesko og klær det er lett å bevege seg i. De eldste eller mest aktive utøverne på PeeWee bør ha cheersko



### Trenere

- ★ Alle trenere bør få oppfølging fra egen klubb
- ★ Alle trenere bør gjennomføre grunnkurs via forbundet



## Fysisk ferdighetsutvikling

- ★ Trene styrke med kroppsvektsøvelser,, og introduksjon til å trene styrke med motstand
- ★ Fortsatt styrke- og utholdenhetstrening i stor grad gjennom lek
- ★ Fokus på bevisstgjøring og kontakt med muskulatur
- ★ Grunnleggende bevegelser som hinking, hopping, spinning, rulling, sparke, sprinte og kasting.
- ★ Relatering av disse bevegelsene til idrett kan skape økt ferdighetsforståelse
- ★ Forslag til aktiviteter for å skape bevegelsesforståelse:
  - Hinderløype
  - Styrketrening med kroppsvekt og lette vekter
  - Dans, rytmeøvelser og aktivitet til musikk



## Mental ferdighetsutvikling

- ★ Introduksjon til systematisk målarbeid
- ★ Trenere og foreldre har viktig rolle i å bidra til utvikling av godt selvbilde hos barna
- ★ Utvikle konsentrasjonsevner og mental kapasitet
- ★ Utfordre barna til å skape pågangsmot og løse tekniske og taktiske utfordringer sammen
- ★ Behandle lagvenner, trenere og voksne med respekt



## Innhold på trening

I denne aldersgruppen er en lekbasert tilnærming fortsatt sentral for læring og utvikling. Samtidig kan det forventes at barna har noe større kapasitet når det gjelder konsentrasjon og utholdenhet i arbeid med ferdigheter. Det bør likevel legges opp til jevnlig avbrekk med lek i skillstretningen, og aktivitetsnivået bør holdes høyt for å sikre engasjement og progresjon. Barna bør få positive, konstruktive og konkrete tilbakemeldinger, slik at de får hjelp til å mestre sine oppgaver (Olympiatoppen, 2025). Å gjøre feil er en naturlig del av læringen, og barna bør i denne aldersgruppen lære om hvordan feil er en del av veien til suksess. Som trener bør du gi oppmuntring, og fortelle barnet hva det kan gjøre annerledes, dersom det gjør feil. Dette virker positivt på opplevelsen av egne ferdigheter og følelsen av kontroll. Slike opplevelser stimulerer til videre innsats (Olympiatoppen, 2025).

I cheerleading kreves det mange repetisjoner for å mestre teknikkene. Det bør legges opp til mange strukturerte repetisjoner, og trenere oppfordres til å være kreative i oppsett av treningene for å skape motivasjon for læring. Kreative innslag og variasjon i øvelsene bidrar til å bygge grunnleggende forståelse for elementer som stunt, pyramider, turn, hopp, motions og kast – og kan samtidig skape større idretts glede og flere mestningsopplevelser.

## Treningsbelastning

- ★ 1-2 cheertreninger à 2 timer per uke
- ★ Fordel om barnet deltar i andre idretter eller aktiviteter gjennom året
- ★ Introdusere grunnleggende kjennskap til totalbelastning og restitusjon

## Ferdighetsutvikling

### BALANSE OG KOORDINASJON

Ved balanse- og koordinasjonstrening i denne aldersgruppen, er det viktig å være oppmerksom på at barna kan ha stor variasjon i erfaring fra denne type øvelser. Enkelte kan ha drevet med cheerleading (eller liknende idretter) i flere år, og derfor ha en god grunnleggende forståelse for balanse og koordinasjon, mens andre er helt nybegynnere. Kompleksitet i øvelsene må derfor tilpasses utøvernes erfaring og nivå, framfor aldersgruppe.

Øvelsene bør bygge videre på det utøverne har lært på Mini, og kan med fordel inkluderes i oppvarming, dans, lek og turnøvelser. I denne aldersgruppen bør utøverne også i større grad introduseres til rotasjonsøvelser i kombinasjon med balanse og koordinasjon, for å styrke deres romorientering og evne til å kontrollere kroppen i rotasjoner. Før utgang av PeeWee bør alle utøverne for eksempel mestre å hoppe en hel gang rundt seg selv i vertikal akse, og lande stødig på bena igjen, helst begge veier og gjerne i kombinasjon med forlengs og baklengs rulle.

Det er fortsatt lurt å bruke mye tid på koordinasjonstrening for denne aldersgruppen, og gradvis utfordre barna mer. På grunn av den store erfaringsvariasjonen man kan møte på hos utøverne, bør trenere ha flere forskjellige vanskelighetsgrader av øvelsene dere gjennomgår. På denne måten vil barna få utfordringer tilpasset sitt nivå på trening.

### BEVEGELIGHET

PeeWee er, på samme måte som Mini, en viktig aldersgruppe å trene bevegelighet og fleksibilitet. Dynamisk bevegelighet bør inn

i hver oppvarming, som en del av skade-forebyggende regime, for å forberede alle kroppens ledd på treningsbelastningen fra blant annet turn og stunt. Statisk bevegelighet bør også trenes av alle utøverne. Uavhengig av posisjon bør alle utøverne tøyne spagater og bro, da dette er øvelser som er grunnleggende for god utvikling blant annet turn. Statisk bevegelighet er en fin måte å avslutte en treningsøkt på.

### STUNT

Det kan være stor variasjon i erfaring fra idretten i denne aldersgruppen. Progresjon og kompleksitet i stunt må derfor tilpasses utøvernes nivå framfor level og ønsket nivå. Stunt fra ICU Beginner (lv0.5) og Novice (lv1) bør være hovedfokus hos denne aldersgruppen, mens enkelte av de eldre utøverne kanskje kan begynne å være borti enkelte elementer fra ICU Intermediate (lv2). Legg merke til at elementer fra Intermediate ikke kan brukes i oppvisninger for denne aldersgruppen. Før overgang til Intermediate, bør alle utøverne i laget ha en god grunnleggende forståelse for både ett- og tobens stunt, sittende og liggende extended stunt, samt kreative oppganger innenfor Novice (lv1).

Utøverens styrke og tekniske forståelse skal alltid gå foran ferdighetsutvikling. Det betyr at utøver må ha god kontroll på kjernen og riktig tekniske linjer under stunt, før progresjon til vanskeligere ferdigheter. God kontroll på mottak og en tydelig avklaring for ansvarsområder for hver posisjon skal også være på plass før utøverne får avansere. Barn i denne aldersgruppen er fortsatt i vekst, og skal ikke spesialisere seg i en posisjon. Vi oppfordrer til at utøverne får bred erfaring i alle hensiktsmessige stuntposisjoner.

Sikkerhet er første prioritet, og trener skal legge til rette for at utøverne lærer nye ferdigheter på tryggest mulig måte. Ingen utøvere bør prøve nye ferdigheter uten trygg spotting av kompetente utøvere og/eller trener.

På grunn av stor variasjon i erfaring og ferdighetsnivå i denne aldersgruppen, er det også stor variasjon i forventet oppmerksomhet og fokus fra utøverne under stunttrening. Mindre erfarne PeeWee-lag bør derfor begrense stunttreningen til 15-20 minutter per trening, hvor mer erfarne PeeWee-lag uten problem kan klare å holde fokus og motivasjon for stunt i 30-45 minutter. Uavhengig av erfaringsgrad bør stunttreningen veiledes av trener, gjerne på felles telling for å skape forståelse for timing og synkron utførelse.

### PYRAMIDER

Innlæring av pyramider på PeeWee bør følge samme regler og retningslinjer som stunt. Før utøverne får koble sammen stunt til pyramider, bør utøverne ha god kontroll over grunnleggende stunt for sitt level, gode mottak, samt opplæring i å slippe brace mellom flyere ved fall. Trener bør være tett på ved innlæring av pyramider, gjerne «hands on».

### KAST

PeeWee-utøvere som trener Intermediate har lov til å begynne å lære kast. Før utøverne bør kaste, skal de ha god kontroll på extended stunt og cradle fra cupie. Mottakene skal være gode, og utøverne skal ha en fysisk styrke som gjør nevnte stunt og mottak utføres trygt.

Innlæring av kast bør skje gjennom bruk av deløvelser og drills for å skape korrekt teknisk utførelse. Baser skal være plassert



tett sammen under flyer. Flyer skal reise seg opp i en strak linje over egne føtter, og holde spenning i kroppen gjennom hele øvelsen, til vedkommende settes ned på bakken igjen av basene. (NB! I denne forklaringen er begrepet «baser» brukt om alle utøvere på bakken under flyer i kast, hovedbase, sidebase, bakbase og front). Se kompetanseportalen for mer dyptgående forklaring av teknikk i kast, samt forslag til deløvelser og drills.

### HOPP OG TURN

Videre innlæring av grunnleggende hopp og turn bør inkluderes i hver treningsøkt for PeeWee, og tilpasses lagets- og utøvers nivå og erfaring. God teknisk utførelse bør være hovedprioritet, og trener bør alltid sørge for at utøver innehar nødvendig styrke, koordinasjon og bevegelighet til å gjennomføre øvelsen barnet øver på.

Hopp er en koordinativ øvelse som barn i denne aldersgruppen også bør trene på. Hopptrening

er bra for utvikling av spenst og koordinasjon hos barna, og jevnlig hopptrening kan også utvikle bevegelighet videre hos utøverne. Fokus på god teknisk utførelse, riktige motions i tilknytning til hoppene og god timing bør stå i sentrum av hopptreningen. Hopp kan med fordel kombineres med motionstrening, og inngå som en del av en dans utøverne lærer seg. Utøverne på PeeWee bør mestre T-hopp, tuck-hopp og spread eagle, samt introduseres for hurdler på begge ben og toe touch.

Turn bør være en viktig del av hver økt på PeeWee, og øvelsene skal tilpasses barnas nivå og erfaring. Øvelsene bør bygge videre på det utøverne har lært på Mini, med større fokus på teknisk utførelse. Det er viktig at utøverne mestrer turnøvelser i Beginner (lv0.5) og Novice (lv1) før de begynner på typiske Intermediate (lv2)-øvelser. Det betyr at øvelser som forlengs- og baklengs rulle, hjul på begge ben, håndstående, forlengs- og baklengs broovergang med strake ben (helst på begge

ben) og araber bør være trygt og riktig teknisk gjennomført før utøverne får begynne med øvelser som stift, flikk flakk og araber flikk flakk. Elementer fra ICU Intermediate får ikke vises på oppvisninger i denne aldersgruppen.

Ved innlæring av turnelementer er sikkerhet første prioritet. Trener skal legge til rette for at utøver kan lære elementer med drills og deløvelser, samt spottes der det er nødvendig for trygg innlæring.

### PERFORMANCE CHEER

I denne alderen kan barna begynne å forstå struktur og oppbygning av dans. Lek og fri bevegelse er fortsatt viktig, men øvelser kan bli mer teknisk rettet. Barna skal i denne aldersgruppen videreutvikle koordinasjon, presisjon og musikalitet. De bør også introduseres til

grunnleggende teknikk fra ulike dansestiler, som ballettgrunnlag, pom og hiphop.

I ferdighetsutviklingen bør fokuset rettes mot linjer, holdning, og bruk av armer og ben i samspill. Barna bør trene på rytmevariasjon, med dans i ulik takt og tempo. Improvisasjonsøvelser er også viktig for barn i denne aldersgruppen, og her kan de med fordel øve på å uttrykke ulike stemninger og karakterer. Barn i denne aldersgruppen bør introduseres til koreografi, og øve på å huske sekvenser. Begrepene «tilstedeværelse» og «fokus» kan introduseres.

### MENTALE FERDIGHETER

I denne aldersgruppen bør systematisk målarbeid introduseres. Utøverne bør i samarbeid med trener, sette seg overordnede mål, og bryte ned målene til håndterbare

delmål. Trenerne, foreldre og utøvere skal fortsette å jobbe for å utvikle god selvfølelse knyttet til fysisk aktivitet.

Konsentrasjonen og mental kapasitet skal videreutvikles, og begrepet «mentalt forberedt» kan introduseres. Utøvere i denne aldersgruppen bør lære seg grunnleggende visualisering av elementer og seksjoner av rutinen. Barn i denne aldersgruppen bør også inkluderes i refleksjoner rundt teknikker og diskusjoner om ulike løsninger.

### TAKTISKE FERDIGHETER

- ★ Jobbe med å bevege seg bra på matta
- ★ Mestre raskere tellinger i formasjonsskifter, eightcounts, og i stunt- og pyramideserier
- ★ Videreutvikle forståelsen for konkurranseformat, levelsystem og kjennskap til de ulike kategoriene i cheerleading
- ★ Introduksjon til gode konkurranserutiner, slik at barna føler seg trygge og får positive opplevelser knyttet til å prestere foran publikum
- ★ Videreutvikle forståelse for å redde inn stunt og pyramider, gode mottak og bruk av ulike grep og utgangsstillinger i stunt og pyramider

### Personlig utvikling

Utøvere i denne aldersgruppen bør oppmuntres til å utvikle en aktiv livsstil, gjerne gjennom deltakelse i flere idrettsaktiviteter. De bør få innsikt i hvordan puberteten påvirker kroppen og treningen, og tilegne seg grunnleggende kunnskap om treningsprinsipper og struktur. Det er også viktig at de forstår sammenhengen mellom innsats og langsiktige resultater. Cheerleading er en lagidrett, og gode samarbeidsfer-

digheter er avgjørende både for lagets utvikling og for å prestere sammen. I denne alderen bør det legges vekt på å motivere og støtte hverandre, og lagbyggende egenskaper bør løftes frem som en viktig del av treningshverdagen.

