

SCL SEURAKOULUTUKSET

Seurakoulutukset on suunnattu valmentajille, valmennusvastaaville, johtokunnan ja hallituksen jäsenille sekä muille aktiivisille seuran vapaaehtoisille. Koulutukset ovat osa SLU:n *Hyvä Seura -koulutuspuun* kurssitarjontaa ja ne järjestetään liiton syys- ja kevätiliittokokouksien yhteydessä jäsenseurojen toimijoille.

Johda innostavasti ja työntekijän palkkaaminen seuraan 6t -UUTUUS! 40e/ hlö

Johda innostavasti: Useimmilla seuroilla on jatkuva tarve löytää enemmän innostuneita ja sitoutuneita seuratoimijoita. Mitä johtaminen on, erilaisia tilanteita ja erilaisia johdettavia, pohdintaa omasta johtajuudesta ja vuorovaikutuksen merkityksestä, luottamuksen rakentaminen, johtajuuden neljä tasoa, minä innostavana johtajana.

Työntekijän palkkaus: Moni suomalainen cheerleadingseura kasvaa huimaa vauhtia ja kehityksen tueksi on ehkä jo ajateltukin työntekijän palkkaamista. Mitä erilaisia mahdollisuuksia on palkata työvoimaa yhdistykseen? Mitä tulisi ottaa huomioon työntekijää palkatessa? SCL:n vetämänä tutustutaan mahdollisuuksiin erilaisten case-tapausten kautta ja keskustellaan työntekijän palkkauksen hyödyistä ja haasteista.

Rahaa seuran kassaan 3h -UUTUUS!

40e/ hlö

Syyskokouksen yhteydessä järjestettävällä kolmetuntisella kurssilla käydään läpi eri tapoja tehdä seuran varainhankintaa. Kurssilta uusia ideoita varainhankinnan keinoihin sekä neuvoja kuinka seuran taloutta kannattaa hoitaa. Lisäksi yleistä keskustelua seuratoiminnasta. Koulutuksen kesto 3h.

Antidopingkoulutus 2-3h ILMAINEN JÄSENILLE!

Koulutuksessa tiedotetaan ajankohtaisista ADT-asioista sekä uusista valvontamenetelmistä. Seurajohdon ja valmentajien tulee tuntee antidopingsäännöt ja olla tietoisia vastuustaan. Koulutus toteutetaan kevätkokouksen yhteydessä.

Lisätietoja:

Suomen Cheerleadingliitto
koulutussuunnittelija Nita Rikström
email: nita.rikstrom@scl.fi, p. 045-3490573

Suomen Cheerleadingliiton koulutusten ja leirien peruutusehdot 1.1.2012 alkaen

Ilmoittautuminen vuoden 2012 leireille käynnistyy 12.12.2011. Viimeinen ilmoittautumispäivä on kolme (3) viikkoa ennen leiriä tai leirikutsussa erikseen ilmoitettuun ajankohtaan mennessä. Ilmoittautuminen (sähköpostilla tai lomakkeella tehty) Suomen Cheerleadingliiton koulutuksiin ja leireille on aina sitova. Mikäli osallistumisen peruuttaminen tehdään ilmoittautumisaikojen päätyttyä, veloitetaan koko osallistumismaksu. Peruutuksesta tulee aina ilmoittaa kirjallisesti.

Sairastapauksissa palautamme osallistumismaksun lääkärintodistusta vastaan vähennettynä viiden (5) euron toimistokuluilla. Lääkärintodistuksen tulee kattaa koulutuksen tai leirin ajanjakso kokonaisuudessaan. Estyneen osallistujan tilalle voidaan tietyissä koulutuksissa tai leireillä kustannuksitta vaihtaa toinen henkilö samasta seurasta, mikäli vaihto tehdään vähintään kolme (3) arkipäivää ennen leiriä tai koulutusta. Koulutukset ja leirit, joissa tämä mahdollisuus on, mainitaan erikseen leiri- ja koulutuskutsujen yhteydessä.

