

CHEER

UTVIKLINGSTRAPP

KORTVERSJON



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 kroppsvektøvelser 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 kroppsvektøvelser 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





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





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 bevegelighet gjennom systematisk bevegelighetstrening



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





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





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



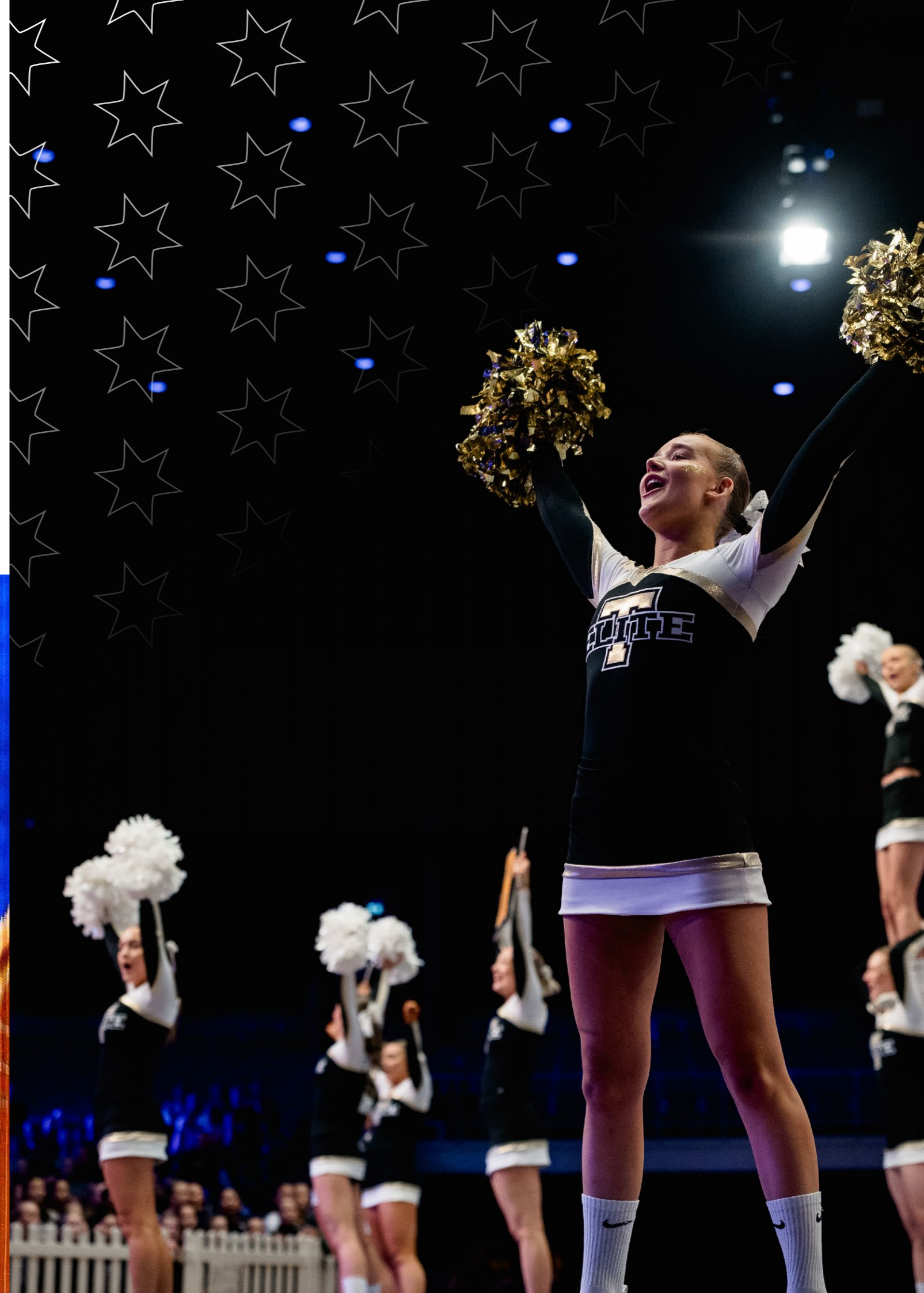
Fysisk ferdighetsutvikling

- ★ Systematisk styrke- og utholdenhetstrening med sterk faglig forankring
- ★ Fokus på tung- og eksplosiv styrketrening
- ★ Hovedsakelig intervallbasert utholdenhetstrening
- ★ Finpussing 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





NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

Norges Amerikanske idretters forbund

Sognsveien 73
Idrettens hus Ullevål stadion
Oslo

naif@amerikanskeidretter.no

amerikanskeidretter.no