

ACTIVE CHEER STAGE

**VALMISOHJELMA
HARRASTEJOUKKUEILLE JA KOULUIHIN!**



Uudistettu koreografia!



ACTIVE CHEER★
STAGE

***Suomen Cheerleadingliitto
on luonut
harrastejoukkueille
valmiin koreografian, jota
voi esittää seuran omissa
tapahtumissa sekä Active
Cheer Stage
tapahtumassa.***

***Koreografia
sopii loistavasti
myös kouluille.***



MIKÄ ON STAGE?



Stage on kaiken ikäisille harrastajille suunnattu näytöstapahtuma, jossa **STAGELLA** eli lavalla pääsevät loistamaan joukkueet, jotka eivät halua kilpailla! Myös pienten lasten- ja aikuisten joukkueet sekä erityisryhmät voivat osallistua tapahtumaan, koska tapahtumassa ei ole ikärajaa tai vaatimuksia taitotasosta.

Tapahtuman tavoitteena on tuottaa liittojohtoista matalankynnyksen harrastepuolen toimintaa alueellisesti ja tuoda yhteen lajin harrastepuolen toimijat. Tapahtuman järjestää jäsenseura avoimen haun kautta.

*Kilpailun sijasta urheilun
tulee tarjota
turvallinen ilmapiiri
yrittämiseen ja oppimiseen!*



Miten STAGE eroaa alkeiskilpailusta, jossa ei myöskään jaeta sijoja?



STAGE-tapahtumassa halutaan tuoda selkeästi esiin Active Cheer -konsepti eli monipuolisen harrasteliikunnan edut! Liikunnalliset perustaidot näkyvät liiton tuottamassa valmiissa STAGE-liikesarjassa kekseliäällä tavalla. **Active Cheer STAGE -valmisohjelma sisältää cheerleadingin ja cheertanssin lajitaitojen lisäksi myös monipuolisia perusmotorisia taitoja kuten tasapaino-, liikkuvuus- ja liikkumistaitoja. STAGE-liikesarja tukee monipuolista kehittymistä mitä parhaimmalla tavalla.**

Active Cheer STAGE-tapahtumaan osallistuminen on myös valmentajalle helppoa, sillä tarjolla on valmis koreografia ja esiintymismusiikki! Valmentajan ei siis tarvitse olla kokenut pystyäkseen osallistumaan joukkueensa kanssa STAGE-tapahtumaan. STAGE-tapahtumat pyritään luomaan mahdollisimman yksinkertaisiksi ja joustaviksi ilmoittautumisten ja tapahtumapäivän kulun suhteen.

Isona erona alkeiskilpailuihin on se, että nyt kaiken ikäiset pääsevät oikean harrastetoiminnan pariin! *(Vrt. alkeiskisoissa vain mineille sarja, jossa joukkueita ei laiteta paremmuusjärjestykseen)*

Harjoittele ryhmäsi kanssa valmis Active Cheer STAGE-esitys!



SISÄLLYS

VALMIIN KOREOGRAFIAN EDUT

- a. Valmiiksi valitut monipuoliset liikkeet
- b. Valmentajan työmäärä vähenee
- c. Koreografiaa voi opetella videolta harjoitusten ulkopuolella
- d. Voit soveltaa koreografian liikkeitä omalle joukkueellesi

STAGE TAPAHTUMA

- a. Infoa tapahtumasta
- b. Opeta liikkeitä pitkin kautta
- c. Ilmoittautuminen tapahtumaan
- d. Arvien tehtävät ja palautteet

VALMIS STAGE KOREOGRAFIA

- a. Liikkeet kategorioissa (cheer)
- b. Koreografian osiot (cheer)
- c. Liikkeet kategorioissa (tanssi)
- d. Koreografian osiot (tanssi)

LIITTEET:

- **LIIKKEIDEN VAATIMUKSET**
- **OHJELMAN LASKUT**



1. VALMIIN KOREOGRAFIAN EDUT



1.1. VALMIIKSI VALITUT MONIPUOLISET LIIKKEET

Cheer-ohjelman liikkeiksi on valittu monipuolisesti stuntteja, alkeisakrobatiaa, voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa sisältäviä liikkeitä. Cheertanssi-ohjelman liikkeiksi on valittu monipuolisesti cheertanssin perusliikkeitä, tasapainoa, venyvyyttä, kehonhallintaa, voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa sisältäviä liikkeitä. Lisäksi ohjelmaa harjoiteltaessa kehittyy mm. ryhmätyötaidot, rytmikka sekä liikkuminen tilassa.

1.2 VALMENTAJAN TYÖMÄÄRÄ VÄHENEY

Valmis koreografia vapauttaa valmentajan työmäärää niin, ettei koreografiaa tarvitse koota, musiikkia tilata eikä liikkeitä tarvitse erikseen valita esitykseen. Joukkue saa STAGE-tapahtumassa palautetta esityksen tunnelmasta ja valmentaja siitä, miten on saanut joukkueen suorittamaan esityksen hyvällä fiiliksellä ja turvallisesti.