Koulutus tai leiri voidaan peruuttaa järjestäjän taholta, mikäli ilmoittautuneita ei ole riittävästi. Mikäli Cheerleadingliitto joutuu perumaan tilaisuuden vähäisen osallistujamäärän tai kouluttajan sairastumisen vuoksi, hyvitetään osallistujalle koko osallistumismaksu. Oikeudet muutoksiin pidetään.

Sitovat ilmoittautumiset
lomakkeella
osoitteeseen:
nita.rikstrom@scl.fi

Muista ilmoittautua
ajoissa, paikkoja on
rajoitetusti!
www.scl.fi

KOULUTUSKALENTERI 2012

TAMMIKUU

14.1	Ohjauksen perusteet (Cheer)	Seinäjoki
20.-22.1	Valmentajakoulutus taso I lähijakso 1	Vierumäki

HELMIKUU

11.2	Akrobatiatekniikka I	Tampere
12.2	Ohjauksen perusteet I (Cheer)	Tampere
18.2	Akrobatiatekniikka II	Järvenpää

MAALISKUU

3.3	Stunttitekniikka II	Tampere
4.3	Ideapäivä mini- ja mikrovalmentajille	Tampere
9.-11.3	Valmentajakoulutus taso I lähijakso 2	Vierumäki
16.-18.3	Valmentajakoulutus taso 2 lähijakso 1	Vierumäki
24.3	Stunttitekniikka I	Jyväskylä
31.3	Akrobatiatekniikka I	Oulu

HUHTIKUU

1.4	Tuomaroinnin workshop valmentajille (Cheer)	Helsinki
14.4	Seurakoulutus: <i>Johda innostavasti & työntekijän palkkaus</i>	Turku
15.4	Antidoping-koulutus	Turku

TOUKOKUU

11.-13.5	Valmentajakoulutus taso 2 lähijakso 2	Vierumäki
27.5	Tanssivalmentajien workshop	Helsinki

KESÄKUU

9.-10.6	Kokeneiden valmentajien workshop	Helsinki
---------	----------------------------------	----------

ELOKUU

25.8	Ohjauksen perusteet I (Cheer)	Helsinki
25.8	Ohjauksen perusteet I (Tanssi)	Helsinki
26.8	Stunttitekniikka I	Helsinki
26.8	Tanssitekniikka I	Helsinki

SYYSKUU

31.8.-2.9	Valmentajakoulutus taso 2 lähijakso 3	Vierumäki
8.9	SCL kouluttajien ja ohjaajien virike- ja koulutuspäivä	Helsinki

MARRASKUU

25.11	Seurakoulutus: <i>Rahaa seuran kassaan</i> -SLU koulutus	Jyväskylä
-------	--	-----------

SCL KOULUTUKSET 2012

OHJAAJAKOULUTUS (CHEER) 18h

SCL Ohjaajakoulutus -kokonaisuus koostuu kolmesta moduulista, jotka oppilas käy valitsemallaan aikataululla. Ensimmäisenä käydään Ohjauksen perusteet I -kurssi, josta hankitaan perustiedot lajin ohjaamisesta, taitojen opettamisesta ja harjoitusten suunnittelusta. Tämän jälkeen oppilas voi käydä kaksi muuta moduulia haluamassaan järjestyksessä, valitsemallaan aikavälillä. Kun kaikki kolme moduulia on käyty hyväksytysti läpi, saa oppilas itselleen SCL Ohjaaja -statuksen, jota myös seura voi käyttää valmentajaesittelyissään. Kokonaiskesto 3pv / 18 tuntia, ei sisällä etätehtäviä. Koulutukseen osallistumisen alaikäraja on 15 vuotta. Osallistuminen ei edellytä aiempaa ohjaajakokemusta, mutta toimii myös hyvänä kertauspakettina jo valmentaneille ohjaajille. Kolmen moduulin maksimisuoritus aika on kolme (3) vuotta SCL Ohjaaja -statuksen saamiseksi ja kaikki moduulin osat voi halutessaan suorittaa myös yhden vuoden aikana.

