

Cheerleading'u treenerite õppekava

EKR 3,4,5

Cheerleading'u Abitreener tase 3

Loeng/praktikum	Tundide arv
<i>Cheerleading</i> 'u ajalugu, kultuur ja suunad täna	1L
Anatoomia ja füsioloogia	3L
Treenerite eetikakoodeks (Eesti, ICU)	1L
<i>Cheerleading</i> 'uga seotud riskid ja juriidika	1L
Lihashooldus	1L
Venitusharjutused	1P
Ohutus <i>cheerleading</i> 'us	1L

Erinevad rollid <i>cheerleading</i> 'u tiimis (baasid, lendajad, julgestajad, akrobaadid)	1L
<i>Cheerleading</i> 'u terminoloogia	2L
<i>Cheerleading</i> 'u treeningute planeerimine algajatele	1L
<i>Cheerleading</i> 'u soojendus	1P
Lihastreeningu harjutusvara	1P
Lendajate (<i>flyer</i> 'ite) harjutusvara	1P
Tõstete (<i>stunts</i>) ettevalmistavad harjutused	1P
Põhielementide ja tehnika tutvustus	1L
<i>Cheer</i> tase (<i>level</i>) 0-2	1P
Akrobaatilised elemendid (<i>tumbling</i>) tase (<i>level</i>) 0-2	2P

Tõstete (<i>stunts</i>) tase (<i>level</i>) 0-2	1P
Püramiidid (<i>pyramids</i>) tase (<i>level</i>) 0-2	1P
Koreograafia	1L
Soorituse analüüs, vigade märkamine ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	2L
Näidistunni külastamine	2P
Tundide läbiviimise didaktika	2P
Võistlusmäärused	2L
	32

*Cheerleading'*u Nooremtreener tase 4

Loeng/praktikum	Tundide arv
Sportlaste testimine treeningute planeerimiseks	2L
Võistlushooaja planeerimine	1L
Ürituskorraldus	1L
Erinevad <i>cheerleading'</i> u suunad	1L
Spordivõistlustega manipuleerimise vastased juhised Antidopingu juhised Sportlaste saatjaskonna käitumisjuhised	2L
Tervisekäitumine	1L
Toitumine	2L
Enimlevinud vigastused <i>cheerleading'</i> us ja <i>performance cheer'</i> is ja nende ennetamine	2L
Laste motoorika areng	2L
Spordipsühholoogia: võistlus ja harrastussport	2L

Arengu ja õppimise toetamine	2L
<i>Cheerleading</i> 'u rahvusvahelised eesmärgid ja organisatsioonid	2L

<i>Cheerleading</i> 'u treeningute planeerimine edasijõudnutele	1L
<i>Cheerleading</i> 'u soojendus	2P
Lihastreeningu harjutusvara	2P
Lendajate (<i>flyer</i> 'ite) harjutusvara	1P
Tõstete (<i>stunts</i>) ettevalmistavad harjutused	1P
<i>Cheer</i> tase (<i>level</i>) 3-4	1P
Akrobaatilised elemendid (<i>tumbling</i>) tase (<i>level</i>) 3-4	4P
Tõstete (<i>stunts</i>) tase (<i>level</i>) 3-4	4P
Püramiidid (<i>pyramids</i>) tase (<i>level</i>) 3-4	4P
Koreograafia	2L
Soorituse analüüs, vigade märkamine ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	2L
Näidistunni külastamine	2P
Tundide läbiviimise didaktika	4P
Võistlusmäärused	2L
	52

Cheerleading'u Treener tase 5

Loeng/praktikum	Tundide arv
Suhtlemine lapsevanematega treeneritöös	6L
Söömishäired	8L

Eelarve ja raamatupidamise olulised teemad	2L
Puudega sportlase toetamine treeningul	2L
Jõusaali treening tippsportlasele	12P

Võistluskava ülesehitus ja planeerimine cheerleading 'u tippsportlastele hooaja jooksul. Periodiseerimine (mikro- ja makrotsükliid)	2L
Cheerleading 'u treeningute planeerimine tippsportlastele	2L
Võistlusmäärused	4L
Koreograafia	2L
Psühholoogilised aspektid cheerleading'u tippsportlaste treeningul ja võistlustel	2L
Tundide läbiviimise harjutamine	2P
Soorituse analüüs, vigade märkamine ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	4L
Meeskonna koostöö ja usalduse arendamine cheerleading'us - praktilised meetodid ja harjutused	2P
Vaatlus- ja treeningpraktika rahvusvaheliste treenerite juures koos metoodilise analüüsiga	20P
	70