1.3 KOREOGRAFIAA VOI OPETELLA VIDEOлта HARJOITUSTEN ULKOPUOLELLA

Useat harrastejoukkueet harjoittelevat vain tunnin tai pari viikossa ja voi tuntua, ettei niinä aikoina ehdi toteuttaa ohjelman opettelua riittävästi. Harrastejoukkueilla ei myöskään ole leirejä (aikataululliset ja taloudelliset syyt), jolloin pelkkiä koreografian laskuja tai paikkoja voisi harjoitella. STAGE-koreografia on kuvattu liiton toimesta videolle. Videon avulla jokainen saa kuvan koreografian kulusta.

1.4 VOIT SOVELTAA KOREOGRAFIAN LIIKKEITÄ OMALLE JOUKKUEELLESII SOPIVIKSI

Vaikka STAGE-esitykseen on valmis koreografia, niin osa liikkeistä voi olla joillekin ryhmille liian hidas -tai nopeatempoisia ja osaan liikkeistä voi kaivata vaikeutusta ja osaan taasen helpotusta. Koreografiaan saa tuoda joukkueen persoonallisuutta ja sitä saa muokata niin, että se on joukkueelle turvallinen ja sopiva. Koreografia on toteutettavissa vain neljällä henkilöllä ja aina 20 + osallistujaan asti.

2. STAGE-TAPAHTUMA



2.1. INFOA STAGE-TAPAHTUMASTA

STAGE-tapahtumassa harrastejoukkueet esittävät n. 1 min kestävät esitykset. Joukkueita ei laiteta järjestykseen, mutta he saavat arvostelupaneelilta (arveilta) kirjallisen palautteen suorituksesta. Joukkuekoko 4 - 25 henkilöä. Jos joukkueessa on yli 20 henkilöä, suosittelemme, että he esiintyvät kahtena eri joukkueena. Esiintymisalusta on vähintään 3-4 poikittaista cheermattokaistaa tai vastaava tanssin alue.

Tapahtumat ovat suunniteltu järjestettävän kevään tai syyskauden lopussa. Tällöin joukkueen kokoonpano on vakiintunut ja joukkue on ehtinyt harjoittelemaan näytösohjelmaansa tarpeeksi.

Tapahtuman karkea aikataulu:

- Osallistujien saapuminen paikalle (joukkue ilmoittautuu järjestäjälle realisoituneella henkilömäärällä)
- Joukkueiden lämmittelyaikaa matolla ennen suorituksia
- Ennen joukkueiden esityksiä järjestetään avajaismarssi, jolloin kaikki esiintyvät joukkueet saapuvat jonossa lavalle STAGE-musiikin soidessa.
- Joukkueiden esitykset arvotussa järjestyksessä
- STAGE -tapahtuma voidaan päättää esitysten jälkeen järjestettävään palkintojenjakotilaisuuteen (tai mitalit voidaan jakaa heti suorituksen jälkeen), jossa seura voi haluamallaan tavalla jakaa osallistuneille joukkueille kunniakirjat sekä mitalit.

2.2. OPETA LIIKKEITÄ PITKIN KAUTTA

Kun olet ottanut joukkueesi kanssa tavoitteeksi osallistua STAGE-tapahtumaan, kannattaa alkaa heti valmistautumaan. Opetta joukkueelle koreografian liikkeitä osana viikkoharjoittelua. Teetä liikkeitä osana leikkejä, temppurataa, lämmittelyä ja stuntiharjoittelua. Näin esitys valmistuu kuin itsestään. Pidä huolta liikepuhtaudesta ja osaharjoitteista sekä turvallisuudesta. Opetta spottaamaan ja kannusta yhtenäiseen suorittamiseen.

2. STAGE-TAPAHTUMA



2.3. ILMOITTAUTUMINEN TAPAHTUMAAN

Ryhmä kuuluu Cheerleadingliiton alaiseen seuraan

Stage-tapahtumaan ilmoittaudutaan Siiri-järjestelmän kautta. Stage joukkueet tulee siis ladata Siiriin, jotta ne voidaan ilmoittaa Stage tapahtumaan. Osallistuminen vaatii SCL:n harrastelisenssin. Tarkemmat ohjeet Siirin käyttöön saa liiton tapahtumatuottajalta Inka Laitiselta (inka.laitinen@scl.fi).

Ryhmä ei kuulu Cheerleadingliiton alaiseen seuraan esim. koululaisryhmä

Ilmoittautuminen tapahtuu erillisen lomakkeen avulla. Tarvittavat tiedot:

- Esiintyvän joukkueen nimi
- Tanssi- vai cheerjoukkue
- Käyttääkö joukkue STAGE-musiikkia vai omaa
- Käyttääkö joukkue STAGE-koreografiaa vai omaa
- Joukkueen vastuuhenkilön yhteystiedot
- Joukkueen henkilömäärä

Olethan yhteydessä liiton tapahtumatuottajaan Inka Laitiseen (inka.laitinen@scl.fi), niin hän välittää ilmoittautumislomakkeen ja ohjeet ilmoittautumiseen.