Ohjauksen perusteet I (1pv/6h)

40e/hlö

Ensimmäinen kurssi aloittelevalle ohjaajalle, kertauskurssi jo valmentaville

- lajin tausta, cheerleadingin osa-alueet
- yksittäisen harjoituksen suunnittelu
- lajiharjoitusten ohjaaminen ja taitojen opettaminen, pedagogiikkaa
- koreografian suunnittelun perusteet
- lajin osa-alueista motionit, hyppy ja huudot: Ydinkohdat, opetusjärjestys ja harjoitteet

Akrobatiatekniikka I (1pv/6h)

40e/hlö

- maa-akrobatia osana cheerleadingiä
- akrobatian perusteet
- liikkeiden ydinkohdat kuperkeikasta flikkiin
- taidon opettaminen, harjoitteet ja virheiden korjaaminen
- *Ohjauksen perusteet I* käytynä ennen osallistumista

Stunttitekniikka I (1pv/6h)

40e/hlö

- stuntit ja heitot osana cheerleadingiä
- stunttauksen perusteet
- liikkeiden ydinkohdat alkeista libertyyn ja suoraan heittoon
- taidon opettaminen, harjoitteet ja virheiden korjaaminen
- *Ohjauksen perusteet I* käytynä ennen osallistumista

SCL WORKSHOPIT

Workshopit keräävät valmentajat vuosittain yhteen mielenkiintoisten ja hyödyllisten luentojen äärelle. Sisältöjä muokataan palautteiden mukaan, joten samat valmentajat voivat osallistua workshoppeihin vuosittain tai aina kun tarjonnassa on mielenkiintoinen aihe.

Kokoneiden valmentajien Workshop 10h

100e/hlö

20-vuotta täyttäneille cheer-valmentajille, joilla on valmennuskokemusta vähintään viisi (5) vuotta. Koulutus tarjoaa lisää virikkeitä päivittäiseen työhön pitkään valmentaneille. Lisäpätevyyttä eri valmentamisen ja mahdollisuus yhteiseen keskusteluun valmentamisen haasteista. Mukana myös psykologian valmentamisen erikoisluento. Koulutuksen kesto 1,5pv.

Tuomaroinnin Workshop valmentajille 6h

55e/hlö

Hyödyllinen tuomareiden vinkkikoulutus cheer-valmentajille! Opi katsomaan kilpailuohjelmaa tuomarinäkökulmasta: Kursilla pitkän linjan tuomarit luennoivat arvostelusta. lisäksi katsotaan kilpailuohjelmia ja arvioidaan niitä ryhmäkeskusteluissa. Koulutuksen järjestää SCL tuomarivaliokunta.

Tanssivalmentajien Workshop 6h

65e/hlö

Cheertanssin valmentajille suunnattu koulutuspäivä. Vierailivat luennoitsijat ja luentojen aihealueet vaihtuvat edellisvuodelta kerätyn palautteen pohjalta. Mukana myös virikelikuntatunti ja tuomariluento, jossa kuullaan tanssisarjan arvostelusta. Tule tapaamaan muita tanssivalmentajia ja kuulemaan ajankohtaista ja hyödyllistä tietoa cheertanssin valmentamisesta!

SCL ERIKOISKOULUTUKSET / JATKOKOULUTUKSET

SCL tarjoaa jatkokoulutuksia tekniikkakurssien I-osat käyneille ja ideapäiviä eri-ikäisten harrastajien valmentajille. Tekniikkojen II-tason koulutuksissa valmentajille opetetaan edistyneen tason liikkeiden ohjaamista ja monipuolisia harjoitteita opetuksen tueksi. Ideapäivät ovat avoimia kaikille, aloittelevista ohjaajista konkareihin.

Stunttitekniikka II 6h -UUTUUS!

40e/hlö

Suosittu I-tason koulutus saa jatkoa! Koulutuksessa käydään teoriassa ja käytännössä läpi a-tason stunttien liikeratoja, käsiotteita ja harjoitteita. Uusimmat stuntit ja transiitiot, lisää taitoja basket-heittoihin. 360 ja tic-toc ylösmenoja, waterfall-alastulot ja volttiheittoja.

