



# ACTIVE CHEER STAGE

## HARRASTEJOUKKUEEN VALMISOHJELMA

Suomen Cheerleadingliitto on luonut harrastejoukkueille valmiin koreografian, jota voi esittää seuran omissa tapahtumissa sekä Active Cheer Stage tapahtumassa

# ACTIVE CHEER STAGE

Ylä- ja alakouluikäisille harrastajille suunnattu näytöstapahtuma, jossa STAGELLA eli lavalla pääsevät loistamaan joukkueet, jotka eivät halua kilpailla! Myös pienten lasten- ja aikuisten joukkueet voivat osallistua tapahtumaan, koska tapahtumassa ei ole ikärajaa. Tapahtuman tavoitteena on tuottaa liittojohtoista matalankynnyksen harrastepuolen toimintaa alueellisesti ja tuoda yhteen lajin harrastepuolen toimijat. Tapahtuman järjestää jäsenseura avoimen haun kautta.

*Kilpailun sijasta urheilun tulee tarjota turvallinen ilmapiiri yrittämiseen ja oppimiseen!*

**Miten STAGE eroaa alkeiskilpailusta, jossa ei myöskään jaeta sijoja?**

STAGE-tapahtumassa halutaan tuoda selkeästi esiin Active Cheer -konsepti eli monipuolisen harrasteliikunnan ilo! Liikunnalliset perustaidot näkyvät liiton tuottamassa valmiissa STAGE-koreografiassa. Koreografia sisältää cheerleadingin lajitaitojen lisäksi myös monipuolisia perusmotorisia taitoja kuten tasapaino- ja liikkumistaitoja.

STAGEEN osallistuminen on myös valmentajalle helppoa, sillä tarjolla on valmis koreografia! Valmentajan ei siis tarvitse olla kokenut pystyäkseen osallistumaan joukkueensa kanssa STAGE-tapahtumaan. STAGE-tapahtumat pyritään luomaan mahdollisimman yksinkertaisiksi ilmoittautumisten ja tapahtumapäivän kulun suhteen. Osallistujamäärä on joustava (4-n.20 hlöä) ja osallistujien nimiä ei tarvitse ilmoittaa ennakoon.

Isona erona alkeiskilpailuihin on se, että nyt kaiken ikäiset pääsevät oikean harrastetoiminnan pariin! *(Vrt. alkeiskisoissa vai mineille sarja, jossa joukkueita ei laiteta paremmuusjärjestykseen)*

## Harjoittele joukkueesi kanssa valmis Active Cheer STAGE-esitys

### SISÄLLYS

#### 1. Valmiin koreografian edut

- 1.1. Valmiiksi valitut monipuoliset liikkeet
- 1.2. Valmentajan työmäärä vähenee
- 1.3. Koreografiaa voi opetella videolta harjoitusten ulkopuolella
- 1.4. Voit soveltaa koreografian liikkeitä omalle joukkueellesi

#### 2. Valmis Stage-koreografia

- 2.1. Liikkeet kategorioissa
- 2.2. Koreografian osiot
- 2.3. Sovella näin
- 2.4. Musiikki ja laskut

#### 3. Stage tapahtuma

- 3.1. Infoa tapahtumasta
- 3.2. Opeta liikkeitä pitkin kautta
- 3.3. Ilmoittautuminen tapahtumaan
- 3.4. Arvien tehtävät ja palautteet

## 1. Valmiin koreografian edut

### 1.1. Valmiiksi valitut monipuoliset liikkeet

Ohjelman liikkeiksi on valittu monipuolisesti stuntteja, alkeisakrobatiaa, voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa sisältäviä liikkeitä. Lisäksi ohjelmaa harjoiteltaessa kehittyy mm. ryhmätyötaidot, rytmikka sekä liikkuminen tilassa.

### 1.2. Valmentajan työmäärä vähenee

Valmis koreografia vapauttaa valmentajan työmäärää niin, ettei koreografiaa tarvitse koota, musiikkia tilata eikä liikkeitä tarvitse erikseen valita esitykseen. Joukkue saa STAGE-tapahtumassa palautetta esityksen tunnelmasta ja valmentaja siitä, miten on saanut joukkueen suorittamaan esityksen hyvällä fiiliksellä ja turvallisesti.

### 1.3. Koreografiaa voi opetella videolta harjoitusten ulkopuolella

Useat harrastejoukkueet harjoittelevat vain tunnin tai pari viikossa ja voi tuntua, ettei niinä aikoina ehdi toteuttaa ohjelman opettelua riittävästi.

Harrastejoukkueilla ei myöskään ole leirejä (aikataululliset ja taloudelliset syyt) jolloin pelkkiä koreografian laskuja tai paikkoja voisi harjoitella. STAGE-koreografia on kuvattu liiton toimesta videolle. Videon avulla jokainen saa kuvan koreografian kulusta.