Utøvere i denne aldersgruppen bør tilegne seg en grunnleggende forståelse for teknikk i alle elementer innen cheerleading, samt utvikle grunnleggende taktiske ferdigheter. Dette gir et viktig fundament for videre progresjon og bidrar til økt mestring og trygghet i trenings- og oppvisningssituasjoner.

### Oppvisninger

Barn i denne aldersgruppen er beskyttet av Bestemmelser for barneidrett, og disse reglene skal følges uten unntak. Klubben bør legge til rette for lokale arenaer der barna får mulighet til å vise seg fram foran publikum sammen med laget sitt. Deltakelse i oppvisninger skal baseres på barnets egen motivasjon og ønske. Under slike oppvisninger bør fokuset være på å bygge erfaring og skape positive opplevelser i konkurranselignende settinger. Utøverne bør også oppmuntres til å delta i lignende situasjoner i andre idretter, for å utvikle generell trygghet i prestasjonsøyeblikk og få erfaring fra varierte konkurranselignende omstendigheter.

### Skadeforebygging

Barn i denne aldersgruppen har heldigvis få skader, og de er sjelden alvorlige. Treneren har en viktig rolle i å sørge for at nivået på trening også skaper sikker utvikling innen idretten, og at barna får utfordre seg på sitt nivå. De fleste akutte skader for utøvere på PeeWee, kommer av små spark, overtråkk, vridninger og støt. Dette kan for eksempel forårsake overflateskader (skrubbsår og blåmerker),



ligamentrupturer, dislokasjoner eller brudd. Hodeskader, som hjernerystelse, kan også forekomme (Bjone & Vingdal, 2012, ss. 127-128).

Det er viktig at barn i denne aldersgruppen får grunnleggende kunnskap om sikkerhet i cheerleading, for å forebygge skader både på seg selv og andre. Belastningsskader kan forebygges gjennom variert og allsidig trening, som bidrar til å bygge en solid fysisk base. Dette legger til rette for at utøverne utvikler styrke og robusthet, og dermed tåler økt treningsmengde i senere faser.

På PeeWee bør også utøverne introduseres for systematisk skadeforebyggende trening, som styrketrening, stabilitetstrening, bevegelsestrening og fall- og mottaksteknikk (Bjone & Vingdal, 2012, ss. 127-128). Denne treningen har til hensikt å redusere skader og utvikle en sterk kropp som tåler økt treningsbelastning. Øvelser og informasjon om skadeforebyggende trening kan hentes fra skadefri.no eller NAIFs kompetanseportal.

## Styrke

I denne aldersgruppen er det viktig å legge fokus på innlæring av korrekt teknikk ved grunnleggende styrkeøvelser relatert til cheerleading. En grunnleggende forståelse for hul-posisjonen i flere utgangstillinger, samt hoft- og knekontroll i knebøy, er vesentlig for skadeforebygging og videre utvikling i idretten.

Styrkeøvelser bør hovedsakelig gjennomføres med kroppsvekt, og med stort fokus på god teknisk utførelse. Gjennomføring av styrkeøvelser i par kan øke motivasjonen til riktig utførelse, i tillegg til å skape samhold i laget. For PeeWee bør introduksjon til grunnleggende

styrkeøvelser, som knebøy og skulderpress, med kroppsvekt eller lette vekter være en del av hver treningsøkt. Gjennom sesongen bør antall repetisjoner økes og øvelsene gjøres mer komplekse, i takt med utøvernes utvikling.

Ved styrketrening for barn og unge bør vi først og fremst ha fokus på innlæring av løfteteknikk, og så velge enkle treningsmetoder, ha lavt treningsvolum og ha forsiktigere progresjon i treningen enn for voksne. Styrketrening er en trygg treningsform i seg selv, og det er vist at styrketrening kan redusere risikoen for skader under annen fysisk aktivitet eller trening (Raastad, Paulsen, Refsnes, Rønnestad, & Wisnes, 2010).

## Utholdenhetstrening

Cheerleading er ikke en typisk utholdenhetsidrett, men god utholdenhet kan likevel virke skadeforebyggende, i at det legger grunnlaget for å tåle høy treningsbelastning senere, sikrer god restitusjon og bidrar til effektiv utnyttelse av tekniske og taktiske ferdigheter. Prestasjon i utholdenhetsaktiviteter forbedres gradvis gjennom barndommen, men det er begrenset kunnskap om hvorfor barn responderer på utholdenhetstrening, da det er utfordrende å skille treningsinduserte effekter og naturlig vekst og modning (Solli, 2026).

Ferdigheter og teknikk bør være fokuset i utholdenhetstrening for barn, og bør gjennomføres i stor grad som lek, spill og stafettpregede aktiviteter. Det er ingen indikasjoner på at treningen bør kjønnstilpasses i denne alderen, men det er viktig å være oppmerksom på at jenter vanligvis kommer tidligere i puberteten enn gutter. For denne aldersgruppen gjennomføres utholdenhetstrening sjelden som egne,

isolerte økter, men som lekpreget og tekniske deler av de organiserte øktene (Solli, 2026).

## Treneren

Trenere i denne aldersgruppen er en viktig person i barnas utvikling og i deres forhold til trening, idrett og fysisk aktivitet. I listen under har vi skrevet opp punkter vi mener trenere i denne aldersgruppen bør ha kunnskap om.

- ★ Ha ICU Coaches Credentials opp til det høyeste level ditt lag trener og presterer på
- ★ Ha eller gjennomføre grunnkurs i regi av NAIF
- ★ Formidle grunnleggende kunnskap om trening og ernæring

- ★ Lære barn om fair play
- ★ Fremme god lagånd og samarbeidsegenskaper
- ★ Forstå barnets behov for å være sammen med andre, være trygg og få anerkjennelse
- ★ Arbeide med økt grad av medbestemmelse fra barna i treningshverdagen
- ★ Forstå de grunnleggende faktorene i treningssprosessen (utarbeide årsplan, periodeplaner og øktplaner)
- ★ Praktisere skadeforebyggende trening
- ★ Lære bort grunnleggende mentaltrening i forbindelse med oppvisninger og prestasjonsøyeblikk

## Tips til klubben

Klubben bør ta et bevisst og aktivt valg når det gjelder antall barn per trener, for å sikre kvalitet i oppfølgingen. Trenere bør som et minimum ha gjennomført

Grunnkurs, inneha pedagogiske ferdigheter og være bevisste på egen trenerstil. Det er viktig at klubben legger til rette for intern opplæring, har tydelige rollebeskrivelser og tilbyr trygge kontaktpersoner som støtte for trenerne.

Klubben bør legge til rette for utlån eller utleie av utstyr, for å bidra til å redusere kostnader for familiene. For eksempel bør klubbene eie draktene til barn i denne aldersgruppen, evt. ta et aktivt valg om lik t-skjorte og shorts/skjørt som «uniform»

under oppvisninger. Barn i denne aldersgruppen bør oppfordres til å trene i gode, stabile innesko. Det er ikke nødvendig for de fleste barn i denne aldersgruppen å gå til innkjøp av cheersko, men barn mot slutten av denne aldersgruppen kan få behov for mer tilpasset fottøy.

Klubben bør tilrettelegge for en spennende, variert og lekpreget treningshverdag som stimulerer barnas samarbeidsevner, kreativitet og helhetlige utvikling. Målet er å skape et miljø som fremmer stor idrettsdeltakelse og bidrar til utvikling av hele mennesket. Treningen skal ha som mål å utvikle hele barnet, både fysisk, psykisk og sosialt (Tønnessen & Rønnestad, 2018).



# YOUTH

11-14 ÅR

## LÆRE Å TRENE

De store biologiske endringene i puberteten medfører store variasjoner i ungdommens fysiske, motoriske, mentale og sosiale utvikling. Mange utøvere, særlig jenter, kan oppleve puberteten som krevende. Det er særlig viktig at trenere og foresatte snakker med ungdom om forskjellene og om hvordan disse jevnes ut etter hvert som alle utøverne gjennomgår puberteten. I denne perioden er det viktig å ta vare på utøverne, det er viktig at de opplever å lykkes. (Olympiatoppen, 2025).

Bevisst og lekpreget trening er viktig i denne utviklingsfasen, og noe spesialisert og systematisk trening kan introduseres i denne aldersgruppen (Wallinus-Rinne, 2016). En individuell tilnærming er viktig for å utvikle utøverens styrker og svakheter.



### Nøkkelpunkter

- ★ Videreutvikle koordinasjon og bevegelseserfaring
- ★ Turn: maks ut turnferdigheter i eget level før avansering til høyere level
- ★ Stunt: forstå stor variasjon i grep og teknikker, maks ut stunt i eget level før avansering til høyere level
- ★ Forstå oppbygningen av seksjoner av rutinen, og hva som er viktig å ha med i de ulike seksjonene



### Treninger

- ★ 3-5 cheer-øker i uken à 2 timer per uke, inkludert annen trening
- ★ Delta i komplementære idretter i løpet av året, for eksempel turn



### Ungdom i aldersgruppen skal få mulighet til å

- ★ Utvikle seg som utøvere i cheerleading gjennom bevisst, lekpreget trening, med fokus på aktivitetsglede
- ★ Ha god kjennskap til sikkerhet under trening av de ulike elementene i cheerleading
- ★ Introduseres til større ansvar for egen utvikling
- ★ Lære å trene og konkurrere
- ★ Bruke konkurranser som læringsarena
- ★ Lære om totalbelastning, grunnleggende ernæring i forhold til trening og ren idrett
- ★ Delta i hensiktsmessige nasjonale og internasjonale konkurranser
- ★ Være aktiv i andre idretter



### Sjekkliste for aldersgruppen

- ★ Fortsett å dyrke treningsglede
- ★ Forstå de vanlige utfordringene med vekst og utvikling for denne aldersgruppen
- ★ Fortsett utviklingen av grunnleggende bevegelser, og jobb med generelle idrettsferdigheter
- ★ Legg opp til basistrening hver økt, med tanke på den raske veksten mange av ungdommene gjennomgår i denne aldersgruppen
- ★ Introduksjon til styrketrening med motstand
- ★ Jobb videre med grunnleggende regler og etiske retningslinjer for idretten
- ★ Forstå de idrettsspesifikke tekniske ferdighetene som kreves for ditt level
- ★ Utvikle kreativiteten ved å la utøverne leke seg med ferdigheter
- ★ Sørg for at utøvere har nødvendig styrke for ferdighetene de skal gjennomføre



### Konkurranser

- ★ Introduksjon til konkurransestructur
- ★ Arena for å lære og utvikle seg
- ★ Fokus på prosess og prestasjon, ikke plassering



### Referansepunkter

- ★ Utvikle fysisk kapasitet, med ekstra fokus på styrke
- ★ Videreutvikle idrettsspesifikke teknikker innen turn, stunt, kast og pyramide innenfor sitt level



### Utstyr

- ★ Treningsklær det er lett å bevege seg i
- ★ Cheersko
- ★ Drakt



### Trenere

- ★ Alle trenere bør få oppfølging fra egen klubb
- ★ Alle trenere bør ha gjennomført grunnkurs, og bør gjennomføre trener 1



## Fysisk ferdighetsutvikling

- ★ Introduksjon til systematisk styrke- og utholdenhetstrening
- ★ Teknikktrening basisøvelser: knebøy, skulderpress, markløft og benkpress
- ★ Teknikktrening løping
- ★ Introduksjon til utholdenhetstrening med strukturerte intervaller
- ★ Videreutvikle kjernestyrke i ulike utgangsstillinger
- ★ Trene på mer kompliserte koordinative øvelser
- ★ Videreutvikle bevegelse gjennom systematisk bevegelsestrening



## Mental ferdighetsutvikling

- ★ Introduksjon til flere mentaltreningsstrategier
- ★ Langsiktig og strategisk målarbeid
- ★ Utfordre ungdommene i å ta ansvar for egne valg i trening- og konkurransesammenheng
- ★ Behandle lagvenner, trenere, voksne og konkurrenter med respekt

## Innhold på trening

Utøvere i denne aldersgruppen skal videreutvikle og mestre teknikker innen alle områder av cheerleading, tilpasset det nivået de befinner seg på. Dette innebærer systematisk arbeid med ferdigheter som stunt, pyramider, turn, hopp, motions og kast, med mål om trygg og korrekt utførelse. Det skal formidles tydelig til utøverne hva det vil si å ta ansvar for egen utvikling, og utøvere som mestrer dette skal roses (Olympiatoppen, 2025). Utøvers egen motivasjon til cheerleading skal videreutvikles og opprettholdes.

Idrettsspesifikk teknikktrening skal være en naturlig del av treningen, og bidra til å skape et felles språk (Gausvik, 2021). Gjennom treningene skal det introduseres elementer av systematikk, spesifisitet og innledende periodisering. Utøverne skal få opplæring i mentale og taktiske ferdigheter som er sentrale i konkurranser og konkurransforberedende perioder. I tillegg bør de utfordres gjennom treningsøker som simulerer konkurransesituasjoner, for å styrke både trygghet og prestasjonsevne under press.

