



ACTIVE CHEER STAGE

HARRASTEJOUKKUEEN VALMISOHJELMA

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

ACTIVE CHEER STAGE

Kaiken ikäisille harrastajille suunnattu näytöstapahtuma, jossa STAGELLA eli lavalla pääsevät loistamaan joukkueet, jotka eivät halua kilpailla! Myös pienten lasten- (mikrot) ja aikuisten joukkueet (klassikot) sekä erityisryhmät voivat osallistua tapahtumaan, koska tapahtumassa ei ole ikärajaa tai vaatimuksia taitotasosta. 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 edut! Liikunnalliset perustaidot näkyvät liiton tuottamassa valmiissa STAGE-liikesarjassa kekseliäällä tavalla. Active Cheer STAGE -valmisohjelma sisältää cheerleadingin lajitaitojen lisäksi myös monipuolisia perusmotorisia taitoja kuten tasapaino-, liikkuvuus- ja liikkumistaitoja. STAGE-liikesarja tukee monipuolista kehittymistä mitä parhaimmalla tavalla.

Active Cheer STAGE-tapahtumaan osallistuminen on myös valmentajalle helppoa, sillä tarjolla on valmis koreografia ja esiintymismusiikki! Valmentajan ei siis tarvitse olla kokenut pystyäkseen osallistumaan joukkueensa kanssa STAGE-tapahtumaan. STAGE-tapahtumat pyritään luomaan mahdollisimman yksinkertaisiksi ja joustaviksi ilmoittautumisten ja tapahtumapäivän kulun suhteen.

Isona erona alkeiskilpailuihin on se, että nyt kaiken ikäiset pääsevät oikean harrastetoiminnan pariin! Stage-joukkueessa voi olla keskenään eri-ikäisiä eli se toimii vaikka perheliikunnan koreografiana (*Vrt. alkeiskisoissa vain minien ikäluokalle 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 stunteja, alkeisakrobatiaa, voimaa, liikkuvuutta ja kehonhallintaa sisältäviä liikkeitä. Lisäksi ohjelmaa harjoiteltaessa kehitty mm. ryhmätyötaidot, rytmiikka 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 nopea tempoisia 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: Matalassa reisiseisonnassa liberty (kukko, yhdenjalan seisonta) tai vaaka käsituella, haaraistunta, lähtöasento, puolivälinosto tai lounge-asennossa reisi-/nivusseisonta.

Akrobatia: käärynpöytä, eteen kuperkeikka, niskaseisonta

Hypyt: tupla-x-hyppy

Kehonhallinta: puolikierrähypy, niskaseisonnassa jalan avaus, rapupito

Liikkuvuus: kyykkykäynti 90 astetta, syväkyykyssä seisonta kuperkeikan jälkeen, niskaseisonnassa jalan avaus, rapupito

Tasapaino: yhden jalan seisonta maassa

2.2. Koreografian osiot järjestyksessä

Osa 1: Käsiote, nousu reisiseisontaan, vaaka, astuminen alas, liikkuminen hyppypaikoille

Osa 2: Tupla-x hyppy, käsiliikesarja ja kyykkykäynti, taputus, yhden jalan tasapaino, käärynpöytä

Osa 3: Ala-v, puolikierrähypy, kääntyminen sivuttain, eteen kuperkeikka kyykkyyn, taakse niskaseisontaan, jalanavaus, istumaan, rapunosto, käännös ja nousu seisomaan, siirtyminen loppupaikoille

Osa 4: Haaraistunta stuntti, vaihto lähtöasentoon, puolivälistunttiin nosto, osalla vaihto reisiseisontaan ja käsiote pyramidiksi.

2.3. Sovella näin

Voit soveltaa liikkeitä sopivaksi omalle joukkueellesi mm. seuraavilla tavoilla.

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

Osa 1: Käsiote, nousu reisiseisontaan, vaaka, astuminen alas, liikkuminen hyppypaikoille (**Haasta:** nostot korkeammalle, ylösmenoon puolikierre tai jalanvaihto, vähemmän tukijoita ja lisää ryhmiä. **Helpota:** nostot matalammalla, kahdella jalalla ja lisää tukijoita ja vähemmän nostoryhmiä)

Osa 2: Tupla-x hyppy, käsiliikesarja ja kyykkykäynti, taputus, yhden jalan tasapaino, kärrynpyörä (**Haasta:** varioitu hyppy-yhdistelmä, nopeampi tempo ja lisäliikkeitä sarjaan, tasapainoon jalanvaihto ja venyvyysliike, kopsautus kärrynpyörä, arabialainen tai kärrynpyörä yhdellä kädellä. **Helpota:** vain yksi hyppy, hitaampi tempo ja liikkeiden karsiminen, kärrynpyörän tilalla aasinpotku tai karhuasento)

Osa 3: Ala-v, puolikierrehyppy, kääntyminen sivuttain, eteen kuperkeikka kyykkyy, taakse niskaseisontaan, jalanavaus, istumaan, rapunosto, käännös ja nousu seisomaan, siirtyminen loppupaikoille. (**Haasta:** kokokierre, x-kierre, haarakuperkeikka, taittokuperkeikka, niskaseisonnassa suoraan jalat auki, niskaseisonta ilman käsitukea, rapu lankkuasennossa tai jalannostolla. **Helpota:** puolikierre astumalla, kuperkeikan tilalla keinunta, niskaseisonnassa selinmakuulla jalat kohti kattoa, rapunoston tilalla hämähäkinosto (peppu lähellä maata)

Osa 4: Haaraistunta stuntti, vaihto lähtöasentoon, puolivälistunttiin nosto, osalla vaihto reisiseisontaan ja käsiote pyramidiksi. (**Haasta:** nostot korkeammalle, vähemmän tukijoita, enemmän eri tasoja ja syvyys suunnassa sijoittumista ja lisää ryhmiä. **Helpota:** nostot matalammalla tai pelkkä käynti ja/tai vähemmän nostoryhmiä)

Loppupyramidi/-asetelma (erilaiset variaatiot kahdesta tai useammasta stuntista, jotka ovat kontaktissa toisiinsa. Jos osallistujia on esim. vain neljä niin stuntti voi koskettaa maassa seisovaa harrastajaa, jolloin muodostuu kaksi moduulia.

