



ACTIVE CHEER STAGE

ALOITUSOPAS VALMENTAJALLE

*STAGE-tapahtuma
tutuksi*





***Suomen Cheerleadingliitto
tarjoaa harrastejoukkueille
valmiin ja innostavan
koreografian, jonka avulla
joukkue pääsee loistamaan
niin seuran omissa
näytöksissä kuin Active
Cheer STAGE-tapahtumassa!***

***Tämän oppaan tarkoituksena
on tarjota valmentajille
tietoa STAGE-tapahtuman ja
koreografian sisällöistä***



SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO STAGEEN

- 1.1. Infoa tapahtumasta
- 1.2. Ilmoittautuminen
- 1.3. Arvit ja palaute

2. VALMIIN KOREOGRAFIAN EDUT

- 2.1. Valmiiksi valitut monipuoliset liikkeet
- 2.2. Valmentajan työmäärän keveneminen
- 2.3. Koreografian opettelu harjoitusten ulkopuolella
- 2.4. Liikkeiden soveltamismahdollisuudet

1. JOHDANTO STAGEEN

Active Cheer STAGE-tapahtuma on Suomen Cheerleadingliiton ja jäsenseurojen yhteistyössä toteutettava esiintymistapahtuma, jonka tavoitteena on tarjota cheerleadingin ja cheertanssin harrastajille turvallinen ja innostava ilmapiiri, jossa uskalletaan yrittää ja oppia ilman epäonnistumisen pelkoa.

STAGE-tapahtuma on suunnattu **harrastejoukkueille**. Liiton määritelmän mukaan harrastejoukkueet voivat olla startti-, jatko- tai kilpaharrastejoukkueita.

- **Starttiharrastejoukkue** on uusille lajin harrastajille suunnattu joukkue. Joukkue ei osallistu kilpailutoimintaan, mutta voi esiintyä esim. seuran näytöksissä tai Active Cheer STAGE-tapahtumassa.
- **Jatkoharrastejoukkue** on jonkin aikaa harrastaneille harrastajille suunnattu joukkue tai jo pidempään mukana olleille harrastajille suunnattu joukkue (ns. jäähdyttelyjoukkue). Joukkue ei osallistu kilpailutoimintaan, mutta voi esiintyä esim. seuran näytöksissä tai Active Cheer STAGE-tapahtumassa.
- **Kilpaharrastejoukkue** on harraste- ja kilpatason välille sijoittuva joukkue, jossa on sekä harraste- että kilpatoiminnan elementtejä. Joukkue voi esiintyä esim. seuran näytöksissä tai Active Cheer STAGE-tapahtumassa sekä osallistua kilpailutoimintaan.

STAGE-tapahtumien järjestämisestä vastaavat liiton jäsenseurat, jotka ovat ilmaisseet kiinnostuksensa tapahtuman järjestämiseksi. Löydät listan tulevista STAGE-tapahtumista [täältä](#).

Joukkueet voivat esiintyä tapahtumassa omalla ohjelmalla tai liiton tarjoamalla valmiskoreografialla. Liiton tuottamat STAGE-koreografiat tarjoavat omat ohjelmat cheerleadingille ja cheertanssille. Koreografiat yhdistävät kekseliäästi lajitaitoja sekä motorisia perustaitoja ja fyysisiä ominaisuuksia kehittäviä liikkeitä, mikä tukee harrastajien kokonaisvaltaista kehittymistä yhdessä onnistumisten kokemusten kanssa.