## Treningsbelastning

- ★ 3-5 økter à 2-3 timer per uke, inkludert annen trening
- ★ Delta i komplementære idretter i løpet av året, for eksempel turn
- ★ Andre aktiviteter bør inkorporeres, f.eks. bevegelsestrening, styrketrening og kondisjonstrening

## Ferdighetsutvikling

## BEVEGELIGHET

Bevegelsestrening er et viktig skadeforebyggende tiltak, i tillegg til at gode bevegelseferdigheter er viktig for videre utvikling av turn og flyerposisjoner. Dynamisk bevegelse bør ha en naturlig plass i oppvarmingen hver trening, og statisk bevegelse er en fin måte å avslutte treningsøktene på.

På Youth kan det være aktuelt å dele inn statisk bevegelsestrening i noe større grad etter posisjon, hvor flyerne i større grad tøyler mot å utvikle bodypositions, mens basene tøyler for å utvikle hoppfleksibilitet og bevegelse mot turnferdigheter og evnen til korrekte linjer under stunt.

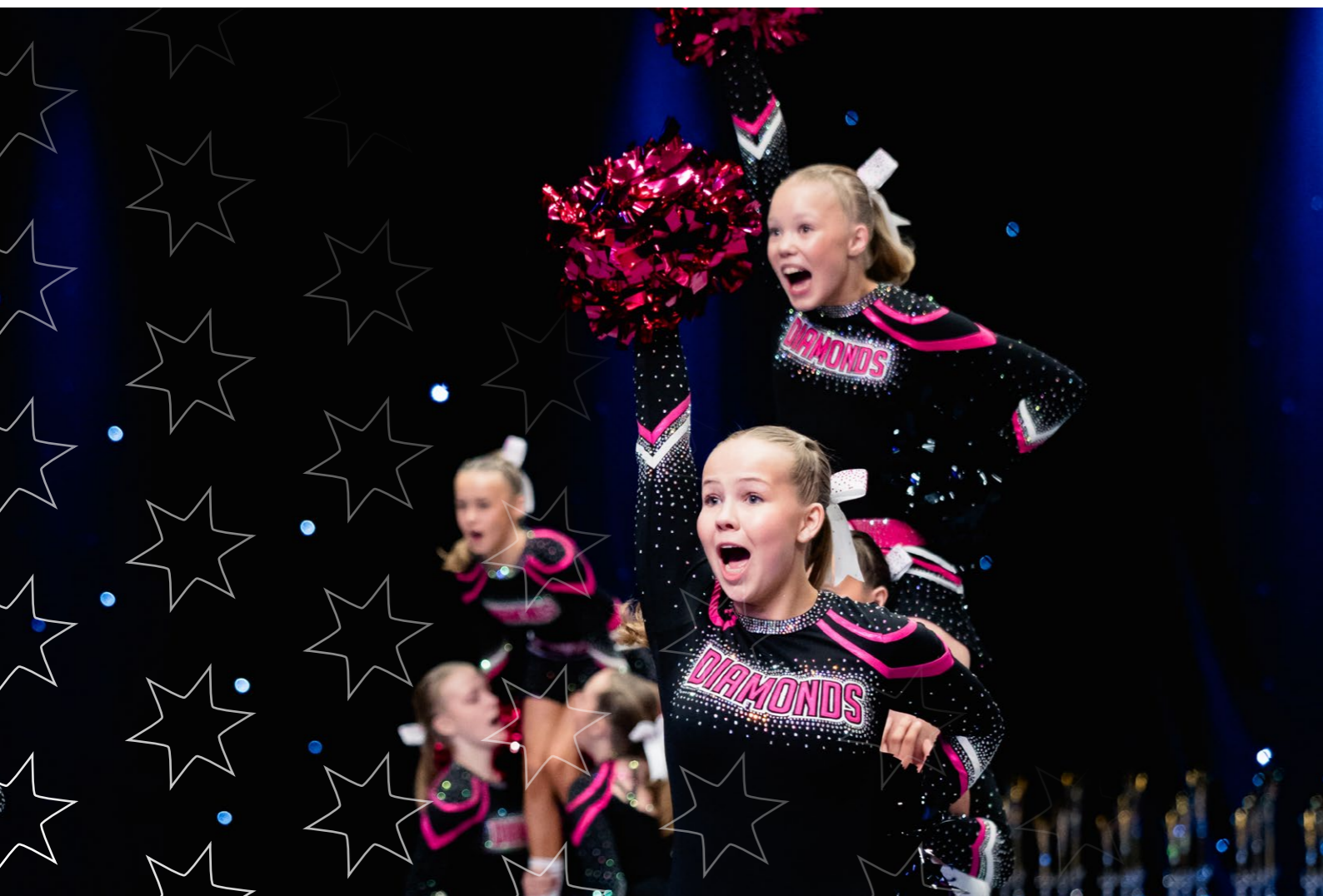
## KOORDINASJON

Det forventes nå at de fleste utøverne i denne aldersgruppen har en grunnleggende koordinativ forståelse. Som trener skal du likevel være oppmerksom på at noen av utøverne på laget kan være helt nybegynnere i en idrett som krever mye koordinative ferdigheter. Kompleksitet i øvelsene må derfor tilpasses utøvernes nivå, og gjerne inneholde flere steg av ulik vanskelighetsgrad, så alle utøverne på laget møter utfordringer tilpasset sitt nivå.

I denne aldersgruppen bør utøverne utfordres på øvelser med stor grad av kompleksitet, hvor ulike rytmer, rotasjoner og romorientering, samt bevegelsesmønstre utforskes. Koordinasjonstreningen kan med fordel være en del av oppvarmingen, turntreningen og/eller dansetrening.

## STUNT

I denne aldersgruppen er det vanlig at utøvere i større grad finner sin faste stunteposisjon,



og dermed spesialisere seg mer i én rolle. Vi oppfordrer like vel trenere til å legge til rette for allsidig utvikling av flere stunteposisjoner. I denne aldersgruppen vil det også være vanlig å dele inn utøverne i 4 ulike levels, etter nivå og erfaring i idretten eller liknende idretter.

Felles for alle levels er at utøvernes styrke, kontroll og sikkerhet skal være hovedprioritet i utvikling av tekniske ferdigheter i stunt og pyramide. Målet til trenere og klubbene bør også være å makse ut en level før lag og utøvere får avansere til neste nivå. Her oppfordres det til å være kreative og skape motivasjon til annerledes og morsomme serier på hvert level, som igjen skaper mestring og stunteteknisk erfaring hos utøverne.

I denne aldersgruppen klarer de fleste utøverne å holde fokus noe lenger enn hos de yngre aldersgruppene, og kan derfor trygt stunte noe lenger del av treningen enn på PeeWee. Vi anbefaler fortsatt at stuntetreningen veiledes av trener, og gjerne kjøres felles på telling så langt det lar seg gjøre.

Det er viktig at regelverket for hvert nivå alltid følges. For regelverk se ICU sine offisielle og oppdaterte dokumenter. For større innblikk i anbefalt progresjon og tekniske fokusområder per level, se egen oversikt senere i dette kapitlet.

### PYRAMIDER

For alle levels på Youth er pyramider stunt som er koblet sammen, enten ved hånd-fot- eller hånd-hånd-brace. Før utøverne får koble sammen stunt til pyramider, bør utøverne ha god kontroll over grunnleggende stunt for sitt level, gode mottak, samt opplæring i å slippe

brace mellom flyere ved fall. Sørg for kyndig og hensiktsmessig spotting ved innlæring og utførelse av pyramider, samt deløvelser og drills for innlæring av nye ferdigheter.

### KAST

Fra og med Intermediate (lv2) kan utøvere konkurrere kast, eller basket toss som det heter på score sheeten. Før innlæring av kast skal utøverne ha god kontroll på mottak, cradle fra cupie, trygg show'n'og, og generelt demonstrere sikker stunting og trygghet i gjennomføringen av varierte stuntelementer. Kast er en eksplosiv øvelse, og det elementet i cheerleading som oppnår mest høyde og risiko. Det er derfor helt avgjørende at sikkerhet er høyeste prioritet ved innlæring av kast.

Basene skal ha styrken til både å kaste og ta imot med god teknikk og fine linjer. Flyer skal også eksplosivt kunne reise seg rett inn i en tight linje for å skape retning oppover i kastet. Utøverne skal være godt timet og ha tillit til hverandre før gjennomføring av kast. Kast bør også læres inn ved hjelp av drills og deløvelser, for å sikre at alle forstår egne arbeidsoppgaver.

Videre er det viktig at utøverne mestrer et teknisk godt rett kast før triks skal utføres i kastet. I denne aldersgruppen kan utøvere maksimalt utføre to triks i samme kast i Advanced (lv4).

### TURN OG HOPP

På lik linje med stunt, er det også stor forskjell i erfaring- og ferdighetsnivå på turn i denne aldersgruppen. For å skape best mulig utvikling og turntrening, er det en fordel at utøverne går på lag sammen med utøvere som er på omtrent samme nivå i turn. For mange av



utøverne bør hopp også inkluderes i den daglige treningen, da det fortsatt er mange i denne aldersgruppen som har stort behov for spenst- og koordinasjonstrening.

Utvikling av turnferdigheter skal fortsatt styres av utøverens styrke, kjernekontroll og tekniske forståelse. For rask framgang i ferdigheter uten det fysiske og tekniske i grunn kan skape utfordringer, som mentale sperrer og frykt senere. Vi oppfordrer trenere til å skape engasjement og lek rundt elementer på utøvernes nivå, som for eksempel å lære seg bakover broovergang med begge ben eller bytte av ben underveis før innlæring av flik flakk.

Sørg også for at turntrening blir gjennomført under trygge rammer, men drills og deløvelser, og om nødvendig trygg spotting.

### PERFORMANCE CHEER

Utøvere på Youth begynner nå å utvikle mer kroppskontroll, styrke og forståelse for dans

som uttrykksform. Treningene bør inneholde tydelig teknikkarbeid og enklere koreografier med formasjoner. Ungdom i denne aldersgruppen bør lære seg teknikk i ulike dansestiler, og ikke spesialisere seg til en stil.

På trening bør det øves på overganger, retninger og formasjoner. Utøvere bør videreutvikle teknikk og forståelse for kroppens linjer, bruk av nivåer og dynamikk. Forståelsen for rytme, frasering og aksenter i musikk bør også videreutvikles. Øvelser for å utvikle kroppskontroll gjennom teknikk og styrketrening bør også inkluderes i hver trening. Utøvere i denne aldersgruppen bør få utforske improvisasjon til ulike musikkstiler, og lære å tolke musikk og skape bevegelser som passer til stemning eller tema. Samarbeid i grupper styrker også lagfølelse og synkronitet.

### MENTALE FERDIGHETER

Utøvere i denne aldersgruppen bør lære seg flere mentaltreningsstrategier, som

spenningsregulering, stresshåndtering, avspenningsteknikker, evne til omstilling, løsningsorientering og håndtering av irrasjonell frykt. Ungdommene bør også utfordres i å ta ansvar for egne valg under trening og konkurranse.

I denne aldersgruppen skal også utøverne lære seg å sette langsiktige mål og delmål og jobbe strategisk mot disse. Innsats på trening og i konkurranse skal vektlegges, og utøverne skal tåle å bli sliten.

### TAKTISKE FERDIGHETER

- ★ Lære teknikker og taktikker tilpasset egen kategori og level
- ★ Lære å tilpasse kraft til ferdighet på teknikk-trening og i rutine
- ★ Lære tilstedeværelse på matta under rutiner, og videreutvikle evnen til å bevege seg bra på matta
- ★ Videreutvikle utøverens evne til visualisering av hele rutiner
- ★ Introdusere skriftlige og muntlige refleksjoner av trening og konkurranser, gjerne gjennom hensiktsmessig bruk av treningsdagbok
- ★ Utvikle gode konkurranserutiner og få konkurranseerfaring

### Personlig utvikling

Utøvere i denne aldersgruppen bør oppleve mestrings- og aktivitetsglede på trening og i konkurranse. De bør lære seg å gradvis ta eierskap og ansvar for egen utvikling, og utvikle selvtillit, selvdisiplin og god selvfølelse. Utøvere i denne aldersgruppen skal glede seg over å konkurrere, og lære av konkurransene. Det skal i konkurranse være et utviklingsfokus, ikke resultatfokus.

Utøverne skal tilegne seg grunnleggende kunnskap om trening, skadeforebygging, ernæring, søvn og restitusjon, samt få en innføring i begrepet «ren utøver». I denne aldersgruppen bør det også legges vekt på å utvikle forståelse for hvordan hverdagen kan tilrettelegges for å oppnå et godt treningsutbytte, og hvordan ulike faktorer påvirker prestasjon og utvikling over tid.

På Youth bør utøverne også lære seg konkurransereglene, lære seg om levelsystemet i cheerleading, og grunnleggende hva dommerne ser etter på konkurranse.

### Konkurranser

Ungdommer på Youth skal bruke konkurranser som en arena for læring og utvikling, der fokuset ligger på prosess og prestasjon, ikke på plassering. Lag som deltar i Youth Advanced har mulighet til å konkurrere internasjonalt, med Nordisk Mesterskap og Europamesterskapet som de største konkurransene for denne aldersgruppen. Lag i Youth Intermediate og Youth Median kan også konkurrere internasjonalt, forutsatt at laget ikke har utøvere som beskyttes av NIFs «Bestemmelser for barneidrett». Konkurranser skal være en arena for vekst og en møteplass for sosialt samvær med utøvere fra andre klubber og land. Trening og utvikling skal vises mer oppmerksomhet enn konkurranse, og utvikling skal være i fokus, ikke resultater.

