

LICENČNI SEMINAR ZA STROKOVNE DELAVCE V CHEERLEADINGU IN PERFORMANCE CHEERU

Cheer zveza Slovenije razpisuje licenčni seminar za strokovne delavce v cheerleadingu in performance cheeru za pridobitev licence za sezono 2024/2025. Seminar bo potekal ločeno za vsako panogo in je sestavljen iz praktičnih in teoretičnih vsebin.

Datum:

12.10.2024 za Performance cheer panogo

19.10.2024 za Cheerleading panogo

Lokacija:

Fakulteta za šport, Gortanova ulica 22, 1000 Ljubljana

Prijavnina:

20 € / osebo (CZS po seminarju izda račun). Prijavnina velja za oba licenčna seminarja.

Prijave:

Performance cheer: Prijave na licenčni seminar za Performance cheer sprejemamo do 10.10.2024 prek prijavnega obrazca na [povezavi](#).

Cheerleading: Prijave na licenčni seminar za Cheerleading sprejemamo do 17.10.2024 prek prijavnega obrazca na [povezavi](#).

Urnik za Performance cheer panogo:

Ura	Prostor	Predavatelj	Vsebina
9:30 – 10:00	Prihod udeležencev		
10:00 – 12:00	Dvorana Škrlatica	Maša Anžur	Gimnastični elementi za performance cheer panogo
12:00 – 13:00	Odmor		
13:00 – 14:30	Predavalnica B	Dr. Scott Ruth	Beyond Practice: The Science of Cross-Training for Cheer Performance & Safety
14:30 – 14:45	Odmor		
14:45 – 16:15	Predavalnica B	Dr. Scott Ruth	Cross-Training Made Simple: Effective Strategies for Improvement with Limited Time
16:15 – 16:30	Odmor		
16:30 – 18:00	Predavalnica B	Katarina Cafnik	Najpogostejše napake pri izvedbi elementov za odbitke in interpretacija tekmovalnega pravilnika

Vsebina predavanj in predstavitev predavateljev za Performance cheer panogo

1. Gimnastični elementi za performance cheer panogo

Maša Anžur, trenerka Performance cheer pri Vision Junior in vaditeljica gimnastike, z bogatimi izkušnjami v poučevanju športnic, zlasti v disciplini Performance cheer. Na delavnici bomo obravnavali najpogostejše elemente, ki se pogosto pojavljajo v koreografijah, kot so side aerial, front aerial, sklopka, mostovi in podobno. Poseben poudarek bo na pravilni izvedbi teh elementov, ustreznih predvajah, progresiji vaj ter tehnikah varovanja.

2. Dance performance training – delavnica bo potekala v angleškem jeziku

Dr. Scott Ruth, PT, DPT, NSCA-CPT, is a leading figure in the dance and cheer performance community, specializing in injury prevention, cross-training, and rehabilitation. With over a decade of experience, Scott has worked with more than 500 dancers, including principal ballet dancers, world champion Irish dancers, and top performers in competitive dance. His unique approach combines physical therapy with insights from elite sports training, allowing him to address common dancer issues, such as hip impingement, hip mobility, turning, and more, with advanced techniques. Scott's expertise extends beyond individual athletes; he provides holistic, evidence-based training for teams and companies that bridges the gap between traditional dance instruction and modern athletic training.

Scott's contributions to Reebok, Doctors for Dancers, and Pointe Magazine, along with his role as host of the Dance Mastery Summit, highlight his dedication to elevating the standards of dance and cheer coaching. He is passionate about breaking down outdated training myths and providing flexible, science-based strategies that adapt to each athlete's unique needs. His mission is to uplift the lives, longevity, and performance of all athletes, ensuring they achieve their fullest potential while maintaining optimal health and well-being.

Beyond Practice: The Science of Cross-Training for Cheer Performance & Safety

Explore the latest research on cross-training for performing artists. This lecture covers the benefits and risks, key principles, and the science behind effective cross-training. Discover what cross-training is, and learn how to use it to boost performance, prevent injuries, and support long-term development.

Cross-Training Made Simple: Effective Strategies for Improvement with Limited Time

Get practical tips for incorporating cross-training into busy practices with

minimal time and equipment. This session includes age-appropriate exercises, essential muscle groups, and injury prevention techniques. Plus, find out how to use budget-friendly equipment and focused strategies to keep your athletes strong, resilient, and injury-free

3. Najpogostejše napake pri izvedbi elementov za odbitke in interpretacija tekmovalnega pravilnika

Katarina Cafnik je predsednica sodniške komisije Cheer zveze Slovenije in članica strokovnega odbora za Performance Cheer. Aktivno sodeluje pri oblikovanju tekmovalnih pravil v Sloveniji ter kot članica tehničnega komiteja International Cheer Union prispeva k oblikovanju pravil na mednarodni ravni. Redno predava na usposabljanjih sodnikov in trenerjev tako doma kot v tujini. Kot mednarodna ocenjevalna in tehnična sodnica pa sodi na številnih tekmovanjih po svetu.

