

LICENČNI SEMINAR ZA STROKOVNE DELAVCE V CHEER ŠPORTU 2026

Cheer zveza Slovenije razpisuje licenčni seminar za strokovne delavce v performance cheeru in cheerleading za pridobitev licence za sezono 2026/2027.

Datum: Sobota, 10. 10. 2026

* V primeru upravičene odsotnosti boste lahko trenerji licenčni seminar spremljali online oz. si ga ogledali preko posnetkov. Prijavo na seminar opravite normalno, svojo odsotnost pa morate obvezno sporočiti in utemeljiti na naslov: laurakolsekslana@gmail.com (trenerji PC) ali ana.janko@cheer.si (trenerji cheerleading)

Lokacija: Fakulteta za šport, Gortanova ulica 22, 1000 Ljubljana

Prijavnina: 25 €/osebo (CZS po prijavi izda račun).

Prijave: Prijave na licenčni seminar za obe panogi sprejemamo do 8. 10. 2026 prek prijavnega obrazca na [povezavi](#).

Urnik licenčnega seminarja:

Ura	Tema
9:00 – 10:30	Varno športno okolje; <i>Saša Ljubišič, Hajdi Kosednar</i>
10:30 – 10:45	Odmor
10:45 – 12:30	Terminologija, športni duh in uporaba ličil na tekmovanjih <i>Liza Urbančič</i>
12:30 – 14:00	Odmor za kosilo
Performance cheer	
14:00 – 17:00	Preventiva in telesna priprava PC športnikov (teoretično in praktično) <i>Laura Tönig</i>
Cheerleading	
14:00 – 16:00	Sodobni pristopi in razvoj cheerleadinga (video seminar) <i>Ana Janko</i>

Predstavitve predavateljev in vsebina

1. Varno športno okolje

Predavanje bosta izvedli Saša Ljubišič in Hajdi Kosednar, ki imata opravljeno posebno izobraževanje iz varnega športnega okolja. Njuno predavanje z zaključnim kvizom bo potekalo v sklopu obveznega izobraževanja na temo varnega športnega okolja, ki ga morajo opraviti vsi trenerji. Znotraj predavanja bosta pokrili teme zakaj je varnost pogoj za razvoj, predstavili oblike zlorab in tveganja v cheeru športu, meje in preventiva pri vsakodnevnem delu, prepoznavanje znakov in odziv ob kršitvah. Predstavili bosta tudi kako poteka prijava kršitev tako znotraj CZS kot širše. Predavanje se bo zaključilo s krajšim kvizom s katerim boste potrdili opravljanje seminarja.

2. Terminologija v cheer športu

Liza Urbančič je vodja oddelka za odnose z javnostmi na Cheer zvezi Slovenije, kjer skrbi za celostno komunikacijo, promocijo in prepoznavnost športa. Kot dolgoletna tekmovalka, trenerka in sodnica v Performance Cheer disciplini združuje bogato športno znanje s komunikacijskimi veščinami. Na licenčnem seminarju bo predavala o pravilni uporabi terminologije v cheer športu – kako pravilno poimenovati cheerleading in performance cheer, katerim izrazom se izogibati ter kako nepravilne izraze nadomestiti s strokovno ustreznimi. Pravilna raba terminologije je ključna za profesionalno podobo športa in njegovo dolgoročno prepoznavnost, zato bo delavnica namenjena jasnim usmeritvam in praktičnim primerom za trenerje in klube. Govorila bo tudi o športnem duhu, navijanju za vse na tekmovanjih v tujini ter primerni uporabi ličil na tekmovanjih.

3. Preventiva in telesna priprava PC športnikov

Laura Tonig je diplomirana fizioterapevtka in magistrica kineziologije, ki je tekmovala tako v performance cheeru kot cheerleadingu. Zato dobro pozna in razume specifične športa, naše najpogostejše poškodbe in sam trenažni proces. Predavanje bo združevalo teoretični in praktični del ter bo usmerjeno v telesno pripravo športnikov v performance cheer športu. Spoznali bomo, katere mišične skupine so pri tej panogi najbolj obremenjene in kje se pri športnikih najpogosteje pokažejo šibkosti oziroma pomanjkljivosti v moči. Predstavili bomo načine, kako lahko trener te pomanjkljivosti prepozna pri svojih športnikih. V praktičnem delu bomo prikazali izvedbo najpomembnejših vaj za krepitev ključnih mišičnih skupin ter možnosti njihove vključitve v trenažni proces. Glavni poudarek bo na vadbi za moč kot pomembnem delu preventive pred najpogostejšimi poškodbami.

4. Sodobni pristopi in razvoj cheerleadinga

Ogled izbranih strokovnih video vsebin s področja cheerleadinga ter njihova skupna analiza. Obravnavane bodo različne teme, povezane s treningom, tehničnim in telesnim razvojem športnikov ter sodobnimi pristopi v cheerleadingu. Udeleženci bodo skozi razpravo in izmenjavo izkušenj iskali možnosti za uporabo predstavljenih znanj v lastnem trenažnem procesu.