

I NÄDALAVAHETUS 27.-28. SEPTEMBER			
LAUPÄEV 27.09			
Kell	Sisu	Lektor	Ruum
9:50-10:00	Registreerimine		D7 Tantsukool
10:00-10:20	Koolituse info, eksami eeldused ja nõuanded	Liis Pärn	D7 Tantsukool
10:20-12:45	Anatoomia ja füsioloogia (Siin aja sees 10 min paus)	Ege Johanson	D7 Tantsukool
12:45-13:15 PAUS			
13.15-14.00	Ohutus cheerleading'us	Andre Org	D7 Tantsukool
14.05-14.50	Akrobaatilised elemendid	Andre Org	D7 Tantsukool
14.55-15.40	Paaristöö, tõsted	Andre Org	D7 tantsukool
15:45-16.30	High kick stiil	Heli-Mari Sakala ja Monika Kollo	D7 Tantsukool
16.35-17.00	Q&A Triin Toom (vajadusel)		

I NÄDALAVAHETUS 27.-28. SEPTEMBER			
PÜHAPÄEV 28.09			
Kell	Sisu	Lektor	Ruum
9:50-10:00	Registreerimine + kodutöö jaotamine	Liis Pärn	D7 Tantsukool
10:00-11.30	Balleti terminoloogia	Oksana Tralla	D7 Tantsukool
11:40-13.10	Lihastreeningu harjutusvara	Kadi Aare	D7 Tantsukool
13:10-13:40 PAUS			
13.40-15.10	Old school hip-hop baas	Kadi Aare	D7 Tantsukool
15.20-16.50	Cheer hip-hop soojendus, stiil ja kava	Kristi Aedma	D7 Tantsukool

II NÄDALAVAHETUS 11.OKTOOBER			
LAUPÄEV 11.10			
Kell	Sisu	Lektor	Ruum
9:50-10:00	Registreerimine		D7 Tantsukool
10:00-11:30	Jazz soojendus, stiil ja kava	Greetel-Joanna Võrk	D7 Tantsukool
11:35-12:20	Pöörete ja tasakaalu baasharjutused	Greetel-Joanna Võrk	D7 Tantsukool
12:25-13:10	Hüpete baasharjutused	Greetel-Joanna Võrk	D7 Tantsukool
13:10-13:45 PAUS			
13:45-15.15	Freestyle pom soojendus, stiil ja kava	Heli-Mari Sakala ja Monika Kollo	D7 Tantsukool
15:20-16:05	Sooritusvigade märkamine, analüüs ja sobivate harjutuste valimine sportlastele	Monika Kollo	D7 Tantsukool
16:10-17:40	Tundide läbiviimise harjutamine	Liis Pärn	D7 Tantsukool

Videoloengud Moodle'is	
Cheerleadingu ajalugu	Laura Karindi
Treenerite eetikakoodeks	Laura Karindi
Performance cheer terminoloogia	Monika Kollo
Näidistunnid (Hypeletics)	-
Võistlusmäärused	Monika Kollo
Cheerleading'uga seotud riskid ja juriidika	Triin Toom
Lihashooldus	Kirsti Pedak
Venitusharjutused	Kirsti Pedak
Tantsutreeningute planeerimine algajatele	Kirsti Pedak
Pilates	Kerttu Tänav