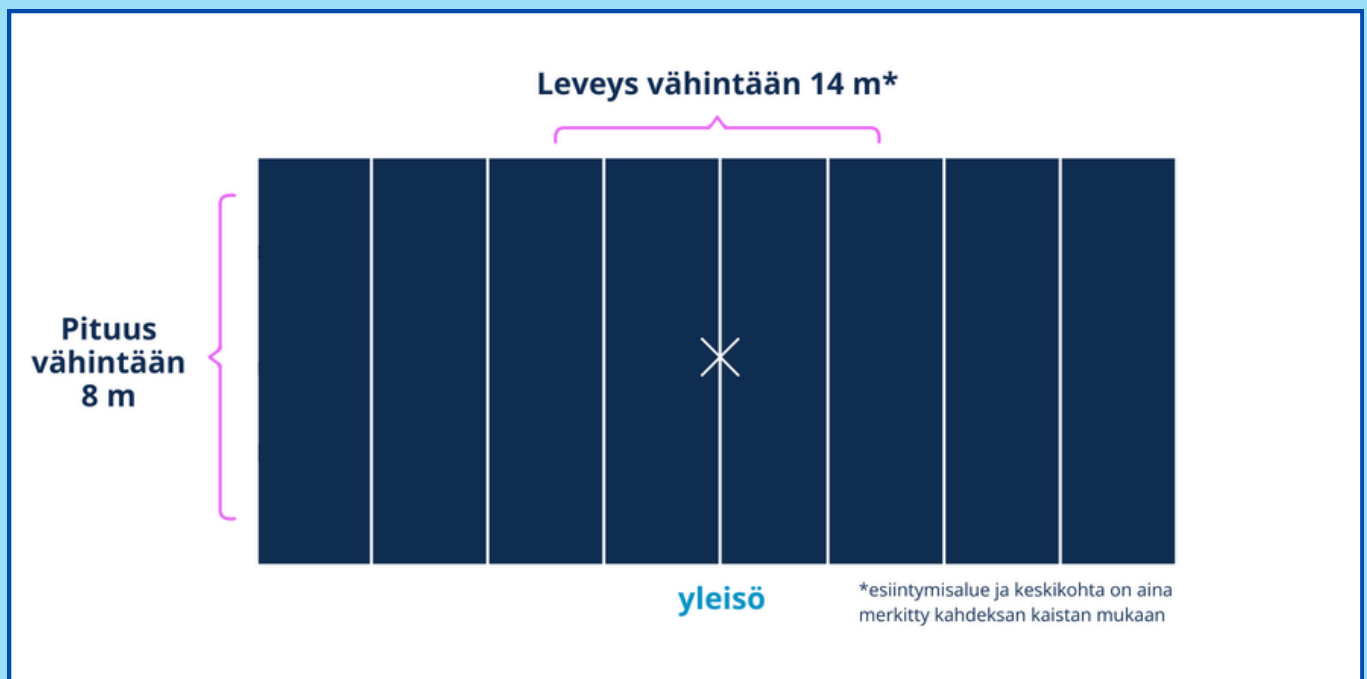
STAGE-ohjelman kokoaminen on tehty valmentajalle helpoksi, sillä kaikki koreografiaan liittyvä materiaali on valmiina käytettäväksi. Ilmoittautuminen ja tapahtumapäivän kulku on pyritty tekemään mahdollisimman yksinkertaiseksi ja joustavaksi, jotta valmentajan on helppo osallistua tapahtumaan joukkueensa kanssa.

1.1. INFOA TAPAHTUMASTA

STAGE-tapahtumassa joukkueet esiintyvät omalla ohjelmalla tai valmiskoreografialla. Joukkueita ei laiteta paremmuusjärjestykseen, vaan he saavat arvostelu-paneelilta eli arveilta kirjallisen palautteen esiintymisestä.

Cheerleadingjoukkueiden esiintymisalue on kooltaan **vähintään** 4 poikittaista cheermattokaistaa eli 14 m (leveys) x 8 m (pituus). Cheertanssijoukkueiden esiintymisalue on kooltaan **vähintään** 4 poikittaista tanssimattokaistaa eli 14 m (leveys) x 8 m (pituus) tai vastaavan kokoinen muu tasainen alusta, kuten parketti tai Taraflex-urheilulattia.

Esiintymisalue ja keskikohta on aina merkitty kahdeksan kaistan mukaan riippumatta esiintymisalueen koosta. Tapahtuman järjestävä seura ilmoittaa esiintymisalueen koon tapahtumakutsussa.