### 1.4. Voit soveltaa koreografian liikkeitä omalle joukkueellesi sopiviksi

Vaikka STAGE-esitykseen on valmis koreografia, niin osa liikkeistä voi olla joillekin ryhmille liian hidas -tai nopeatemposia ja osaan liikkeistä kaivataan vaikeutta ja osaa saattaa joutua helpottamaan. Koreografiaan saa tuoda joukkueen persoonallisuutta ja sitä saa muokata niin, että se on joukkueelle turvallinen ja sopiva. Koreografia on toteutettavissa vain neljällä henkilöllä ja aina 20 + osallistujaan asti.

## 2. Valmis STAGE- koreografia

### 2.1. Liikkeet kategorioissa

Stuntit: Haaraistunta, matala reisiseisonta yhdellä nostajalla, lähtöasennosta puolivälinosto

Akrobatia: niskaseisonta, taakse kuperkeikka kuppiasentoon, eteen kuperkeikka puolikierrehyppy, hyppyaskel kärrynpyörä

Hypyt: tupla-x

Lihaskunto: kuppiasento, punnerrus, niskaseisontaan nousu

Liikkuvuus: haaraistunta, vaaka, täysi-istunta, eteen taivutus, vuorikiipeilijä (punnerrusasennosta toinen jalka koukkuun eteen), jalannosto taakse etunojassa.

### 2.2. Koreografian osiot järjestyksessä

Osa 1: Haaraistunta, jousto reisiseisontaan toiselle nostajalle, astuu taakse alas

Osa 2: Tupla-x hyppy, käsiliikesarja kaanonissa

Osa 3: niskaseisonta, täysistunta, eteentaivutus, taakse kuperkeikka, punnerrus, jalannosto, eteen kuperkeikka, puolikierrehyppy

Osa 4: kärrynpyörä, puolivälinosto, liikkuminen loppupyramidiin, loppupyramidi kahdesta tai useammasta stuntista

### 2.3. Sovella näin

Voit soveltaa liikkeitä sopivaksi omalle joukkueellesi mm. seuraavilla tavoilla.

Yleisesti: Lisää koko joukkueelle ja nousijoille käsiliikkeitä. Käytä osallistujamäärän mukaan erilaisia kuvioita, ryhmityksiä, kaanoneita ja liikkumisia. Helpota tai vaikeuta liikkeitä joukkueen tason mukaan.

Osa 1:

Haaraistunta (pelkkä joustokäynti, istunta jalat yhdessä tai nosta suorille)

Jousto reisiseisontaan (reidelle laskeutuminen kahdella jalalla ja reidellä liberty/vaaka/stretsi, reidelle maan kautta astumalla)

Alastulo taakse alas

Osa 2:

Tupla-x hyppy (muu hyppy-yhdistelmä tai yksittäinen hyppy)

Käsiliikesarja kaanonissa (muokkaa kaanonia tai lisää liikkeitä)

Osa 3:

Niskaseisonta (tee pelkkä keräasento taakse keinunnasta, niskaseisonta ilman käsitukea tai jalat haarassa)

Täysistunta (pidä kädet maassa selän takana tai vain toinen käsi ylhäällä)

Eteentaivutus (kädet selän takana, aaltoliikkeenä, taivutus haaraistunnassa)

Taakse kuperkeikka (pelkkä keinunta taakse, alastulo kyykkyyyn kuperkeikasta)

Punnerrus (tee pelkkä pito tai tee ojentajapunnerrus, punnerrus jalka ilmassa)

Jalannosto (jätä nosto pois ja hyppää kyykkyyyn kuperkeikan lähtöä varten)

Eteen kuperkeikka (tee liike taitossa tai lennokkaana, ylös yhdellä jalalla)

Puolikierrhyppy (tee jännehyppeä tai puolikierr tauolla, kokokierr)

Osa 4:

Kärrynpyörä (kärrynp.lähtöasennosta pelkkä jalannosto, kärrynpyörä yhdellä kädellä, kärrynpyörä jalkojen kopsautuksella)

Puolivälinosto (pelkkä kurkkaus/käyttö lähtöasennosta, reisiseisonta, pikku-A, nosto suorille extensioniin, hartiatason liberty, puoliväliin  $\frac{1}{4}$  - ,puoli- tai kokokierteellä)

Liikkuminen loppupyramidiin (liikkuminen kävellen, liikkuminen lähtöasennossa, liikkuminen selällään (flatback))

Loppupyramidi (erilaiset variaatiot kahdesta stuntista, jotka ovat kontaktissa toisiinsa, jos osallistujia on esim. vain neljä niin stuntti voi koskettaa maassa seisovaa harrastajaa jolloin muodostuu kaksi modulia.

## 2.4. Musiikki ja laskut

Stagea varten on vapaassa käytössä minuutin pituinen esitysmusiikki. On mahdollista käyttää myös omaa musiikkia.