### Skadeforebygging

Utøvere i Youth-alderen går gjennom en utfordrende og sårbar fase preget av både fysisk og mental utvikling. Dette innebærer økt risiko for belastningsskader, og det er viktig at både trenere og foreldre er oppmerksomme på

tidlige tegn. Både trenere og utøvere bør tilegne seg kunnskap om hvordan de vanligste skadene i cheerleading kan forebygges. Hver treningsøkt bør inneholde strukturert oppvarming og avsluttes med skadeforebyggende øvelser. Utøverne må forstå at skadeforebygging er en viktig forutsetning for trygg utvikling og langsiktig prestasjon.

For jenter kan skaderisikoen øke og prestasjon-utviklingen stagnere for denne aldersgruppen. For å unngå skader og feiltrening bør treningen i disse årene differensieres mellom gutter og jenter. Det betyr ikke nødvendigvis at jenter må trene mindre enn gutter, men de må trene med relativt lavere totalbelastning (Olympiatoppen, 2025). I denne sensitive fasen er det viktig at både trenere og foreldre bidrar til å skape forståelse hos jentene for at kroppslig utvikling kan påvirke både trening og prestasjon. Utøverne må vite at denne utviklingen er helt normal. I praksis bør fokuset ligge mindre på resultater og progresjon i enkeltferdigheter, og heller rettes mot utvikling over tid på områder der utøveren har stort potensial for vekst i denne perioden. Trenerne bør rette særlig oppmerksomhet mot prosessmål og arbeid-soppgaver som kan styrke treningskvaliteten og effekten av ulike treningsformer.

For gutter kan økning i muskelmasse begrense leddutslag, noe som gjør bevegelighetstrening i denne perioden spesielt viktig slik at nødvendige leddutslag (spesielt i skuldre og hofter) vedlikeholdes (Olympiatoppen, 2025).

Utøveren skal ha kunnskap om risikoen for belastningsskader, med prinsippet «for mye, for ofte, for fort – med for lite hvile», og forstå betydningen av totalbelastning. Målet er å

holde antall skader og fravær fra trening på et minimum. Det bør legges stor vekt på riktig teknikk, spesielt ved løft, mottak, landinger og turnøvelser. Styrketrening, god oppvarming og en hensiktsmessig progresjon i treningsmengde er viktige tiltak for skadeforebygging. Utøverne skal også lære å lytte til kroppen og ta symptomer på alvor, som en del av ansvaret for egen helse og utvikling.

Det er trenernes, styret og foreldrenes ansvar å skape et miljø preget av trivsel, kunnskap og trygghet. Dette kan gjøres ved å snakke om endringene i puberteten og konsekvensene av disse. Hensikten med å skape et slikt miljø er å øke selvbildet og forebygge at unge utøvere utvikler et problematisk forhold til mat, kropp og vekt (Olympiatoppen, 2025).

Ungdomstiden er preget av raske interesseendringer, nye sosiale relasjoner og et potensielt økt press knyttet til forventninger fra skole, sosiale arenaer og idrett. Dette er en sårbar periode der mange opplever usikkerhet og stress, og det er også en fase med høyt frafall fra idretten. Det er derfor viktig at treningsmiljøet oppleves som trygt, inkluderende og meningsfullt, slik at ungdommene opprettholder motivasjonen og tilhørigheten til idretten.

### Fysisk trening

Dette er en gunstig periode for utvikling av fysisk kapasitet. Utøverne i denne aldersgruppen må utvikle seg til å tåle mer trening gjennom gradvis økning av omfang og intensitet. Utøveren får et større ansvar for egen utvikling gjennom å bygge evnen til å gjennomføre systematisk trening med langsiktige utviklingsmål.

## Styrke

Styrketrening er åpenbart viktig i idretter som cheerleading, som stiller store krav til maksimal styrke. Dette gjelder alle aldersgrupper. I de typiske kraftidrettene er idretten i seg selv en form for styrketrening. Styrketrening bør inngå i ethvert treningsopplegg, men treningsmengdene må samsvare med krav som stilles til idretten. Ideelt sett bør mengden styrketrening bestemmes etter individuelle behov, også i lagidrett (Raastad, Paulsen, Refsnes, Rønnestad, & Wisnes, 2010).

Styrketrening blir viktigere når utøverne vokser og blir eldre. I denne aldersgruppen bør utøverne gradvis introduseres til styrketrening med ytre motstand, og lære seg korrekt teknikk ved basisøvelser som knebøy, markløft, benkpress og skulderpress med stang. Rett teknikk skal alltid styre progresjonen av motstand.

For jenter i denne aldersgruppen kan det se ut til å være spesielt viktig med tidlig introduksjon til styrketrening, da jenter får mindre gratis under puberteten enn gutter (Tingelstad, 2025). Nyere studier på styrketrening viser til at tidlig introduksjon til styrketrening reduserer skader og øker fysisk prestasjon hos begge kjønn.

Utvikling av god kjernestyrke og kontroll over kjernemuskulatur i en stor variasjon av utgangsstillinger er vesentlig i skadeforebyggende arbeid og videre ferdighetsutvikling. Øvelser for kjernestyrke bør inkluderes i hver treningsøkt. Øvelsene bør være varierte, både i retninger, rotasjoner og utgangsstillinger, så alle muskler i kjernen trenes og utøverne bevisstgjøres kjernekontroll i varierte utgangsstillinger.

## Utholdenhetstrening

I lagidretter, som cheerleading, er det vanlig av utholdenhetstrening for denne aldersgruppen fortsatt først og fremst inngår som en del av mer sammensatte økter. Utøvere i denne aldersgruppen kan gradvis få utfordring i å gjennomføre utholdenhetstrening som egne økter, med innslag av intervalltrening. Treningen får gradvis større likhet med metodene som brukes i voksenidretten, med økt spesifisitet, og bevisstgjøring rundt intensitetsstyring. Like vel er det fortsatt viktig å bevare lekpreget innhold og variasjon (Solli, 2026).

I denne aldersgruppen tyder det på at utviklingen av kondisjon i stor grad avgjøres av biologisk modning og vekst, for begge kjønn, og at tilleggseffekten av høyintensiv utholdenhetstrening er usikker. Derfor anbefales det å ha hovedfokus på teknisk og motorisk ferdighetsutvikling, fremfor fokusert trening for å øke kondisjon for utøvere på Youth) (Solli, 2026).

Kroppslige forandringer i puberteten påvirker kroppssammensetning, utholdenhetsprestasjon og treningsrespons. Selv med store individuelle variasjoner, blir kjønnsforskjellene også tydeligere under puberteten. Gutter opplever vanligvis en betydelig fremgang i utholdenhetssprestasjon gjennom puberteten, mens jenter ofte kan oppleve å stagnere eller til og med vise tilbakegang. Trenerne må vise forståelse for den store variasjonen i modning og vekst, både innad i treningsgrupper og mellom kjønn, og tilpasse treningen for å ivareta utvikling og motivasjon hos alle utøverne (Solli, 2026).

## Treneren

Trenerne for Youth er en viktig rollemodell for ungdommene, og en viktig person i forebygging

av frafall i ungdomsidretten. Trenerne for Youth bør ha Trener 1 som utdannelse. I listen under har vi skrevet opp punkter vi mener trenerne i denne aldersgruppen bør ha kunnskap om.

- ★ Ha ICU Coaches Credentials opp til det høyeste level ditt lag trener og konkurrerer på
- ★ Ta hensyn til ungdommenes samlede livssituasjon og hvordan den påvirker idrettsaktiviteten (Wallinus-Rinne, 2016, s. 11).
- ★ Ha grunnleggende kunnskap om ungdom og pubertet, og evne til å snakke med ungdommene om forandringen kroppen gjennomgår i denne perioden

- ★ Jobbe med motivasjonen til utøverne og styrke deres indre motivasjon for trening og konkurranse
- ★ Ha kunnskap om ernæring og antidoping
- ★ Ha god kunnskap om treningslære, inklusive anatomi, fysiologi, biomekanikk, treningsformer og treningsmetoder
- ★ Ha kunnskap om idrettspsykologi
- ★ Ha kunnskap om mentale konkurranseforberedelser
- ★ Ha god kjennskap til internasjonalt nivå, konkurranseformat og design

## Tips til klubben

Treneren bør ha gjennomført (eller være under utdannelse i) Trener 1, ha gode pedagogiske ferdigheter og være bevisst sin egen trenerstil. Klubben bør legge til rette for kompetansehevende tiltak for trenere, foresatte, styret og andre støttespillere, slik at alle bidrar til et godt utviklingsmiljø for utøverne.

Det er klubbens ansvar å ha kjennskap til, og formidle fakta knyttet til kosthold og kroppens utvikling. Klubben bør utpeke en ansvarlig i styret som har satt seg godt inn i tematikken, og som kan fungere som kontaktperson for trenerne ved behov for støtte i krevende samtaler om pubertet,

ernæring eller bekymringer knyttet til vekst og utvikling.

Det er viktig at både trenerne, klubben, foreldre og utøvere har kunnskap om hvordan ernæring påvirker kroppen og treningsutbyttet. Klubben bør aktivt jobbe for å skape et trygt og utviklende treningsmiljø der både utøvere og trenerne trives og får mulighet til å vokse. Samtidig bør klubben ha en tydelig profil og skape tilhørighet for utøverne.

Klubben skal ha et bevisst forhold til antidoping, og NAIF oppfordrer alle medlemsklubber til å være sertifisert som «Rent idrettslag».



# JUNIOR

14-19 ÅR

## LÆRE Å KONKURRERE, OG TRENE FOR Å KONKURRERE

Individtilpassede utfordringer og treningsopplegg er avgjørende for utviklingen av utøvere på juniornivå (ca 14-19 år). Utøveren bør ha fokus på å videreutvikle fysisk styrke og eksplosivitet, kondisjon, bevegelighet og teknisk forståelse for alle elementene i cheerleading. Etter puberteten vil forskjellene mellom individene utjevnes. Dette betyr at trening for ungdom etter puberteten kan doseres likere, og at de etter hvert kan konkurrere på et jevnere grunnlag når det gjelder fysisk, motorisk og mental modning (Olympiatoppen, 2025).

Juniorutøvere som har ambisjoner om å konkurrere på internasjonalt toppnivå (Elite, level 5 for denne aldersgruppen), må være motiverte og fysisk forberedt på å trene og konkurrere i tråd med kravene som stilles på dette nivået. De må lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser på stadig høyere nivå. Utøveren skal delta i relevante konkurranser for sitt

ferdighetsnivå, og bruke disse som arenaer for læring og utvikling. I junioralder skal utøveren også tilegne seg kunnskap om formtopping, og hvordan denne kan tilpasses mesterskap og konkurranser. Periodisering av treningen er sentralt, og utøverne skal gradvis forberedes på å ta steget opp til seniornivå.



### Ungdom i aldersgruppen skal få mulighet til å

- ★ Beholde gleden, leken og mestringsfølelsen på trening og i konkurranse
- ★ Få dyptgående veiledning i hvordan være en sterk lagspiller
- ★ Ta ansvar for egen trening og utvikling
- ★ Delta i relevante nasjonale og internasjonale konkurranser
- ★ Drive hensiktsmessig, avansert ferdighetsutvikling, tilpasset utøverens utviklingsnivå
- ★ Ha et individuelt tilpasset treningsopplegg, som bidrar til at utøver får best mulig individuell utvikling samtidig som vedkommende blir en sterkere lagutøver



### Sjekkliste for aldersgruppen

- ★ Forstå de vanlige utfordringene med vekst og utvikling for denne aldersgruppen
- ★ Legg opp til basistrening hver økt, med tanke på den raske veksten mange av ungdommene gjennomgår i denne aldersgruppen
- ★ Forstå de idrettsspesifikke tekniske ferdighetene som kreves for ditt level
- ★ Tren utøverne i konkurranselignende situasjoner jevnlig
- ★ Sørg for at utøvere har nødvendig styrke for ferdighetene de skal gjennomføre
- ★ Periodiser treningen ut fra lagets konkurransesesong
- ★ Lær utøverne hva det innebærer å forberede seg til store konkurranser
- ★ Vurder ressurser utenfor cheer-miljøet for komplimenterende kompetanseheving og progresjon



### Nøkkelpunkter

- ★ Utvikle evnen til å forberede seg til konkurranser, og prestere under press
- ★ Turn: maks ut turnferdigheter i eget level før avansering til høyere level, fokus på teknisk utførelse
- ★ Stunt: forstå stor variasjon i grep og teknikker, maks ut stunt i eget level før avansering til høyere level
- ★ Forstå oppbygningen av scoresheet, regelverket og hva som scorer bra i konkurranser



### Referansepunkter

- ★ Utvikle fysisk kapasitet, med ekstra fokus på styrke og eksplosivitet
- ★ Videreutvikle idrettsspesifikke teknikker innen turn, stunt, kast og pyramide innenfor sitt level



### Trenere

- ★ Alle trenere bør få oppfølging fra egen klubb
- ★ Alle trenere bør ha gjennomført trener 1



### Treninger

- ★ 3-5 cheer-økter i uken à 2-4 timer per uke, inkludert annen trening
- ★ Ansvar for utvikling av individuelle ferdigheter
- ★ Vekt på periodisering i treningsopplegget