Akrobatiatekniikka II 6h

40e/hlö

Jatko-osa Akrobatiatekniikka I -kurssille. Työkaluja erilaisten volttien ja juoksevien sarjojen opetukseen ja avustamiseen sekä paljon tukevia harjoitteita treenin monipuolistamiseksi. Kurssi koostuu teoriaosuudesta ja käytännön harjoitteista demoryhmän avustuksella.

Ideapäivä mini- ja mikrovalmentajille 6h -UUTUUS! 40e/hlö

Mitä lasten urheiluharjoitusten tulisi sisältää? Mikä on leikin merkitys oppimisessa? Lasten cheerleading-harjoitukset eivät ole kopio nuorten tai aikuisten treenikaavasta, vaan ne on suunniteltava ikäryhmälle sopivaksi. Ideapäivä on tarkoitettu mini- ja mikroikäisten valmentajille sekä seurojen valmennusvastaaville. Päivän aikana käydään läpi erityispiirteitä nuorimpien lajin harrastajien valmentamisesta ja taitojen opettamisesta. Aiheina muun muassa 6-12-vuotiaiden opettaminen, oppiminen ja fyysiset ominaisuudet, kuinka harjoittaa cheerleadingin-liikkeitä lapsilla turvallisesti ja ideoita innostavaan lasten ohjaamiseen.



SCL OHJAAJAKOULUTUS (TANSSI)

12h

SCL Ohjaajakoulutus koostuu kahdesta moduulista, jotka oppilas käy valitsemallaan aikataululla. Kun molemmat moduulit on käyty hyväksytysti läpi, saa oppilas itselleen SCL Tanssiohjaaja -statuksen. Kokonaiskesto 2pv/12 tuntia, ei sisällä etätehtäviä. Osallistumisen alaikäraja on 15 vuotta. Osallistuminen ei edellytä aiempaa ohjaajakokemusta, mutta toimii myös hyvänä kertauspakettina jo valmentaneille ohjaajille. Kahden modulin maksimisuoritus aika on kaksi (2) vuotta SCL Tanssiohjaaja -statuksen saamiseksi ja molemmat moduulin osat voi halutessaan suorittaa myös yhden vuoden aikana.

Ohjauksen perusteet I (1pv/6h)

40e/hlö

Ensimmäinen kurssi aloittelevalle ohjaajalle, kertauskurssi jo valmentaville

- lajin tausta, cheertanssin osa-alueet
- yksittäisen harjoituksen suunnittelu
- lajiharjoitusten ohjaaminen ja taitojen opettaminen, pedagogiikkaa
- koreografian suunnittelun perusteet
- lajin osa-alueista motionit, jalanheitot ja cheerhyppy:
Ydinkohdat, opetusjärjestys ja harjoitteet
- tanssijan oheisharjoitteet, tukilihakset

Tanssitekniikka I (1pv/6h) - UUTUUS!

40e/hlö

- tanssitekniikka osana cheertanssia: piruetit ja tanssihyppy
- taidon opettaminen, harjoitteet, yleisimmät virheet ja virheiden korjaaminen
- piruetit: valmistavista harjoitteista edistyneisiin kombinaatioihin
- tanssihyppy: valmistavista harjoitteista edistyneisiin hyppysarjoihin
- tekniikoiden sisällyttäminen ohjelmaan, koreografian suunnittelu
- *Ohjauksen perusteet I* käytynä ennen osallistumista

SCL VALMENTAJAKOULUTUS I 80h

CHEERLEADING JA CHEERTANSSI - UUTUUS!