Predavanje z naslovom Najpogostejše napake pri izvedbi elementov za odbitke in interpretacija tekmovalnega pravilnika v performance cheer športu bo osvetlilo ključne tehnične napake, ki jih sodniki najpogosteje opažajo pri tekmovalcih. Katarina Cafnik bo na podlagi svoje bogate sodniške in trenerske kariere predstavila, kako se tem napakam izogniti in izboljšati tehnično izvedbo elementov. Poleg tega bo podrobno pojasnila interpretacijo tekmovalnega pravilnika, s poudarkom na tem, kako pravilno razumeti zahteve in kriterije za doseganje boljših rezultatov na tekmovanjih.

Urnik za Cheerlading panogo:

Ura	Prostor	Predavatelj	Vsebina
9:00 – 9:15	Prihod udeležencev		
9:15 – 10:15	Predavalnica B	Maša Gerbec	Najpogostejše kršitve tekmovalnih pravil
10:15 – 10:30	Odmor		
10:30 -12:00	Gimnastična dvorana	Sebastijan Piletič	Akrobatika v cheerleadingu
12:00 – 12:30	Odmor		
12:30 – 13:15	Predavalnica B	Nika Lorber	Utrinki z mednarodne trenerske conference Good to great Europe 2024
13:15 – 13:30	Odmor		
13:30 – 15:00	Predavalnica B	dr. Dejan Kernc	Uporabna znanja za preprečevanje težav s hrbtom v cheerleadingu

Vsebina predavanj in predstavitev predavateljev za Cheerleading panogo

1. Najpogostejše kršitve tekmovalnih pravil

Maša Gerbec je članica sodniške komisija pri Cheer zvezi Slovenije. Kot mednarodna tehnična sodnica sodi na številnih tekmovanjih po svetu.

Predavanje z naslovom Najpogostejše kršitve tekmovalnih pravil bo namenjeno predstavitvi ključnih tehničnih napak, ki jih sodniki najpogosteje opažajo pri slovenskih cheerleading ekipah na tekmovanjih, ki potekajo v skladu s tekmovalnimi pravili Cheer zveze Slovenije. S podrobnejšo interpretacijo posameznih pravil bo pojasnila, kako pravilno razumeti zahteve in kriterije in tako izboljšati tehnično izvedbo elementov oziroma se napakam v prihodnje izogniti.

2. Akrobatika v cheerleadingu

Sebastijan Piletič opravlja trenersko delo v športni gimnastiki že več kot 30 let. Od leta 1993 vodi tekmovalne programe kadetskih in mladinskih kategorij v moški športni gimnastiki, od 2014 pa je vodja članske reprezentance. Od leta 2001 vodi in predava na programih usposabljanja in na licenčnih seminarjih Gimnastične zveze Slovenije.

Delavnica z naslovom Akrobatika v cheerleadingu bo namenjena strokovni osvetlitvi najpogosteje izvajanih akrobatskih elementov pri slovenskih cheerleading ekipah in bo trenerjem v pomoč pri načrtovanju vadbe akrobatskih elementov tako z vidika telesna priprave kot uporabe najrazličnejših pripomočkov in metodičnih ter didaktičnih postopkov za usvajanje osnovnih in zahtevnejših akrobatskih elementov. Delavnica bo praktične narave, zato se za udeležence priporoča gimnastični dvorani primerna športna oprema.

3. Utrinki z mednarodne trenerske konference Good to great Europe 2024

Nika Lorber je dolgoletna cheerleaderka in trenerka v ŠD Ares. Je članica slovenske članske dekliške reprezentance in selektorica slovenske starejše mladinske dekliške reprezentance.

Na predavanju z naslovom Utrinki z mednarodne trenerske conference Good to great Europe 2024 bo predstavila izbor vsebin in novosti, ki so bile predstavljene na navedeni konferenci, ki je 7. in 8. septembra potekala v Helsinkih.

4. Uporaba znanja za preprečevanje težav s hrbtom v cheerleadingu

Dejan Kernc je bivši cheerleader, ki je doktoriral s področja preprečevanja bolečin v hrbtu. Sedaj vodi svojo kliniko, kjer učijo ljudi, kako živeti in preprečevati bolečine v hrbtu.

Na predavanju z naslovom Uporaba znanja za preprečevanje težav s hrbtom v cheerleadingu bo s praktičnega vidika predstavil največja tveganja, kako se jim izogibati in ter podal napotke za učinkovito učenje mladih in zmanjševanje tveganj za bolečine v hrbtenici.