

Performance Cheer'i treenerite õppekava EKR 3,4,5

Performance Cheer'i 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

<i>Performance cheer</i> 'i terminoloogia, võistlusmäärused	1L
Tantsutreeningute planeerimine algajatele	1L
Lihastreeningu harjutusvara	2P
Pilatese sissejuhatus	1P
Balleti terminoloogia	2P
Pöörete, tasakaalu baasharjutused	1P
Hüpete baasharjutused	1P
<i>Old School Hiphop</i> baas	2P
Paaristöö, tõsted	1P
Akrobaatilised elemendid	1P
Sooritusvigade märkamine, analüüs ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	1P

<i>Freestyle Pom</i> stiil ja kava	2P
<i>Cheer Jazz</i> stiil ja kava	2P
<i>High Kick</i> stiil ja kava	1P
<i>Cheer Hiphop</i> stiil ja kava	2P
Näidistundide külastamine	2P
Tundide läbiviimise didaktika	2P
	34

*Performance Cheer'*i 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

Tantsutreeningute planeerimine edasijõudnutele	1L
Lihastreeningu harjutusvara	2P
Pilates	1P
Pöörete harjutused edasijõudnutele	1P
Hüpete harjutused edasijõudnutele	2P
Tasakaaluharjutused edasijõudnutele	1P
Paaristöö, tõsted edasijõudnutele	1P
Akrobaatilised elemendid edasijõudnutele	1P
Hiphopi erinevad stiilid	3P
Sooritusvigade märkamine, analüüs ja sobivate harjutuste valimine sportlasele	2P
<i>Freestyle Pom</i> edasijõudnutele	3P
<i>Cheer Jazz (2), High Kick (1)</i> edasijõudnutele	3P
<i>Cheer Hiphop</i> edasijõudnutele	3P
Näidistundide külastamine	2P
Tundide läbiviimise didaktika	2P
Võistlusmäärused	2L
	50

Performance Cheer'i 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

Tantsutreeningute planeerimine tippsportlastele	1L
Lihastreeningu harjutusvara (kiirus, plahvatuslik jõud, maksimaalne jõud)	2P
Pöörete ja tasakaalu harjutuste kombinatsioonid	3P
Hüpete kombinatsioonid	2P
Akrobaatiliste elementide kombinatsioonid	2P
Paaristöö, tõsted edasijõudnutele	2P
Hiphopi erinevad stiilid	3P
Tundide läbiviimise didaktika	2P
Vaatlus- ja treeningpraktika rahvusvaheliste treenerite juures koos metoodilise analüüsiga	23P
	70