		1	2	3	4	5	6	7	8
1		x	x	x	x	AC	TI	VE	CHEER
2						asento			
3	Haara-istunta	ponnistaa							
4	Haara-istunta	ylä-v				joustaa			
5	Reisi-seisonta	reidellä				vaakakädet			
6	Reisi-seisonta	yhteen		astuu alas					
7		liikkuu hyppyihin							
8	Hypyt	ylä-v			hyppy1 lakipiste		hyppy2 lakipiste		
9	Käsi-liikkeet	taputus		puolikas ylä-v		alas kaanon1		alas kaanon2	
10	Niska-seisonta	kyykkyyn kaikki		rullaa taakse		niskaseisonta			
11	Täys-istunta			rullaa takaisin		täysistunta			
12	Taakse kuperkeikka	eteen taivutus		taakse kuperkeikka		kuppiasento			
13	Punnerrus	punnerrus				vuori-kiipeilijä		jalan-nosto	
14	Eteen kuperkeikka	eteen kuperkeikka		puolikierr- hyppy				perus- asento	
15				puhdistus		hyppyaskel kärrynpyörä			
16	Kärrynpyörä			ylä-v lounge		perusasento			
17		liikkuu stuntteihin				paikoilla			
		1	2	3	4	5	6	7	8



		1	2	3	4	5	6	7	8
18	Stuntit	asento				ponnistaa lähtöasentoon			
19	Stuntit					joustaa stuntiin			
20	Stuntit	stuntissa liikkuu				joustaa pyramidiin			
21	Pyramidi	VALMIS							

### 3. STAGE tapahtuma

#### 3.1. Infoa tapahtumasta

STAGE-tapahtumassa harrastejoukkueet esittävät n. 1 min kestävät esitykset. Joukkueita ei laiteta järjestykseen, mutta he saavat arvostelupaneelilta (arveilta) kirjallisen palautteen suorituksesta. Joukkuekoko 4 - 25 henkilöä. Jos joukkueessa on yli 20 henkilöä, suosittelemme, että he esiintyvät kahtena eri joukkueena. Esiintymisalusta on 3-4 poikittaista cheermattoa tai vastaava alue.

Suosittellemme osallistumaan tapahtumaan syykaudella marras-joulukuussa. Tällöin joukkueen kokoonpano on vakiintunut ja joukkue on ehtinyt harjoittelemaan näytösohjelmaansa tarpeeksi. Kevään esitykset huhti-toukokuussa.

Tapahtuman karkea aikataulu:

- Osallistujien saapuminen paikalle (pienimuotoinen rekisteröinti)
- Joukkueiden lämmittelyaikaa matolla ennen suorituksia
- Ennen joukkueiden esityksiä järjestetään avajaismarssi, jolloin kaikki esiintyvät joukkueet saapuvat jonossa lavalle STAGE-musiikin soidessa.
- Joukkueiden esitykset arvotussa järjestyksessä
- STAGE -tapahtuma huipentuu esitysten jälkeen järjestettävään palkintojenjakotilaisuuteen, jossa seura voi haluumallaan tavalla jakaa osallistuneille joukkueille kunniakirjat sekä mitalit.

### 3.2. Opeta liikkeitä pitkin kautta

Kun olet ottanut joukkueesi kanssa tavoitteeksi osallistua STAGE-tapahtumaan, voitte alkaa heti valmistautumaan. Opeta joukkueelle koreografian liikkeitä osana viikkoharjoittelua. Näin esitys valmistuu kuin itsestään. Pidä huolta liikepuhtaudesta ja osaharjoitteista sekä turvallisuudesta. Opeta spottaamaan ja kannusta yhtenäiseen suorittamiseen.

### 3.3. Ilmoittautuminen tapahtumaan

Ilmoittautumislomakkeessa ei vaadita harrastajien nimiä, vaan pelkkä osallistuvien henkilöiden lukumäärä riittää. Ilmoittautumislomakkeessa kysytään:

- ✓ Esiintyvän joukkueen nimi
- ✓ Joukkueen vastuuhenkilön yhteystiedot
- ✓ Joukkueen henkilömäärä (voi olla skaalalla (4-9 osallistujaa, 10-19 osallistujaa, yli 20 osallistujaa)

Lähetä ilmoittautuminen kutsussa mainittuun osoitteeseen määräaikana.

Active Cheer STAGE -tapahtuman järjestävä seura kerää osallistujilta osallistumismaksun, joka määräytyy joukkueen koon mukaisesti seuraavasti:

**4-9 henkilöä:**

50 €/ joukkue

**10-19 henkilöä:**

80 €/ joukkue

**Yli 20 henkilöä:**

90 €/ joukkue

*Esimerkitapaus: Jos osallistuvassa joukkueessa on 22 harrastajaa, on osallistumismaksu heiltä yhteensä 90 €, vaikka he päättäisivät esiintyä kahtena eri joukkueena.*

### **3.4. Arvien tehtävät ja palautteet**

Joukkue saa esityksestä arvostelupaneelilta palautetta. Joukkueelle suunnattu palaute on kannustavaa ja kuvaa esiintymistä sekä tunnelmaa. Valmentajat saavat oman palautteen, jossa tulee ilmi se, miten valmentajat ovat pystyneet valitsemaan joukkueelle sopivat liikkeet ja miten se on pystytty opettamaan joukkueelle.

**Active Cheer STAGE on  
harrasteurheilijoiden vuoden tähtihetki!**

Lisätietoja liiton koulutussuunnittelijalta Nita Rikströmiltä [nita.rikstrom@scl.fi](mailto:nita.rikstrom@scl.fi).