STAGE-tapahtumia järjestetään kevät- ja syyskauden lopussa. Tällöin joukkueen kokoonpano on vakiintunut ja joukkue on ehtinyt harjoittelemaan ohjelmaa riittävän pitkään.

Tapahtuman kulku lyhyesti

Tapahtuma alkaa joukkueiden saapuessa rekisteröintiin, minkä jälkeen joukkueet lämmittelevät aikataulun mukaisesti. Tämän jälkeen järjestetään avajaismarssi, jossa kaikki joukkueet saapuvat jonossa lavalle STAGE-marssimusiikin soiodessa. Joukkueet esiintyvät vuorollaan ennalta laaditun aikataulun mukaisesti. Tapahtuma päättyy palkintojenjakotilaisuuteen, jossa joukkueille jaetaan kunniakirjat ja mitalit, ja valmentajat saavat arveilta palautekaavakkeet sekä suullista palautetta ohjelmasta.



1.2. ILMOITTAUTUMINEN

Ilmoittautuminen tapahtumaan tehdään Siiri-järjestelmän kautta. Osallistuminen vaatii harrastajalta vähintään SCL:n harrastelisanssin, valmentajalta valmentajalisanssin ja huoltajalta huoltaja-/joukkueen-johtajalisanssin.

Jos joukkueessa on alle 7-vuotiaita harrastajia, heiltä ei vaadita lisenssiä. Tällöin kyseinen harrastaja ilmoitetaan mukaan tapahtumaan ottamalla yhteyttä tapahtuman järjestävään seuraan ja lähettämällä harrastajan yhteystiedot kootusti esimerkiksi Excel-tiedostona.

Jos joukkue tai ryhmä ei kuulu SCL:n alaiseen jäsenseuraan, ilmoittautuminen tapahtuu ottamalla yhteyttä tapahtuman järjestävään seuraan ja lähettämällä osallistujien (mukaan lukien valmentajat ja huoltajat) yhteystiedot kootusti esimerkiksi Excel-tiedostona.

Tapahtuman järjestävä seura liittää tapahtumakutsun Siiriin. Ilmoittautuminen tapahtumaan avautuu Siirissä 60 päivää ennen tapahtumaa ja päättyy 30 päivää ennen tapahtumaa.

Osallistumismaksu

STAGE-tapahtuman järjestävä seura kerää osallistujilta osallistumismaksun 15 €/hlö. Osallistumismaksu veloitetaan jokaiselta osallistujalta mukaan lukien valmentajat ja joukkueen huoltajat.

1.3. PALAUTE JA ARVIT

Joukkue saa esiintymisestä palautetta tapahtuman arviointipaneelilta eli arveilta. Arvit toimivat arvioitsijoina antaen kirjallisen palautteen joukkueen esiintymisestä. STAGE-tapahtumaa varten on olemassa omat palautekaavakkeet, joissa korostetaan motorisia perustaitoja, esiintymisen iloa, onnistumisia sekä liikkeiden ja taitojen suorituspuhtautta ja turvallisuutta.

Arvit on koulutettu liiton toimesta tapahtuman arviointiin (päivitetty lista koulutetuista arveista löytyy STAGE-tapahtuman järjestäjän materiaalipankista). Järjestävä seura vastaa itse arvien hankkimisesta tapahtumaan ja heidän palkkioista.

Arviksi voi kouluttautua cheerleadingin, cheertanssin, tanssin tai voimistelun parissa toiminut vähintään 18-vuotias henkilö, joka on kiinnostunut tukemaan lasten kehitystä ja iloa harrastecheerin parissa. Maksuton arvikoulutus sopii myös tuomaroinnista kiinnostuneille. Koulutus suoritetaan omassa tahdissa etänä ja siihen voi osallistua missä vaiheessa vuotta tahansa.

