

SEURALEIRIT & WORKSHOPIT

1) SEURAN YHTEINEN TEKNIikka-BOOTCAMP

Bootcamp on seuran yhteinen leirikokonaisuus, jossa useampi joukkue osallistuu saman viikonlopun aikana Cheer Academyn valmentajien vetämälle leirille. Tavoitteena on rakentaa kauden alkuun vahva pohja stunttien ja akrobatian perustekniikkaan sekä auttaa joukkueita käynnistämään kausi vahvasti.

Bootcamp voidaan toteuttaa koko seuran kilpajoukkueille tai rajata esimerkiksi tietylle levelille tai ikäluokalle. Mukaan mahtuu enintään 10 joukkuetta / viikonloppu.

Esimerkkisisältö leirille:

- *stunttitekniikka- ja akrobatiatekniikka workshopit*
- *leiri voi sisältää myös yhteisiä harjoitus- ja esiintymiselementtejä joukkueiden välillä*
- *joukkue-workshop, jossa voidaan esimerkiksi ideoida tavoitteita ja toimintatapoja kaudelle*

Hinta: 42 € / hlö (5h päiväleiri, jossa mukana 2 kpl Cheer Academyn valmentajaa)

Bootcampin sisältö, joukkuejako ja aikataulu suunnitellaan seuranne tarpeiden mukaan.

2) SEURAN YHTEINEN KISOIHIN VALMISTAVA LEIRI

Kisoihin valmistava leiri on seuran yhteinen leirikokonaisuus, jossa useampi joukkue valmistautuu saman viikonlopun aikana kilpailuihin Cheer Academyn valmentajien johdolla. Tavoitteena on tukea joukkueiden kisavalmiutta, esiintymistä ja kilpailutilanteessa tarvittavia taitoja.

Leiri voidaan toteuttaa koko seuran kilpajoukkueille tai rajata esimerkiksi tietylle levelille.

Mukaan mahtuu enintään 10 kilpajoukkuetta / viikonloppu.

Esimerkkisisältö leirille:

- *huuto- ja esiintymisworkshop*
- *mielentaidot kisatilanteessa -workshop*
- *osioiden clean upit*
- *ohjelmakierroksia esiintyen toiselle joukkueelle*

Hinta: 42 € / hlö (5h päiväleiri, jossa mukana 2 kpl Cheer Academyn valmentajaa)

Leirin sisältö, joukkuejako ja aikataulu suunnitellaan seuranne tarpeiden mukaan.

3) AKROBATIA-WORKSHOPIT

Tarjoamme akrobatiaworkshopeja seurojen urheilijoille. Suosittelemme järjestämään harjoittelun tasoryhmittäin esimerkiksi level 1, level 2, level 3 ja level 4-6 -ryhmissä, enintään 3 tunnin workshopeina per ryhmä / päivä.

Yhdistämme leireihin kehittävät lämmittelyt sekä tehokkaat harjoitteet akrobatiaharjoittelun tueksi.

Esimerkki yhdestä tasoryhmästä

klo 10.00–11.15 akrobatia: level 3 (1h 15min)

klo 11.15–11.45 tauko (30min)

klo 11.45–13.00 akrobatia: level 3 (1h 15min)

Hinta: 30 € / hlö / workshop