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 | | | | jalka reiden yläosaan | | | |
| 3 | Reisiseisonta | ponnistaa | | | | vaaka tai liberty | | | |
| 4 | Reisiseisonta | alas | | | | perusasento | | | |
| 5 | | liikkuu | | | | | | | |
| 6 | Hypyt | ylä-v | | | hyppy 1 lakipiste | | hyppy 2 lakipiste | | |
| 7 | | perusasento | | | | ylä-v ja käsi lanteilla | | kyykky | |
| 8 | | taputus | | liberty 1 | | liberty 2 | | liberty 3 | |
| 9 | Kärrynpyörä | kärrynpyörän lähtöasento | | | | | | | |
| 10 | | perusasento | | | | ala-v | | | |
| 11 | | puolikierr- hyppy | | | | perusasento | | | |
| 12 | | askel ja käsi | | | | kyykkyyn | | | |
| 13 | Kuperkeikka | kuperkeikka eteen | | | | | | | |
| 14 | Niskaseisonta | niskaseisontaan | | | | | | jalan avaus | |
| 15 | | | | alas niskaseisonnasta | | | | | |
| 16 | Rapuasento | rapuasento | | | | alas ravusta | | | |
| 17 | | rullaus ylös polviseisontan kautta | | | | perusasento | | | |
| 18 | | liikkuu | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|-----------------|---|--|--|--|---------------------------------------|--|--|--|
| 19 | Stuntit | haaraistunta- asento | | | | haaraistuntaan | | | |
| 20 | | ylä-v | | | | otteen vaihto ja hartioista kiinni | | | |
| 21 | Stuntit | lähtöasentoon | | | | | | | |
| 22 | Stuntit | keskusta puoliväliin ja sivut liikkuu | | | | kädet lanteille keskustalla | | | |
| 23 | Stuntit | sivut puoliväliin | | | | | | | |
| 24 | Pyramidi | nousijoiden kädet kiinni | | | | sivut nivusseisontaan | | | |
| 25 | Lopetus | | | | | | | | |

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 vähintään 3-4 poikittaista cheermattokaistaa tai vastaava alue.

Tapahtumat ovat suunniteltu järjestettävän kevään tai syyskauden lopussa. Tällöin joukkueen kokoonpano on vakiintunut ja joukkue on ehtinyt harjoittelemaan näytösohjelmaansa tarpeeksi. On mahdollista esittää myös oma koreografia omaan musiikkiin.

Tapahtuman karkea aikataulu:

- Osallistujien saapuminen paikalle (joukkue ilmoittautuu järjestäjälle realisoituneella henkilömäärällä)
- Joukkueiden lämmittelyaika 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 haluamallaan tavalla jakaa osallistuneille joukkueille kunniakirjat sekä mitalit.

3.2. Opeta liikkeitä pitkin kautta

Kun olet ottanut joukkueesi kanssa tavoitteeksi osallistua STAGE-tapahtumaan, kannattaa alkaa heti valmistautumaan. Opeta joukkueelle koreografian liikkeitä osana viikkoharjoittelua. Teetä liikkeitä osana leikkejä, tempurataa, lämmittelyä ja stuntiharjoittelua. 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

Lähetä ilmoittautuminen kutsussa mainittuun osoitteeseen määräaikana. Joissain tapauksissa tapahtumajärjestyslaki vaatii osallistujien nimet, mutta vasta tapahtumapäivänä.

Active Cheer STAGE -tapahtuman järjestävä seura kerää osallistujilta osallistumismaksun **10€/ hlö** (sis. esiintymisoikeuden, koreografian käytön, musiikin käytön ja mitalin. Myös ilmoitetuista valmentajista ja huoltajista maksetaan osallistumismaksu ja he saavat omat mitalit.

Esimerkki: Joukkueeseen ilmoitettu 20 jäsentä ja kaksi valmentajaa ja yksi huoltaja. Osallistumismaksua laskutetaan $23 \times 10e = 230e$. Ilmoittautumisen jälkeen on mahdollista lisätä kokoonpanoon henkilöitä (harrasteryhmille tyypillistä), ja ylimääräisistä laskutetaan laskutuslisän kanssa jälkikäteen. Jälkikäteen ilmoitetuille ei voida taata mitalia, sillä niiden tilaus tehdään ennakkoon. Estyneiden osallistujien maksua ei palauteta mutta tilalla voi esiintyä toinen harrastaja.

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 saaneet lapsille luotua esiintymisen iloa, miten he ovat valinneet joukkueelle sopivat liikkeet ja miten ohjelma on opetettu joukkueelle.

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

Lisätietoja liiton valmennusosaamisen kehittäjältä Nita Rikströmiltä nita.rikstrom@scl.fi.