330e/hlö

SCL Ohjaajakoulutuksen kolme osaa suorittaneet oppilaat jatkavat valmennustyötään seuroissa ja voivat kouluttautua lisää SCL Valmentajakoulutuksessa, jonka kokonaiskesto on 80 tuntia. Valmentajakoulutukseen kuuluu kaksi (2) lähijaksoa Vierumäen urheiluopistolla, jotka sisältävät yhteensä 40 tuntia lähiopetusta sekä 40 tuntia itseopiskelua. Valmentajakoulutus syventää aiemmin opittua tietoa oppimisesta, opettamisesta, taitojen omaksumisesta ja lajitaidoista. Valmentajakoulutuksessa oppilaita kouluttavat Suomen Urheiluopiston yleiskouluttajat sekä Suomen Cheerleadingliiton lajikouluttajat.

Koulutus on tarkoitettu 16 vuotta täyttäneille ja vähintään 12kk valmentaneille ohjaajille, jotka valmentavat omaa joukkuetta. *Nyt ensimmäistä kertaa Valmentajakoulutus I järjestetään myös cheertanssin valmentajille!* Yleiskouluttajan luennot ovat samat cheer- ja tanssi puolen valmentajille, mutta lajiluennot ja käytännön ohjausharjoitteet ovat molemmille alalajeille erikseen. Kun koulutus on käyty hyväksytysti läpi, saa oppilas itselleen *SCL Valmentaja* -statuksen, jota myös seura voi käyttää valmentajaesittelyissään.

Valmentajakoulutus I - Lähijakso 1

- taito, tekniikka ja niiden oppiminen
- herkkyyskaudet, kasvu ja kehittyminen
- yhden harjoitusjakson suunnittelu
- vuorovaikutus ja palautteenanto
- cheerleading lajiharjoitukset; stuntit ja heitot pyramidien pohjana
- cheertanssi lajiharjoitukset; cheerhypy, jalanheitot, piruetit, leapit (edistyneempien yhdistelmien tekniikka, ohjaaminen, oheis- ja tukevat harjoitteet)

Valmentajakoulutus I - Lähijakso 2

- taitavuus ja taitavuuden harjoittelu ja seuranta
- oheisharjoittelu lajiharjoittelun tukena
- kokonaisvaltainen valmennus
- valmentajan oma jaksaminen
- ravinto
- cheerleading lajiharjoitukset; pyramidit
- cheertanssi lajiharjoitukset; tanssinostot, piruetit, leapit ja piruetti-hyppy-yhdistelmät (edistyneempien yhdistelmien tekniikka, ohjaaminen, oheis- ja tukevat harjoitteet)

SCL VALMENTAJAKOULUTUS II 160h

CHEERLEADING

550e/hlö

Koulutus on tarkoitettu aktiivisesti valmentaville valmentajille, jotka ovat suorittaneet valmentajakoulutuksen tason I vähintään vuotta aiemmin. Koulutuksessa mennään entistä syvemälle mm. nopeus-, voima- ja kestävyysharjoitteluun, taito- ja fysiikkatestaukseen sekä eri-ikäkausien pitkäjänteisten harjoitussuunnitelmien tekoon. Kokonaisuuteen kuuluu kolme lähijaksoa, 60 tuntia lähiopetusta sekä 100 tuntia itseopiskelua. Tavoitteena on antaa tietoa ja taitoa valmentajalle, joka tähtää joukkueensa kanssa kansalliselle huipulle.

Valmentajakoulutus II - Lähijakso 1

- fyysinen harjoittelu taitolajissa
- harjoitussuunnitelman tekeminen yhdelle vuodelle
- tavoitteellisuus ja kauden tulosten analysointi
- lajiharjoitukset; kierteet ja voltit stunttien ylösmenoissa ja alastuloissa

Valmentajakoulutus II - Lähijakso 2

- valmennuksen tukitoimet ja lihashuolto
- valmennuksen johtaminen
- lajiharjoitukset; kolmikerroksiset pyramidit

Valmentajakoulutus II - Lähijakso 3

- kilpaurheilullisen menestyksen tavoittelu
- urheilijan kehittäminen myönteisessä hengessä
- psyykkinen valmennus
- lajiharjoitukset; paristuntit ja kahden pohjan stuntit, innovatiiviset stuntti- ja pyramidivariaatiot