### Konkurranser

- ★ Lære at treningen i økende grad påvirker prestasjoner og resultat
- ★ Planlegge trening så formtoppen sammenfaller med de store konkurransene
- ★ Fokus på mestring og konkurranseglede



### Utstyr

- ★ Treningsklær det er lett å bevege seg i
- ★ Cheersko
- ★ Drakt



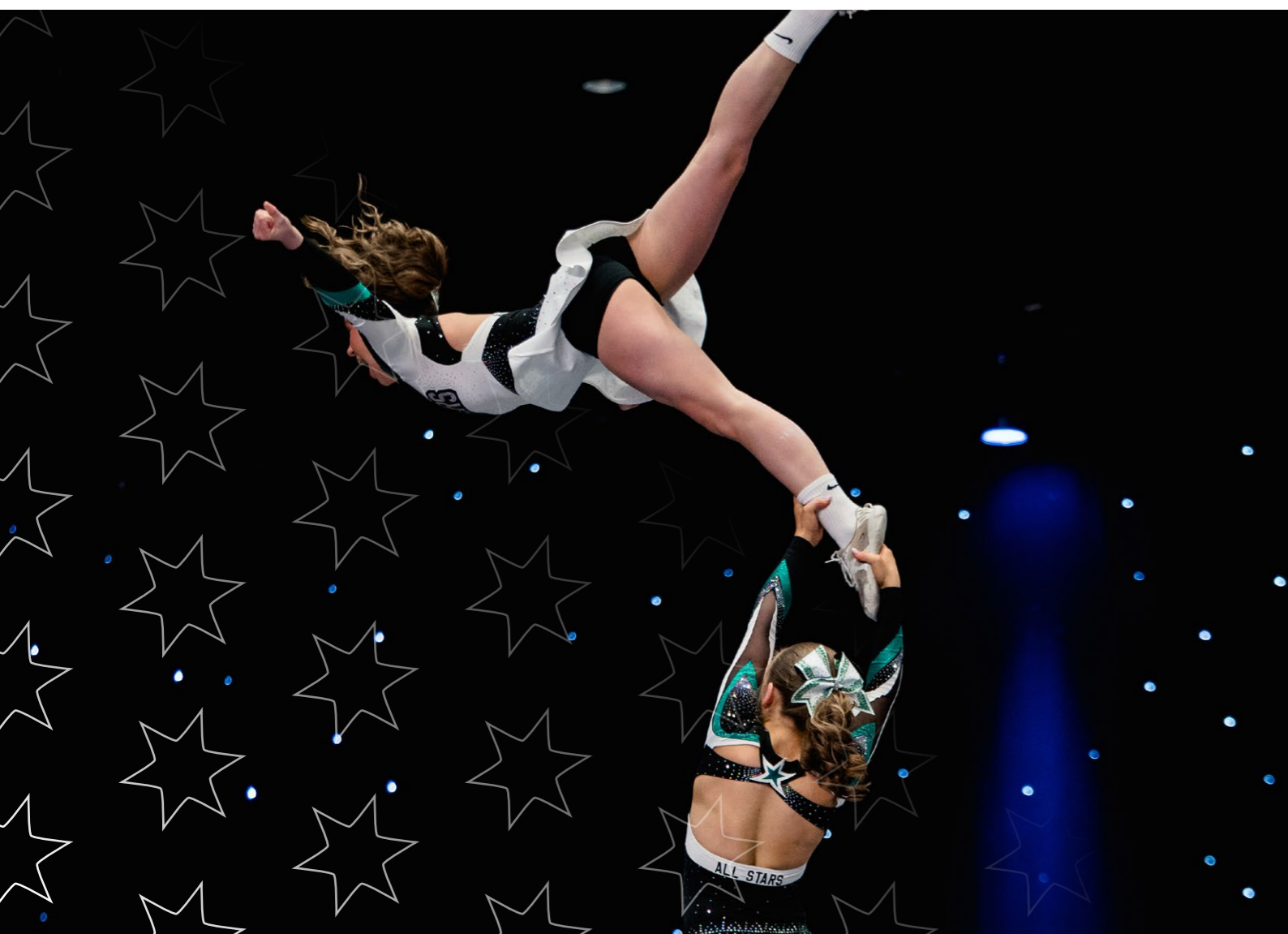
## Fysisk ferdighetsutvikling

- ★ Systematisk styrke- og utholdenhetstrening
- ★ Introduksjon til tung- og eksplosiv styrketrening
- ★ Videreutvikle løfte- og løpeteknikk, og innlæring av løfteteknikk for flere styrkeøvelser (for eksempel frivending og thrusters)
- ★ Videreutvikle kjernestyrke i ulike utgangsstillinger
- ★ Personlig tilpasset periodisering og treningsprogram



## Mental ferdighetsutvikling

- ★ Videreutvikle mentaltreningstrategier
- ★ Langsiktig og strategisk målarbeid
- ★ Ta egne valg og kjenne til hva som skal til for at en personlig skal prestere
- ★ Videreutvikle motivasjon, tålmodighet, gode vaner og sterk vilje
- ★ Evne å jobbe målrettet og hardt gjennom hele treningsperioden



## Innhold på trening

For juniorutøvere skal det legges stor vekt på kvalitet og timing i både grunnleggende og mer avanserte teknikker. Utøverne bør trenes i å analysere og diskutere tekniske utførelser, være bevisste på hvordan ulike ferdigheter bygges opp, og lære hvordan teknikktraining kan tilpasses og problemløses ved innlæring av nye elementer. Som trener bør du legge til rette for refleksjon og samtaler om teknikk – både mellom repetisjoner, ved avslutning av treninger og i etterkant av konkurranser.

På trening bør det være tydelig fokus på systematikk, spesifisitet, periodisering og økt treningsvolum og intensitet. Utøverne skal gradvis få mer ansvar for egen utvikling, samtidig som de får støtte fra trenere med relevant spesialkompetanse.

I forkant av konkurranser bør treningene inneholde hyppige konkurransesimuleringer, slik at utøverne utvikler evnen til å prestere under press. Å lære å konkurrere på høyt nivå er en viktig del av utviklingen for utøvere i denne aldersgruppen.

## Treningsbelastning

- ★ 3-5 økter à 2-4 timer per uke, inkludert annen trening
- ★ Ansvar for egen utvikling av individuelle ferdigheter, med hjelp fra kompetent trener
- ★ Annen viktig trening inkluderer: styrketrening, kondisjonstrening, bevegelsestrening, øvring trening/idrett som bidrar til å utvikle utøveren
- ★ Vekt på periodisering i treningsopplegget

## Ferdighetsutvikling

### BEVEGELIGHET

Gode bevegelsesferdigheter fortsetter å være viktig på junior, både for å utvikle nye ferdigheter, men også for skadeforebyggende formål. Det er viktig å utføre bevegelsestrening for både baser og flyere, med fokus på å tøyne likt på begge sider. Dynamisk bevegelse bør integreres i begynnelsen av hver trening for å varme opp musklene og leddene, mens statisk bevegelse med fordel kan brukes ved slutten av øktene for å øke fleksibiliteten.

Bevegelsesrutiner kan tilpasses individuelt basert på utøverens posisjon og individuelle behov. Flyere har behov for spesifikk bevegelsestrening mot flyerposisjoner, og alle posisjoner har godt utbytte av bevegelsestrening for utvikling av turnferdigheter.

### STUNT

På Junior får utøverne muligheten til å spesialisere seg ytterligere i stunteposisjoner, men det er heller ikke uvanlig at en utøver bytter posisjon i junior-alder. Posisjonsbytte kan være nødvendig for gunstig utvikling og en lang framtid i idretten. Det er viktig å sikre at alle utøvere har en dyp forståelse av grunnleggende stunteknikk før de utforsker mer avanserte nivåer, og vi anbefaler klubber å ta i bruk Intermediate og Median som leveler på junior, dersom utøverne ikke viser trygghet og erfaring med høyere level ferdigheter. Stunttrening skal legges opp med fokus på progresjon og mestring, der deløvelser og drills bygger videre ferdigheter på en trygg måte.

Trenere bør oppmuntres til å tenke kreativt innenfor lagets nivå, for å holde motivasjonen høy, samtidig som de sikrer at progresjon og utførelse er teknisk korrekt og trygg. Alle stunts bør utføres i henhold til gjeldende regelverk.

### PYRAMIDER

For alle levels på Junior er pyramider stunt som er koblet sammen, enten ved hånd-fot- eller hånd-hånd-brace. Før utøverne får koble sammen stunt til pyramider, bør utøverne ha god kontroll over grunnleggende stunt for sitt level, gode mottak, samt opplæring i å slippe brace mellom flyere ved fall. Sørg for kyndig og hensiktsmessig spotting ved innlæring og utførelse av pyramider, samt deløvelser og drills for innlæring av nye ferdigheter.

### KAST

Før utøvere på Intermediate lærer seg kast, skal grunnleggende stunt og mottak være trygt utført. Vi anbefaler at utøverne mestrer trygge cradle fra cupie før de skal kaste, mens deløvelser for kast med fordel kan trenes før kastene skal gjennomføres i full form.

På junior kan kast maksimalt inneholde tre triks i Elite, og juniorutøvere har ikke lov til å rotere hofter over hodet. God kontroll på rotasjoner rundt lengdeaksen er vesentlig for å utøve kastene med god utførelse av disse kastene. Drills og deløvelser hjelper med å bygge en forståelse for alle elementer i kast. Utøvere skal ha tillit til hverandre og ha en klar forståelse av arbeidsoppgavene i kastprosessen for å sikre trygg utførelse og minimere skaderisiko.

### TURN

På junior kan utøvere maksimalt konkurrere en salto-rotasjon og en skru-rotasjon i turn. For å

maksimere både sikkerhet og potensial anbefales det at utøverne trener turn sammen med andre på tilsvarende ferdighetsnivå. God stabilitet og bevegelighet i skuldre, kjernemuskulatur, hofter og ankler er viktig for optimal utvikling av turnferdigheter.

Turn bør læres gjennom deløvelser, utførelse av ferdigheter på airtrack og trampoline, og til slutt på gulv. God sikring gjennom bruk av landingsmatter, grop og spotting er viktig for å ivareta utøvernes sikkerhet i innlæring av nye ferdigheter.

### PERFORMANCE CHEER

Utøvere på junior skal nå fordype seg mer i teknikk, uttrykk og presisjon. Treningene bør inneholde teknisk arbeid, styrke, kondisjon og kreativitet. I denne aldersgruppen er det vanlig å begynne å spesialisere seg i en stil, men det er fortsatt en fordel å danse flere stiler. Fordypningen i dansestilene skal forsterke grunnteknikk i pom og hiphop (klassisk ballett for pom og hiphop/break for hiphop).

Junior-utøvere bør videreutvikle dynamikk, flyt, musikalitet og presisjon. Utøverne skal utfordres på tempo, innenfor eget nivå. Det bør være få, men effektfulle, triks eller partnering. Teknisk presisjon i hopp, piruetter og kontrollert floorwork skal være en del av treningshverdagen til utøverne.

I denne aldersgruppen bør utøverne forstå koreografisk struktur og mer avanserte formasjonsskifter. Det bør være få formasjonsskifter med effektfulle og naturlige overganger. Partnerarbeid og samarbeid i større grupper bør introduseres, med fokus på å videreutvikle samspill, gruppedynamikk og presisjon i



bevegelser. Improvisasjon videreutvikles sammen med komposisjon, der utøverne utvikler egne øvelser for å skape nye elementer, gjerne i gruppe- eller partnerarbeid.

### MENTALE FERDIGHETER

Utøvere i denne aldersgruppen bør legge fokus på videreutvikling av spenningsregulering og andre mentaltreningsstrategier for å prestere best mulig, som blant annet å lære å snakke seg selv opp under vanskelige situasjoner på trening og i konkurranse. Utøverne på junior skal også kunne ta ansvar for egne valg, og kjenne til hva en personlig trener for å prestere. Motivasjon, tålmodighet, gode vaner og sterk vilje er viktige egenskaper å videreutvikle, og utøvere i denne aldersgruppen skal klare å fokusere og jobbe hardt gjennom hele treningsperioden.

### TAKTISKE FERDIGHETER

★ Tilpasse egentrening til periodeplan, egne mål og personlige behov, i samarbeid med trener

- ★ Førre treningsdagbok med refleksjoner og dokumentasjon fra trening og konkurranse, og bruke treningsdagboken aktivt i utviklingsarbeidet
- ★ Analysere teknikker i stunt, kast, pyramider og turn, og reflektere og diskutere mulige løsninger og justeringer
- ★ Ha raske innredningsstrategier, og gjøre nødvendige justeringer underveis i tekniske elementer
- ★ Tilegne seg informasjon om den spesifikke konkurransen
- ★ Videreutvikle teknikker og taktikker tilpasset egen kategori og level
- ★ Videreutvikle krafttilpasning til ferdighet på teknikktraining og i rutine
- ★ Sterk tilstedeværelse på matta under rutiner, og bevege seg på matta med selvtillit og hensikt
- ★ Mest koreografiske elementer med god innlevelse

## Personlig utvikling

For denne aldersgruppen er det viktig å bevare treningsgleden og leken – både i trening og konkurranse. For utøvere som satser mot toppen og ønsker å nå langt i idretten, er det avgjørende å utvikle en livsstil som støtter en toppidrettssatsing.

Utøverne bør få økt ansvar for å planlegge både egentrening og hverdagen rundt idretten.