Osallistumismaksu

Active Cheer STAGE -tapahtuman järjestävä seura kerää osallistujilta **osallistumismaksun 15 €/hlö** (sis. esiintymisoikeuden, koreografian käytön, musiikin käytön ja mitalin). Myös ilmoitetuista valmentajista ja huoltajista maksetaan osallistumismaksu ja he saavat omat mitalit.

- *Esimerkki: Joukkueeseen ilmoitettu 20 jäsentä ja kaksi valmentajaa ja yksi huoltaja. Osallistumismaksua laskutetaan $23 \times 15\text{€} = 345\text{€}$. Ilmoittautumisen jälkeen on mahdollista lisätä kokoonpanoon henkilöitä (harrasteryhmille tyypillistä), ja ylimääräisistä laskutetaan laskutuslisän kanssa jälkikäteen. Jälkikäteen ilmoitetuille ei voida taata mitalia, sillä niiden tilaus ennakkoon. Estyneiden osallistujien maksua ei palauteta.*

2. STAGE-TAPAHTUMA



2.4. ARVIEN TEHTÄVÄT JA PALAUTTEET

Joukkue saa esityksestä arvostelupaneelilta palautetta. Arvit toimivat STAGE-tapahtumassa arvioitsijoina antaen kirjallisen palautteen joukkueiden esityksistä. STAGE-konseptia varten luodaan oma arvostelukaavake, jossa korostetaan perusmotorisia taitoja, esiintymisen iloa, onnistumista sekä koreografian puhtautta.

Järjestävä seura vastaa itse arvin (väh. 3) kouluttamisesta ja hankkimisesta. Arviksi voi kouluttautua cheerleadingin parissa toimiva vähintään 18-vuotias henkilö, joka on kiinnostunut tukemaan lasten kehitystä ja iloa cheerleadingin harrastetoiminnassa. Arviksi voi kouluttautua esimerkiksi kokenut valmentaja tai seura-aktiivi. Ilmainen arvi-koulutus sopii myöstuomaroinnista kiinnostuneille. Koulutus suoritetaan etätehtävänä videoharjoittelulla.



3. VALMIS STAGE-KOREOGRAFIA



CHEERLEADING

3.1. LIIKKEET KATEGORIOISSA

Stuntit /nostot: L-reisiseisonta, sylivaaka, haaraistunta, istunta eteen taivutuksessa, lähtöasennosta reisiseisonta / puolivälinosto

Akrobatia: kärrynpyörä, kuperkeikka eteen + taivutus eteen istunnassa, niskaseisonta, kuperkeikka taakse + pitoasento

Hypyt: tupla-X

Lihaskunto: pitoasento, sivupitoasento (tähti), käänteinen pitoasento

Liikkuvuus: vaaka (nousijoilla), eteen taivutus istuen, haaraistunta (nousijoilla)

3.2. KOREOGRAFIAN OSAT JÄRJESTYKSESSÄ

Osa 1: Käsiliikesarja, kärrynpyörä, puolikierrehyppy / -käännös

Osa 2: reisiseisonta L-asennossa, sylivaaka

Osa 3: Tupla X-hyppy, kuperkeikka eteen, niskaseisonta, kuperkeikka taakse, pitoasento, kylkipitoasento, käänteinen pitoasento

Osa 4: T-hyppy koppiin, kopista koppiin -heitto, haaraistuntanosto, taivutus eteen nosto, lähtöasento, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi kahdesta tai useammasta stuntista / nostosta



3. VALMIS STAGE- KOREOGRAFIA



CHEERTANSSI

3.3. LIIKKEET KATEGORIOISSA

Pom-kädet: läpi ohjelman

Tanssitekniikka: piruetti, harppahyppy, tanssihyppy, jalanheitto

Akrobatia: eteen kuperkeikka

Cheerhyppy: tupla-X

Lihaskunto: pitoasento, sivupitoasento

Liikkuvuus: jalanheitto taakse + pito, jalanheitto eteen, harppahyppy, vaakapito

Tasapaino: tasapaino liike, vaakapidot)

3.4. KOREOGRAFIAN OSAT JÄRJESTYKSESSÄ

Osa 1: pom-kädet, pyörähdys

Siirtymä

Osa 2: tasapaino, piruetti, kuviosiirtymä + pom-kädet

Siirtymä

Osa 3: kaanon, tupla X-hyppy, eteenpäinvenytys + jalan taakse nosto, kuperkeikka eteen, pitoasento, kylkipitoasento, pom-kädet, jalanheitto, lattiatyöskentely

Osa 4: Pom-kädet + jalkatyöskentely, harppahyppy, parityöskentely + vaaka
Siirtymä

Osa 5: pom-kädet + jalkatyöskentely, tanssihyppy, loppu



ACTIVE CHEER STAGE

HARRASTAJIEN VUODEN TÄHTIHETKI!



***Lisätietoja liiton valmennusosaamisen kehittäjältä
Jenni Salomäeltä, jenni.salomaki@scl.fi***

