

Trenér ASISTENT CHEER



Tento kurz pomůže začínajícím či mladším trenérům zorientovat se v základních aspektech všech oblastí vedení tréninku. Účastníci se dozví základní teoretické informace nutné ke správnému vedení tréninkové jednotky, současně také základy ke všem oblastem cheerleadingu. Absolvent bude schopen být kvalitním asistentem trenéra a vést nespécifický (obecný) trénink cheerleadingu.

Podmínky účasti a obecné informace:

- Doporučený min. věk 15 let.
- Školení Trenér Asistent je organizováno v rozsahu 8 hodin (10,5 vyučovacích hodin).
- Přihlášky přijímá Česká asociace cheerleaders prostřednictvím ERS systému.
- Při účasti na všech lekcích účastník získá certifikát o absolvování kurzu.

Cena kurzu: **Cenu ČACH vypisuje každý rok aktuálně**

(kurz se koná vždy při minimálním počtu účastníků)

Lektoři a forma výuky:

Kvalifikovaní a odborní lektoři přednášejí formou

- přednášky
- praktickou výukou

Garantem programu je Česká asociace cheerleaders.



Obsah studijního programu	Stručný obsah oblasti	Časová dotace (v min)*
Tréninková jednotka vč. PP (bezpečnost)	Stavba TJ a její příprava, efektivní využití, didaktické formy, bezpečnost a základní první pomoc	120
Warm up a Strečink	Stavba úvodní části tréninkové jednotky, zahřátí, metody a formy úvodní části, metody strečinku, rozsahy a jejich efektivní trénink	45
Pohyby a Skoky	Základní pohyby a skoky v cheerleadingu, postavení končetin, metody nácviku, chybová provedení	45
Pokřik	Hlas, dýchání, postoj, artikulace, stavba pokřiků	45
Akrobacie	Přípravná cvičení, základní gymnastická průprava, spotrování, metody nácviku a chybová provedení prvků	90
Stunty a Pyramidy	Základní principy stuntování, bezpečnost stuntování, vysvětlení základních pojmů (mounts, dismounts, transitions, základní stunts), pojem pyramidy, typy pyramid, metody nácviku	90
Pravidla	Základní informace o stavbě pravidel bezpečnosti a soutěžním systému	45
		480

HODINOVÁ DOTACE JEDNOTLIVÝCH LEKCÍ