De som satser, bør også etablere en tydelig visjon for hva de ønsker å oppnå innen cheerleading. Denne visjonen skal danne grunnlaget for å sette både langsiktige og kortsiktige mål, i samarbeid med trener. Målene skal bidra til at utøveren tar aktivt ansvar for egen utvikling – både i trening og konkurranse. I tillegg bør samarbeidsevner videreutvikles, og utøveren bør forstå at lagbyggende egenskaper også fremmer individuell utvikling over tid. Utøver bør også tilegne seg kunnskap rundt trening, skadeforebygging, ernæring, søvn og restitusjon, samt om antidoping og det å være en «ren utøver».

## Konkurranser

Konkurranser for ungdom etter puberteten må inneholde elementer der utøverne får øve på å utvikle egenskapene og ferdighetene som kreves for å nå internasjonalt toppnivå. Gjennom konkurranser skal utøverne lære at treningen nå i økende grad påvirker resultatutviklingen (Olympiatoppen, 2025).

For juniorutøvere er det et stort spenn i konkurransearenaer og -nivå. Alt fra åpne, lokale og nasjonale konkurranser, for alle ferdighetsnivåer, til verdensmesterskap for juniorlandslag. Treningen bør periodiseres slik at formtoppen

sammenfaller med de mesterskapene laget og utøveren har som mål å prestere i. Utøverne skal oppleve både mestring og konkurransegleder, samtidig som de får mulighet til å utfordre seg selv og utvikle seg videre.

## Skadeforebygging

I denne aldersgruppen er det viktig at utøverne utvikler forståelse for hvordan man kan forebygge de vanligste skadene i cheerleading. De skal kunne ta ansvar for å planlegge og gjennomføre egne skadeforebyggende økter, og selv styre oppvarming og avslutning med relevante øvelser. Utøverne må være klar over at skadeforebygging er en nøkkelfaktor for å kunne utvikle seg og nå sine mål i idretten.

Både utøvere og trenere skal kjenne til risikoen ved «for mye, for ofte, for fort – med for lite hvile og restitusjon», og forstå betydningen av totalbelastning. Utøverne må lære å lytte til kroppen og ta symptomer på alvor, med mål om å redusere antall skader og minimere tiden utøverne er ute av idretten.

Juniorperioden er ofte preget av økt treningsmengde, mer krevende og risikofylte elementer, flere og større konkurranser, økt reiseaktivitet, mer spesialisert trening og et større fokus på prestasjon. Dette stiller krav til at utøverne etablerer gode rutiner for restitusjon, og tar ansvar for planlegging og praktisk tilrettelegging for å sikre høy treningskvalitet i hver økt.

Utøvere bør også lære seg sammenhengen mellom ernæring, prestasjon og restitusjon. Både variasjon i og trivsel rundt måltidene må bevares (Olympiatoppen, 2025). Trener, foresatte, utøvere og klubb har et felles ansvar for å opprettholde riktig fokus på både ernæring og

trening. God forståelse og samarbeid mellom disse aktørene er avgjørende for å støtte utøvernes utvikling og trivsel i idretten.

## Fysisk trening

Når utøverne går inn i junioralderen, skal treningen bli mer spesialisert og målrettet. Fysisk trening er ikke bare en viktig byggekloss for å nå høyere ferdighetsnivåer, men er også avgjørende for sikkerhet og langsiktig mestring.

I denne aldersgruppen er det viktig å opprettholde en god balanse mellom styrke- og kondisjonstrening, slik at kroppen er godt forberedt på krevende konkurranseoppkjøringer og prestasjoner på trening og konkurranser.

## Styrke

Styrketreningen bør nå inkludere basisløft med ytre motstand (knebøy, skulderpress, markløft og benkpress), samt teknikktraining på mer sammensatte øvelser, som frivending. Løfteteknikk skal være viktigste fokus i styrketreningen, og alltid være førende for progresjon av motstand.

Styrketreningen for juniorutøvere bør periodiseres for å passe inn i konkurransesesongen. Utøvere i denne aldersgruppen kan i stor grad trene som voksne, men med rolig progresjon og sterkt fokus på teknisk korrekt utførelse av øvelsene (Raastad, Paulsen, Refsnes, Rønnestad, & Wisnes, 2010). Styrketreningen bør ha et stort fokus på hypertrofi, og utøvere med god løfteteknikk bør også trene tung- og eksplosiv styrketrening i hensiktsmessige perioder av sesongen.





## Utholdenhetstrening

I junioralder øker treningsmengden gradvis, og det stilles større krav til systematikk og helhetlig planlegging av treningen. Treningsarbeidet rettes gradvis mer mot idrettens spesifikke arbeidskrav. Metodene og øktene som benyttes i denne aldersgruppen, vil i stor grad være de samme som hos seniorutøvere. Kvinner og menn kan trene etter de samme prinsippene, og tilpasninger baseres i større grad på individuelle forskjeller enn på kjønn (Solli, 2026).

Utøvere bør få opplæring i enkel bruk av pulsklokke som verktøy for intensitetsstyring og evaluering av treningsøkt. Dette bidrar til økt bevissthet rundt treningsbelastning og gradvis større ansvar for egen treningsprosess (Solli, 2026)

Utholdenhetstrening bør hovedsakelig gjennomføres i form av intervalltrening, og kan bestå av generell løpetrening, eller alternative former som sykkel, trappeløp, skiERG etc. I tillegg bør de organiserte idrettsspesifikke øktene inneholde utholdenhetsøvelser som samtidig utvikler tekniske og taktiske ferdigheter i idretten (Solli, 2026).

## Treneren

For juniorutøvere er treneren en viktig støttespiller i personlig utvikling og veileder for videre satsing i idretten. Trenerne for junior bør ha Trener 1 som utdanning. På neste side har vi listet opp kompetanse og egenskaper en juniortrener bør ha.

- ★ Ha ICU Coaches Credentials opp til det høyeste level ditt lag trener og konkurrerer på
- ★ Grunnleggende kunnskap om ungdom og utvikling
- ★ Inngående teknisk og teoretisk kunnskap for levellet laget skal konkurrere på
- ★ God kunnskap innen treningslære, anatomi, fysiologi, biomekanikk, treningsformer og treningsmetoder
- ★ Kunnskap om idrettspsykologi
- ★ God kjennskap til leveler, konkurransenivå og konkurranseformer nasjonalt og internasjonalt
- ★ Evnen til å forstå og ta hensyn til ungdommenes samlede livssituasjon og hvordan den påvirker idrettsaktiviteten (Wallinus-Rinne, 2016)
- ★ Evne til å se utøverens behov og søke spesialkompetanse når det er relevant
- ★ God kunnskap om trening, ernæring og antidoping

## Tips til klubben

Trenerne bør ha gjennomført Trener 1, ha gode pedagogiske ferdigheter og være oppmerksom på egen trenerstil. Klubben bør drive kompetansehevende arbeid blant trenere, foresatte, styre og andre støttespillere.

Det er klubbens ansvar å ha kjennskap til, og formidle fakta knyttet til kosthold og kroppens utvikling. Klubben bør utpeke en ansvarlig i styret som har satt seg godt inn i tematikken, og som kan fungere som kontaktperson for trenere ved behov for støtte i krevende samtaler om pubertet, ernæring eller bekymringer knyttet til vekst og utvikling. Det er viktig at både trenere, klubben, foreldre og utøvere har kunnskap

om hvordan ernæring påvirker kroppen og treningsutbyttet. Klubben bør aktivt jobbe for å skape et trygt og utviklende treningsmiljø der både utøvere og trenere trives og får mulighet til å vokse. Samtidig bør klubben ha en tydelig profil og skape tilhørighet for utøverne.

Klubben bør være oppmerksom på et mulig behov om å opprette et støtteapparat rundt lagene i denne aldersgruppen, med for eksempel fysioterapeut og idrettslege.

Klubben skal ha et bevisst forhold til antidoping, og NAIF oppfordrer alle medlemsklubber til å være sertifisert som «Rent idrettslag»



# SENIOR

18+ ÅR

## TRENE FOR Å KONKURRERE, OG TRENE FOR Å VINNE

For utøvere som satser på seniornivå (ca. 18+ år), skal treningen være konkurransespesifikk. Formtoppen må treffe med utvalgte konkurranser og mesterskap, og utøveren skal være i stand til å prestere når det virkelig gjelder. Fokus skal ligge på prestasjon, samtidig som utøveren tar nye steg i utviklingen som konkurranseutøver på internasjonalt nivå. For å lykkes med dette er det avgjørende å jobbe målrettet med utførelse, avanserte teknikker og de små marginene.

Alle elementer, både på og utenfor trening og konkurranse, skal vurderes i jakten på forbedringspotensial. I denne fasen av livet trer også flere inn i fulltidsjobb eller -studier, noe som stiller større krav til utøver og klubb om planlegging og tilrettelegging. Utøverne må ta

mer ansvar for egne prioriteringer, og reflektere over hva som kreves for å utvikle seg videre som toppidrettsutøver.



### Ungdom i aldersgruppen skal få mulighet til å

- ★ Optimalisere treningen slik at de kan prestere i konkurranser
- ★ Ha medbestemmelse, eierskap og ansvar for egen utvikling og gjennomføring av trening
- ★ Ha trenere, støtteapparat og lagspillere rundt seg, som bidrar til utvikling mot ønsket nivå
- ★ Ha et individualisert treningsopplegg



### Sjekkliste for aldersgruppen

- ★ Lær utøverne å prestere under «alle» forhold
- ★ Trening foregår hele året, med høy grad av spesifisitet
- ★ Trening innebærer både basis- og idrettsspesifikk trening under konkurranse-simulerende situasjoner i daglig trening
- ★ Optimaliser all trening, konkurranse og restitusjon, med tydelig plan for alle perioder
- ★ Individuelt tilpassede terningsprogram for fysisk trening, restitusjon, mentaltrening og teknisk utvikling
- ★ Periodiser treningen ut fra lagets konkurransesesong
- ★ Vurder ressurser utenfor cheer-miljøet for komplimenterende kompetanseheving og progresjon



### Nøkkelpunkter

- ★ Hente marginer i konkurranser gjennom god forberedelse og livsstil
- ★ Turn: trene på avanserte turnferdigheter, med stort fokus på utførelse av teknikk
- ★ Stunt: trene på avanserte ferdigheter, med stort fokus på utførelse av teknikk
- ★ Dyptgående kunnskap om scoresheet, oppbygning av sekvenser og rutiner, og hva som kreves for å prestere på internasjonalt toppnivå
- ★ Referansepunkter
- ★ Finpusse avanserte idrettsspesifikke teknikker innen turn, stunt, kast og pyramide innenfor sitt level



### Referansepunkter

- ★ Finpusse avanserte idrettsspesifikke teknikker innen turn, stunt, kast og pyramide innenfor sitt level



### Trenere

- ★ Alle trenere bør ha gjennomført trener 1
- ★ Alle trenere bør ha gjennomført ICU credentials til og med eget level
- ★ Gjøre nøye analyser av konkurranser, dømmesystem og konkurrenter



### Treninger

- ★ Optimalisere treningsbelastning for maksimal prestasjon
- ★ Ivareta variasjon i treningen
- ★ Vekt på periodisering og individualisering i treningsopplegget



### Konkurranser

- ★ Forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser på et stadig høyere nivå
- ★ Planlegge trening så formtoppen sammenfaller med de store konkurransene
- ★ Etablere sterke konkurranseforberedende rutiner
- ★ Utstyr
- ★ Treningsklær det er lett å bevege seg i
- ★ Cheersko
- ★ Drakt
- ★ Hensiktsmessige støtter og/eller teip