Sinustako arvi? Lisätietoa arvikoulutuksesta saat liiton harrasteliikunnan kehittäjältä Eetu Vitikaiselta (eetu.vitikainen@scl.fi).

2. VALMIIN KOREO- GRAFIAN EDUT

STAGE-koreografia tarjoaa joukkueelle valmiin ja monipuolisen ohjelman, joka kehittää monipuolisesti eri taitoja ja innostaa esiintymään. Se antaa mahdollisuuden korostaa joukkueen vahvuuksia luoden lavalle iloa ja onnistumisen kokemuksia jokaiselle harrastajalle. Valmis koreografia helpottaa valmentajan työtä ja mahdollistaa keskittymisen käytännön valmentamiseen.

2.1. VALMIIKSI VALITUT MONIPUOLISET LIIKKEET

Cheerleading-koreografia sisältää stunteja ja alkeisakrobatiaa sekä voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa vaativia liikkeitä. Cheertanssi-koreografiassa liikkeet pohjautuvat cheertanssin perusliikkeisiin ja kehittävät monipuolisesti motorisia perustaitoja sekä fyysisiä ominaisuuksia. Molempien koreografioiden harjoittelu tukee myös ryhmätyötaitojen, rytmiikan ja tilassa liikkumisen kehittymistä.



2.2. VALMENTAJAN TYÖ- MÄÄRÄN KEVENEMINEN

Valmis koreografia vapauttaa valmentajan merkittävästä työmäärästä: koska liikkeet, koreografia ja musiikki ovat valmiina, ei valmentajan tarvitse suunnitella kaikkea alusta alkaen itse. Tämän myötä valmentaja voi keskittyä ohjaamaan joukkueen yhteistä suoritusta, tukemaan yksilöllistä kehitystä sekä luomaan harjoituksiin innostavan ja turvallisen ilmapiirin.

STAGE-tapahtumassa joukkue saa konkreettista palautetta palautekaavakkeen pohjalta. Tämä tarjoaa valmentajalle arvokasta tietoa siitä, miten hän on onnistunut ohjaamaan joukkueen esiintymään hyvällä fiiliksellä ja turvallisesti.

2.3. KOREOGRAFIAN OPETTELU HARJOITUSTEN ULKOPUOLELLA

Useimmat harrastejoukkueet harjoittelevat kerrallaan 1–2 tuntia 1–2 kertaa viikossa, mikä saattaa tuntua liian lyhyeltä ajalta ohjelman opetteluun. Koska STAGE-koreografia on kuvattu liiton toimesta videolle, voi jokainen harrastaja hahmottaa koreografian kulun ja harjoitella liikkeitä itsenäisesti harjoitusten ulkopuolella.

2.4. LIIKKEIDEN SOVELTAMIS- MAHDOLLISUUDET

Vaikka STAGE-esiintymiseen on tarjolla valmis koreografia, osa liikkeistä voi olla joillekin joukkueille liian nopeita tai hitaita, tai joissakin liikkeissä voi kaivata lisähaastetta tai helpotusta. Koreografiaan saa tuoda joukkueen omaa persoonallisuutta ja sitä voi muokata siten, että ohjelma on turvallinen ja sopii juuri kyseiselle ryhmälle. Koreografia on muokattavissa pienimmillään 4 hengen ja suurimmillaan 24 harrastajan kokoisille joukkueille.

Valmistaudu STAGE-tapahtumaan ajoissa!

Kun joukkueesi tavoitteena on osallistua STAGE-tapahtumaan, kannattaa valmistautuminen aloittaa heti. Opetta koreografian liikkeitä osana viikkoharjoituksia ja harjoittele niitä leikkien, temppuratojen, lämmittelyn ja stuntiharjoittelun yhteydessä. Näin ohjelma kehittyy luonnollisesti ja tehokkaasti. Pidä huolta liiketekniikoiden puhtaudesta, osaharjoitteista ja turvallisuudesta. Opetta myös esiintymistä ja kannusta joukkuetta suorittamaan liikkeet yhtenäisenä kokonaisuutena.

