

# TRENÉR LICENCE CHEER C



Kurz je určen pro zájemce, kteří chtějí zvýšit svoji kvalifikaci v oblasti trenérství cheerleadingu, kvalitně se vzdělávat ve vedení tréninků a své zkušenosti poté předávat dál svým svěřencům.

## Podmínky účasti a obecné informace:

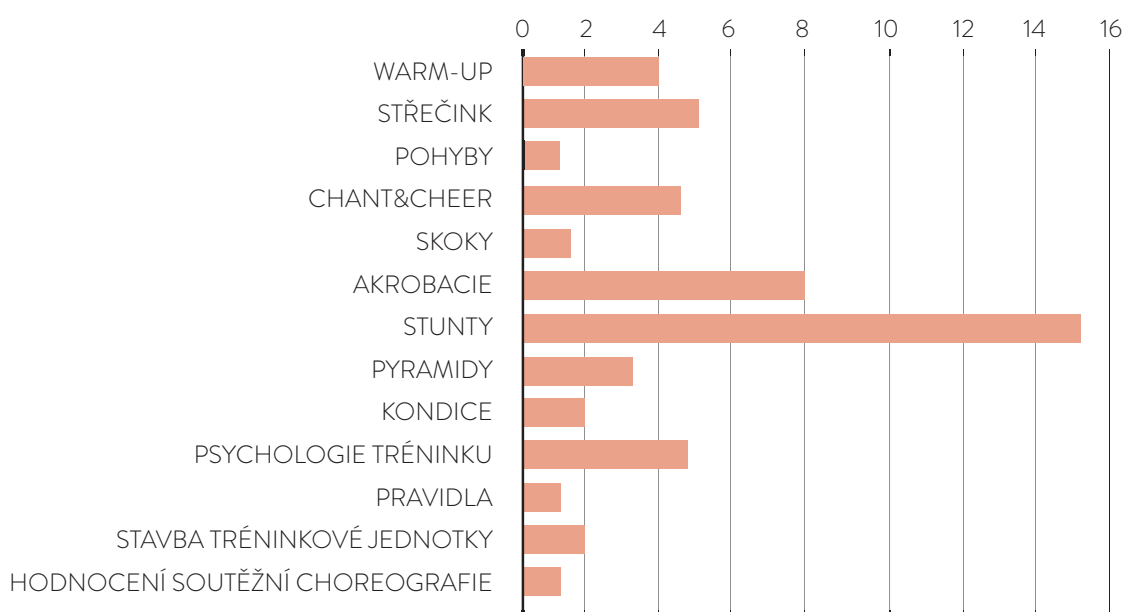
- Min. věk 18 let.
- Přihlášky přijímá Česká asociace cheerleaders prostřednictvím ERS systému.
- Kurz trenéra licence C je organizován v rozsahu 50 hodin.
- Součástí licence C je také nutné absolvovat kurz První pomoc ve sportu v rozsahu 12 hodin (termíny vyhlášené vždy 1x v průběhu roku). K obdržení licence C je nutné absolvovat tento kurz PP do 12 měsíců od zahájení studia.
- Test a závěrečná práce na téma související s cheerleadingem dle výběru účastníka kurzu (téma je nutné schválit s garantem programu).

Cena kurzu:

**Cenu ČACH vypisuje každý rok aktuálně**

(kurz se koná vždy při minimálním počtu účastníků)

## Hodinová dotace jednotlivých lekcí



Garantem programu je Česká asociace cheerleaders.



# OBSAHOVÁ NÁPLŇ

OBSAH STUDIJNÍHO PROGRAMU LICENCE C	STRUČNÝ OBSAH OBLASTÍ	HODINOVÁ DOTACE*
WARM-UP	Stavba úvodní části tréninkové jednotky, zahřátí, metody a formy úvodní části	2
STREČINK	Stavba úvodní a závěrečné části tréninkové jednotky, metody strečinku, rozsahy a jejich efektivní trénink	3
POHYBY	Základní pohyby, postavení končetin, metody nácviku, chybová provedení	1
CHANTS&CHEER	Hlas, dýchání, postoj, artikulace, stavba pokřiků	2,5
SKOKY	Typy skoků, metody nácviku, chybová provedení	1,5
AKROBACIE	Stavba tréninkové jednotky, přípravná cvičení, základní gymnastická průprava, spotrování, metody nácviku a chybová provedení prvků	8
STUNTY	Základní principy stuntování, bezpečnost stuntování, mounts, dismounts, transitions, stunts	17
PYRAMIDY	Typy pyramid, metody nácviku, pyramidy pro různé početné sestavy, efektivní využití a dynamika při stavbě pyramid	3
KONDICE	Základní a nutná podmínka sportovního výkonu, stavba kondice, metody	2
PSYCHOLOGIE TRÉNINKU	Jak efektivně předávat informace sportovcům, komunikace, práce s mladšími věkovými skupinami, typologie trenéra	5
PRAVIDLA	Základní informace o stavbě pravidel, level booku, soutěžním systému	1
STAVBA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY	Dlouhodobé a krátkodobé tréninkové plány, cíle, stavba a organizace sezony	2
HODNOCENÍ SOUTĚŽNÍ CHOROGRRAFIE	Rozbor soutěžní choreografie z pohledu porotce	1
METODIKA ZÁVĚREČNÉ PRÁCE	Metodika psaní závěrečné práce, správná citace a využití zdrojů	1

\* výuka probíhá v rozsahu školní hodiny = 45 minut

## Lektoři a forma výuky:

Lektory kurzu jsou osobnosti sportovního cheerleadingu, vyučující VOŠ ČUS, lektoři z jiných sportovních odvětví nebo oborů souvisejících s tematikou přednášek. Všichni lektoři mají buď vysokoškolské vzdělání v oboru, nebo praxi v oboru.

- kombinace teoretické a praktické výuky
- přednáška
- test
- samostatná závěrečná práce