### Utstyr

- ★ Treningsklær det er lett å bevege seg i
- ★ Cheersko
- ★ Drakt



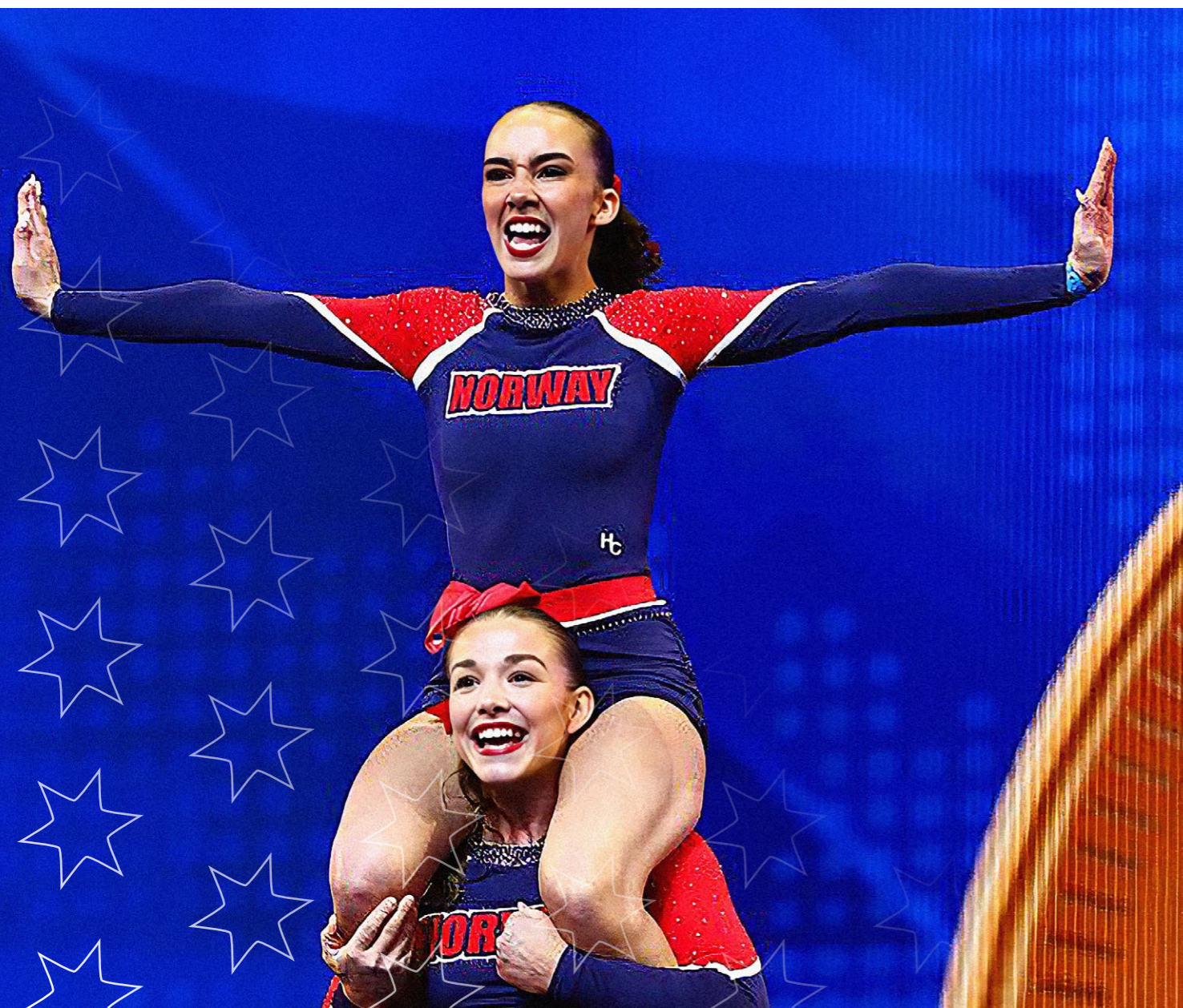
## Fysisk ferdighetsutvikling

- ★ Systematisk styrke- og utholdenhetstrening med sterk faglig forankring
- ★ Fokus på tung- og eksplosiv styrketrening
- ★ Hovedsakelig intervallbasert utholdenhetstrening
- ★ Finpusning av løfte- og løpeteknikk
- ★ Personlig tilpasset periodisering og treningsprogram



## Mental ferdighetsutvikling

- ★ Gjøre prioriteringer i hverdagen for å optimalisere treningsutbyttet
- ★ God kjennskap til mentaltreningsstrategier, og hvilke som fungerer best for deg som utøver
- ★ Drives av indre motivasjon og lidenskap for idretten
- ★ Jobbe spesifikt mot konkrete prestasjonsmål



## Innhold på trening

På trening bør det være stort fokus på å videreutvikle utøvernes evne til å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser, samt forstå sammenhengen mellom forberedelser og resultater. For å oppnå gode prestasjoner i konkurranser kreves det målrettet og spesialisert konkurransesimulering i treningshverdagen. I tillegg bør det legges til rette for gode refleksjoner rundt forberedelser, prestasjoner og resultater i etterkant av konkurranser.

Utøverne bør få mulighet til å utvikle seg teknisk, fysisk, mentalt og taktisk. Det bør også være fokus på de små marginene som bidrar til at både utøveren og laget tar steg mot større prestasjoner.

## Treningsbelastning

- ★ Optimalisere trening med hensyn til maksimal prestasjonsutvikling i antall økter, treningstid og treningsbelastning
- ★ Ivareta variasjon i treningen
- ★ Vektlegge periodisering og individualisering i treningsopplegget

## Ferdighetsutvikling

### BEVEGELIGHET

For voksne utøvere er bevegelsestrening fortsatt essensielt både for skadeforebygging og for å kunne utføre avanserte elementer, spesielt i turn. Bevegelseøvelser kan integreres naturlig i både oppvarmingen og avslutningen av treningen, hvor det med fordel fokuseres på dynamiske bevegelseøvelser tidligere i treningen, og statiske øvelser i avslutningen.

Flyerne skal strebe etter best mulig kroppskontroll og fleksibilitet for å kunne utføre mer avanserte bodypositions som bow'n'arrow, scale og scorpion. For basene kan fokus ligge på fleksibilitet som støtter styrke, stabilitet og teknikk i kast og mottak. Bevegelseprogrammer kan skreddersys til å møte de spesifikke behovene til hver utøver.

### STUNT

På de øverste nivåene på senior er det høye tekniske krav og presisjon for stunteferdigheter. Det er helt avgjørende at utøvere følger sin progresjonsstige i utviklingen av nye ferdigheter, og at lagene tar i bruk hensiktsmessig level å stille i basert på lagets erfaring og nivå. På de øverste nivåene på senior kreves lang erfaring og fartstid i idretten, med god kontroll og forståelse for stunteknikker. Ferdighetene som skal presteres på disse nivåene stiller også store krav til styrke, stabilitet, bevegelse og kjernekontroll for alle posisjoner.

På senior er det vanlig at utøvere har spesialisert seg i en posisjon, men det oppfordres fortsatt til å utforske flere posisjoner og utvikle utøvere til å være allsidige i ferdigheter på mer enn én posisjon.

### PYRAMIDE

På alle leveler opp til og med Elite (lv5) er pyramider stunt som er koblet sammen med hånd-fot- eller hånd-hånd-brace, og bør følge regler og retningslinjer for innlæring fra stunt. For pyramider i Premier endrer reglene seg, og pyramider bygges med flere i høyden (opp til 2,5 høy). Pyramider i Premier stiller derfor høyere krav til styrke og teknikk fra utøverne, samt erfaring med gode mottak, koordinasjon og kroppsheberskelse.

Før utøvere får gjennomføre pyramider i Premier, er det en forutsetning at skulderstand er stabile og at utøverne vet hvordan de skal støtte og spotte. Pyramider i dette levellet bør, som i alle andre levels, starte med innlæring av de grunnleggende oppgangene og strukturene, før utøverne veiledes gjennom en grundig og hensiktsmessig progresjon mot mer avanserte pyramider.

### KAST

Kast kan trenes på og konkurreres fra Intermediate (lv2), og er det elementet i cheerleading som oppnår mest høyde og risiko, spesielt på senior hvor utøverne oftest er sterkere enn de yngre aldersgruppene. Gode sikkerhetsrutiner er derfor svært viktig ved innlæring av kast. Utøverne bør ha en god grunnleggende forståelse og erfaring før de begynner å trene på kast. Cradle fra cupie regnes som en minimums-erfaring, og utøverne bør også kunne demonstrere en trygg show'n'go, og gode mottak.

I Premier kan utøvere begynne å rotere med hoftene over hodet i kast, og kastene kan nå maksimalt en saltorotasjon og to skru-rotasjoner, eller tre triks totalt. Av sikkerhetsmessige årsaker bør innlæring av disse avanserte kastene gjennomføres i flere steg, med deløvelser og drills, samt helst kastes ut i grop eller på landingsmatte før de kastes til mottak i gruppe.

### TURN

Det er en stor fordel at utøvere starter på senior med god teknisk forståelse og -erfaring fra de yngre aldersgruppene, da eldre utøvere ofte lærer turnferdigheter saktere enn yngre utøvere. Med et godt grunnlag og god forståelse for turn, bør seniorutøvere også kunne videreutvikle

sine turnferdigheter i voksen alder. Stryke og bevegelse vil være viktige grunnfaktorer for å holde seg skadefri gjennom turntrening og utøvelse av turnferdigheter i oppkjøringer og konkurranser.

Ved utvikling av turnferdigheter bør drills og deløvelser gjennomføres, gjerne med hjelpemidler for sikker progresjon. Spotting bør kun brukes der det er nødvendig for sikkerheten, og overbruk av spotting bør unngås for å unngå at utøvere blir avhengig av at noen står ved siden av.

### PERFORMANCE CHEER

Utøvere som satser på senior skal ha et solid bevegelsesgrunnlag, og kan arbeide med avanserte øvelser for teknikk, uttrykk og personlig utvikling som danser. Utøverne i denne aldersgruppen skal fordype seg i teknikk og stilforståelse, med fokus på kvalitet i bevegelse, musikalitet, og scenisk formidling og -trygghet. Tilstedeværelse og kontakt med publikum er avgjørende å videreutvikle. Utøverne skal trene på komplekse rutiner og individuell tolkning, og videreutvikle kroppskontroll, styrke og fleksibilitet.

Det forventes at utøverne arbeider med egen koreografi og kunstnerisk identitet for å maksimere sitt potensiale og utvikle laget som helhet. Utøverne bør videreutvikle improvisasjon, komposisjon og samspill, og være bevisst egen energi, uttrykk og formidling.

### MENTALE FERDIGHETER

Utøvere på toppnivå på senior skal gjøre prioriteringer i hverdagen for å få ønsket utbytte fra treningene. Utøverne bør ha tilgang til verktøy i mentaltrening som

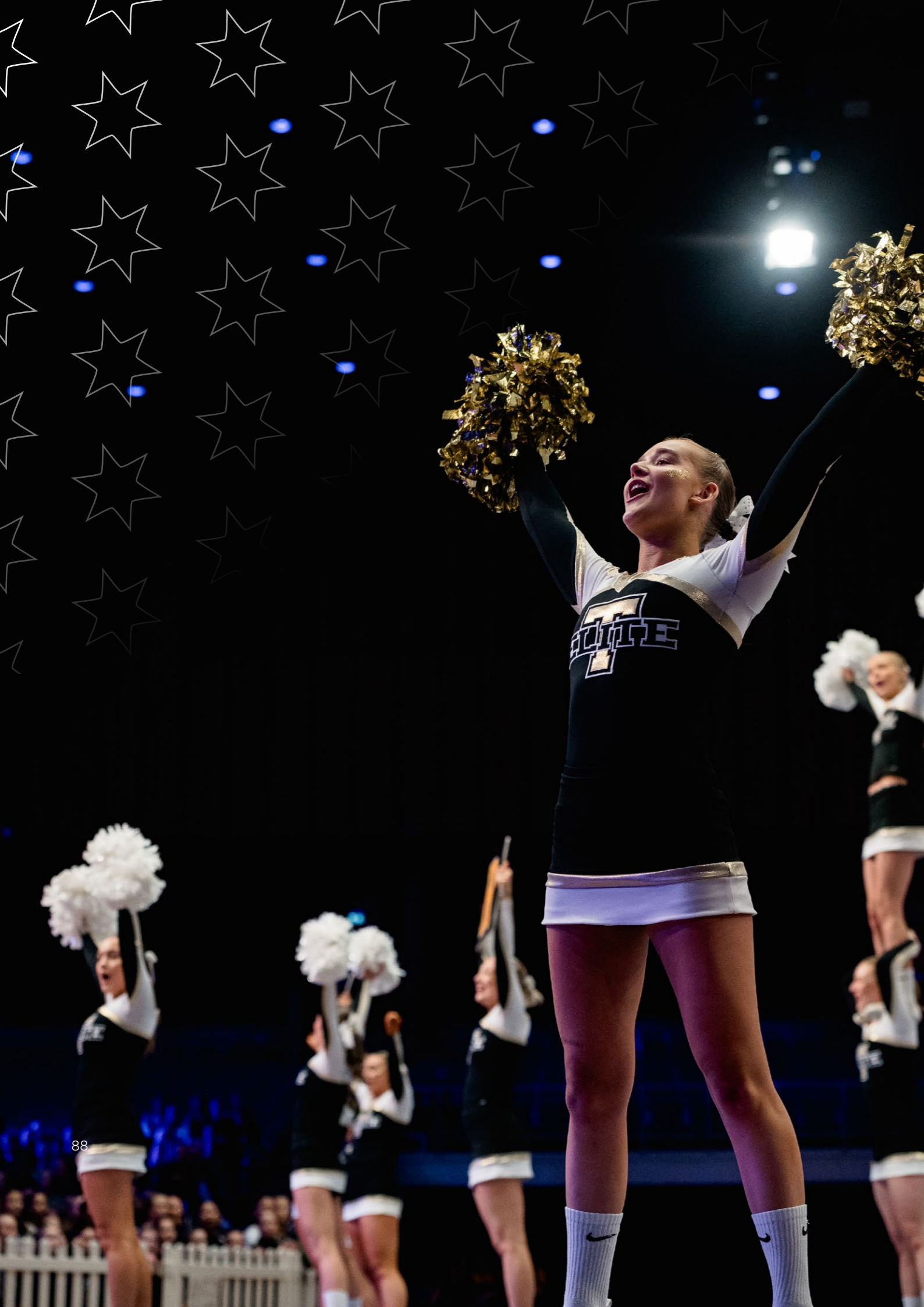


spenningsregulering, indre dialog og visualisering, og ha god kjennskap til hvilke verktøy som fungerer best for dem.

Godfølelse og selvtillit i konkurranse er viktig, og utøverne skal drives av indre motivasjon og lidenskap for cheerleading. De skal jobbe spesifikt mot konkrete prestasjonsmål, og ha evne til å konsentrere seg, ta beslutninger, fokusere og refokusere ved behov i trening og konkurranse.

### TAKTISKE FERDIGHETER

- ★ Ha god kontroll på teknikker og taktikker tilpasset egen kategori og level for å mestre vanskelige elementer på trening og i konkurranser
- ★ Være godt forberedt til konkurranser, og ha kjennskap til så mye informasjon som mulig på forhånd
- ★ Ha godt utviklede konkurransestrategier og god evne til å tilpasse strategiene til ulike konkurranseforhold



- ★ Bevege deg effektivt og rent på matta, med sterk tilstedeværelse og energi
- ★ Mestre koreografiske elementer med god innlevelse

### Personlig utvikling

Utøverne bør strekke seg etter å utvikle selvstendighet, og være en del av å skape et miljø som gir utfordringer. Utøverne bør også søke situasjoner og miljø som har god faglig kompetanse og erfaring for nye innspill for å skape enda bedre utvikling. Kunnskap om trening, skadeforebygging, ernæring, søvn, restitusjon og antidoping er svært viktig, og det forventes av utøvere som strekker seg mot toppnivå jobber for å tilegne seg denne kompetansen, og går inn for å være en «ren utøver».

Balanse og kontroll i livet er viktig for å utvikle seg og prestere på topp. Det er viktig at utøverne har en godt planlagt hverdag. Stress rundt økonomi, jobb, studier og nære relasjoner kan påvirke prestasjon og utvikling. Et godt støtteapparat rundt utøver er nødvendig, dette inkluderer familie, trenerteam og helseteam.

Treningsplanen og periodiseringen skal ta hensyn til alle relevante faktorer, og sikre en optimal balanse mellom totalbelastning fra trening, konkurranser og øvrige livsforhold. Treningsmiljøet rundt utøveren skal holde høy kvalitet og være på et nivå som støtter utvikling og prestasjon.

### Konkurranser

Utøver skal lære å forberede, gjennomføre og evaluere konkurranser på et stadig høyere konkurransenivå. På seniornivå forventes det at utøvere utvikler evnen til å forberede, tilrettelegge og planlegge for å prestere

best mulig når det gjelder, altså etablere konkurranserutiner som fungerer for seg selv og laget. I konkurranser bør satselag på senior søke mot å oppnå gode resultat, både nasjonalt og internasjonalt.

Treneren bør gjøre nøye analyser av konkurranser, dømmesystem og konkurrenter for å velge ferdigheter, elementer og oppbygning av rutine som skaper størst mulig sjanser for gode prestasjoner i konkurranser og mesterskap, og utøvere bør ha medvirkning til hvilke ferdigheter laget skal gjennomføre i konkurranse.

### Skadeforebygging

I denne aldersgruppen er det viktig at utøverne har forståelse for hvordan de vanligste skadene i cheerleading kan forebygges. De skal kunne ta ansvar for å planlegge og gjennomføre egne skadeforebyggende økter, og selv styre oppvarming og avslutning med relevante øvelser. Utøverne skal være klar over at skadeforebygging er en viktig forutsetning for utvikling og måloppnåelse. Antall skader og tid ute av trening bør holdes på et lavt nivå.

Både utøvere og trenere skal kjenne til risikoen ved «for mye, for ofte, for fort – med for lite hvile og restitusjon», og forstå betydningen av totalbelastning. Utøverne må lære å lytte til kroppen og ta symptomer på alvor, med mål om å redusere antall skader og minimere tiden utøverne er ute av idretten.

Seniorperioden er ofte preget av økt treningsmengde, mer krevende og risikofylte elementer, flere og større konkurranser, økt reiseaktivitet, mer spesialisert trening og et sterkere fokus på prestasjon. Dette stiller høye krav til utøverne, som må etablere gode rutiner for restitusjon

og ta ansvar for planlegging og praktisk tilrettelegging for å sikre optimal treningskvalitet i hver økt.

Kosthold og restitusjon må sees i sammenheng med den periodiserte treningen for å optimalisere treningsutbytte og forebygge skader og sykdom. Det er viktig å bevare variasjon i og trivsel rundt måltidene (Olympiatoppen, 2025). Trener, foresatte, utøvere og klubb har et felles ansvar for å opprettholde riktig fokus på både ernæring og trening. God forståelse og samarbeid mellom disse aktørene er avgjørende for å støtte utøvernes utvikling og trivsel i idretten.

### Fysisk trening

For senior stilles det høye krav til styrke, kraft og utholdenhet, spesielt på de øverste levelene. Fysisk trening for voksne utøvere må være både omfattende og variert. Den bør inkludere tung og eksplosiv styrketrening, samt kondisjonstrening, for å støtte de energikrevende sekvensene som inngår i en rutine. En helhetlig fysisk treningsplan er avgjørende for å sikre både prestasjon og skadeforebygging.

### Styrke

I styrketrening bør det vektlegges basisløft med korrekt teknikk, høy motstand og få repetisjoner, samt eksplosive øvelser for å utvikle idrettsspesifikke egenskaper gjennom fysisk trening. Styrketreningen skal periodiseres gjennom sesongen, og tung- og eksplosiv styrketrening bør prioriteres. God løfteteknikk skal alltid være veiledende for progresjon i motstand.

Basisløft som knebøy, skulderpress, benkpress, markløft og frivending bør inkluderes i treningsprogrammene. Styrkeprogrammene bør være helhetlige, og utøverne bør trene både synergister og antagonister i styrketreningen.

### Utholdenhetstrening

Seniorutøvere bør ha forståelse for OLTs intensitetsskala, enkel bruk av pulsklokke og en grunnleggende forståelse for intensitetsstyring.

Utholdenhetstrening bør hovedsakelig gjennomføres i form av intervalltrening, og kan bestå av generell løpetrening, eller alternative former som sykkel, trappeløp, skiERG etc. I tillegg bør de organiserte idrettsspesifikke øktene inneholde utholdenhetsøvelser som samtidig utvikler tekniske og taktiske ferdigheter i idretten (Solli, 2026).

### Treneren

Treneren på senior har en nøkkelrolle i å lede laget i retning utvikling og prestasjon. For den enkelte utøver er treneren også en viktig veileder og støttespiller på reisen. Her har vi nevnt egenskaper og kunnskap som er viktig for trenere på senior.

- ★ Ha Trener 1 som utdanning, og oppsøke andre utdannelse, kurs og læringsarenaer for trenerutvikling
- ★ Ha ICU Coaches Credentials opp til det høyeste level ditt lag trener og konkurrerer på
- ★ Planlegge gjennomføre, analysere og evaluere trening, konkurranser og mesterskap på kort og lang sikt
- ★ Evne til kritisk analyse av egen trenerpraksis, ferdigheter i kommunikasjon, relasjons-

bygging, motivasjon, konflikthåndtering, møteledelse, presentasjonsteknikk og beslutningsprosesser

- ★ Fremstå som en god rollemodell for utøvere og andre trenere, ledere og støtteapparat gjennom verdibasert ledelse
- ★ Kjenne til Olympiatoppens trenerfilosofi
- ★ Ha en tydelig årsplan og starte tidlig forberedelse av konkurranser
- ★ Være analytisk, systematisk, innovativ og kreativ

- ★ Forbereder hver detalj og er nøye i alle ledd
- ★ Lar seg utfordre av utøverne, og liker å bli utfordret
- ★ Individualisert og tverrfaglig utøverledelse
- ★ Tar vare på utøveren i laget, ser hele utøveren, og legger til rette for at vedkommende presterer på sitt beste når det gjelder
- ★ Har kjennskap til andre relevante fagpersoner som en kan spille på for å kunne videreutvikle laget og utøverne i de ulike ferdighetene som kreves i idretten

### Tips til klubben

Trener bør være minimum Trener 1-utdannet, og vise interesse for videre trenerutvikling gjennom andre kurs, utdannelse og læringsarenaer for trenerutvikling.

Klubben bør støtte opp under videre trenerutvikling gjennom andre arenaer, og oppmuntre til videreutdanning. Treneren bør også ha gode pedagogiske ferdigheter, og være bevisst egen trenerstil. Klubben bør aktivt drive kompetansehevede arbeid blant trenere, foresatte, styret og andre støttespillere.

Det er klubbens ansvar å ha kjennskap til, og formidle fakta knyttet til kosthold og kroppens utvikling. Klubben bør utpeke

en ansvarlig i styret som har satt seg godt inn i tematikken, og som kan fungere som kontaktperson for trenere ved behov for støtte i krevende samtaler om pubertet, ernæring eller bekymringer knyttet til vekst og utvikling.

Klubben bør være oppmerksom på et mulig behov om å opprette et støtteapparat rundt lagene i denne aldersgruppen, med for eksempel fysioterapeut og idrettslege.

Klubben skal ha et bevisst forhold til antidoping, og NAIF oppfordrer alle medlemsklubber til å være sertifisert som «Rent idrettslag».

# REFERANSER

Bentdal Larsen, K. (2021, 12 07). Innledning og sentrale elementer. Hentet fra Olympiatoppen: <https://olympiatoppen.no/fagomrader/talentutvikling/utviklingsfilosofi/innledning/>

Bjone, M., & Vingdal, I. (2012). Barneidrettstreneren. Oslo: Akilles.

Gausvik, K. (2021). Utviklingstrapp for klatring. Hentet fra Norges Klatreforbund: <https://klatring.no/siteassets/dokumenter/for-klubb/trening/utviklingstrapp/utviklingstrapp-i-klatring.pdf>

Hallén, J., & Ronglan, L. (2019). Treningslære. Oslo: Akilles.

Hanssen, T.-A. (2013). Sportslig plan for Golf-Norge. Hentet fra Norges Golfforbund: <https://www.golfforbundet.no/files/documents/sportslig-plan.pdf>

International Cheer Union. (2026). Sport of cheer rules & guidelines - Cheerleading.

Iversen, E. (2019, 12 16). Idrettsskader hos barn og unge - Et skjelett i vekst. Hentet fra Olympiatoppen: <https://olympiatoppen.no/fagomrader/helse/fagstoff/et-skjelett-i-vekst/>

Lissa Benn, C., Dittmer, A., Skou, S., Stamer, K., & Benn, M. (2022). ATK Cheerleading. Dansk Amerikansk Fodbold Forbund.

Long-term player development guide - 2.0. (2014). Golf of Canada.

Norges Idrettsforbund. (2011). Retningslinjer for ungdomsidrett. Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/tema/ungdomsidrett/retningslinjer-for-ungdomsidrett/>

Norges Idrettsforbund. (2019). Bestemmelser for barneidretten. Hentet fra Norges Idrettsforbund: [https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/b034b278300846a49afa033e42d8e829/82\\_19\\_barneidrettsbestemmelsene\\_no\\_lr-3.pdf](https://www.idrettsforbundet.no/contentassets/b034b278300846a49afa033e42d8e829/82_19_barneidrettsbestemmelsene_no_lr-3.pdf)

Olympiatoppen. (2025, 10 07). Praktiske råd for utvikling av unge idrettsutøvere. Hentet fra Olympiatoppen: <https://olympiatoppen.no/fagomrader/talentutvikling/utviklingsfilosofi/praktiske-rad-for-utvikling-av-unge-utovere/>

Olympiatoppen. (2025, 10 07). Råd fra fagavdelingen for idrettscoaching. Hentet fra Olympiatoppen: <https://olympiatoppen.no/fagomrader/talentutvikling/utviklingsfilosofi/rad-fra-fagavdelingene/rad-fra-fagavdeling-for-idrettscoaching/>

Olympiatoppen. (2025, 10 07). Råd fra fagavdelingen for idrettsernæring. Hentet fra Olympiatoppen: <https://olympiatoppen.no/fagomrader/talentutvikling/utviklingsfilosofi/rad-fra-fagavdelingene/rad-fra-fagavdeling-for-idrettsernaring/>

Olympiatoppen. (2025, 10 07). Råd fra fagavdelingen for idrettspsykologi. Hentet fra Olympiatoppen: <https://olympiatoppen.no/fagomrader/talentutvikling/utviklingsfilosofi/rad-fra-fagavdelingene/rad-fra-fagavdeling-for-idrettspsykologi/>

Olympiatoppen. (2025, 10 07). Råd fra fagavdelingen for motorikk- og ferdighetsutvikling. Hentet fra Olympiatoppen: <https://olympiatoppen.no/fagomrader/talentutvikling/utviklingsfilosofi/rad-fra-fagavdelingene/rad-fra-fagavdelingen-for-motorikk--og-ferdighetsutvikling/>

Olympiatoppen. (2025, 10 07). Råd fra fagavdelingen for styrke. Hentet fra Olympiatoppen: <https://olympiatoppen.no/fagomrader/talentutvikling/utviklingsfilosofi/rad-fra-fagavdelingene/rad-fra-fagavdeling-for-kraftstyrke/>

Raastad, T., Paulsen, G., Refsnes, P., Rønnestad, B. R., & Wisnes, A. R. (2010). Styrketrening - i teori og praksis. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Solli, G. S. (2026, Januar 6.). (N. Brøndrup, Intervjuer)

Tingelstad, L. M. (2025). Development of physical performance in adolescent team sports athletes. DISSERTATION FROM THE NORWEGIAN SCHOOL OF SPORT SCIENCES.

Tønnessen, E., & Rønnestad, B. (2018). Trening: fra barneidrett til toppidrett. Gyldendal.

Wallinus-Rinne, A. (2016). Ungdomstreneren. Oslo: Akilles.



# **NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND**

Norges Amerikanske idretters forbund

Sognsveien 73  
Idrettens hus Ullevål stadion  
Oslo

[naif@amerikanskeidretter.no](mailto:naif@amerikanskeidretter.no)

[amerikanskeidretter.no](http://amerikanskeidretter.no)