

45 minutters åbningsaktivitet med cheerleading:

Tid	Øvelse	Beskrivelse af øvelse	Mål
3 min	Hurtig introduktion	Kort fortælle agenda: Opvarmning Gruppedeling (Tillidsøvelser) Stunt 1 (ekstra stunts) Stunt 2 Afslutning	Gennemgang af de 45 minutters aktivitet. Give lærerne viden, omkring hvad der skal foregå og fortælle hvilke forventninger der er til dem. Mht. sikkerhed og inden snak under stunts.
10 min	Opvarmning	5 opvarmningsøvelser af et minuts varighed og derefter statiske og dynamiske stræk. Øvelser: Puls → Sprællemænd: I hele minuttet skal du hoppe, så du spreder og samler benene. Imens benene er spredt til siden, så skal armene løftes til et high-V. Når benene er samlet, så skal armene være ned langs siden. Ben → Squatjumps med vend: Lav en squat, og når du er på vej op, så hopper du og vender samtidig 180 grader og går herefter ned i en squat og fortsætter rundt. Mave → V-ups med et ben af gangen: Ligge på ryggen med strakte arme over hovedet og strakte ben. Løft arme og overkrop samt det ene ben op, så kroppen danner et V. Skift herefter ben, men løft stadig overkrop og arme. Øvelsen fortsættes indtil minuttet er gået. Ryg → Statisk hold: Ligge på maven med strakte arme over hovedet og strakte ben, kig ned i jorden, herefter skal arme og ben løftes så højt som muligt. Løftes holdes indtil minuttet er gået. Statiske og dynamiske stræk: Hovedet: Fra side til side, op og ned, øre til skuldre og rundt i halve cirkler. Arme:	Give lærerne en god grundvarme, så der ingen skader sker, når der skal laves tillidsøvelser og stunts.

		<p>Svinges rundt i cirkler, først den ene vej og så den anden vej. Armene skal også svinges fra side til side og herefter svinges bagud, så brystmusklen strækkes ud.</p> <p>Hofte: Drejes rundt i cirkler – begge veje.</p> <p>Ben: 10 dybe squats, 10 lunges. Stå i en bredstående position og stræk arme og overkrop ned over det ene ben, herefter det andet og til sidst ned over begge.</p> <p>Ankler og håndled: Kør' håndled og ankler rundt i cirkler – husk begge fødder og håndled.</p> <p>Ryg: Ligge på ryggen, have armen spredt ud i et T og benene skal være samlet og være i 90 grader. Herefter skal benene føres ned til først den ene side og herefter den anden side. Vigtigt at benene hele tiden holdes samlet.</p>	
5 min	Gruppeopdeling	<p>Hurtig opdeling med fokus på, at der befinder sig en "flyer-type" i hver gruppe. Der skal inddeles fem i hver gruppe.</p> <p>Med fordel kan der være en høj, to lige høje og en lille i hver gruppe.</p> <p>Man kan være 5-6 i en gruppe</p>	Så der kan laves tillidsøvelser og stunts.
7 min	Tillidsøvelser	<p>Circel of trust: Alle grupper er bestående af fem lærere. Én starter med at stille sig i midten og de andre fire fordeler sig i en cirkel rundt om personen. Personen i midten skal lukke øjnene, ligge armene krydset over brystet og holde sig spændt i hele kroppen. Nu skal personen i midten læne sig frem, tilbage el. til siden (efter eget valg) og stole på, at personerne rundt omkring vedkommende griber ham/hende, og sender ham/hende videre rundt i gruppen. Øvelsen foregår i ca. 30-60 sekunder og der skiftes til næste person i gruppen. Vigtigt at øvelsen tages seriøst, så alle i gruppen føler sig trygge. Alle i gruppen skal som udgangspunkt prøve øvelsen.</p>	Skabe tillid til hinanden i gruppen. Dermed får alle prøvet at føle sig som flyer.

6 min	Stunt 1: Lårbase	<p>Forklar de forskellige positioner og demonstrere. Husk at være opmærksom på nedgang.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kravle ned, eller løfte ned foran igennem et t-løft <p>Alle instruktører fordeler sig, så nogle grupper kan få en spotter. Giv feedback løbende.</p>	<p>Dette er første stunt lærerne skal lære at lave. Målet er at få dem til, at prøve at løfte/blive løftet, på et "højde-niveau" som de fleste kan være med til. De har måske skabt bekendtskab til det igennem akrobatikundervisning.</p>
Hvis tid	Andre level 1 stunts	<p>T-løft: Flyeren stiller sig med armene ud fra kroppen som et T. Baserne tager ved i armhulen og om håndleddet med tomlerne på undersiden. Backspotten løfter på hoften. En front spot kan løfte på hoften foran. Fokus for flyeren er at presse armene ned af, så man former en pil.</p> <p>Flatback: Flyeren stiller sig med armene lige som i t løft og løfter det ene ben op. To baser tager en hånd på skuldre bladet og den anden hånd på håndleddet lige som i t-løft. En tredje base tager ved benet, ved at squatte ned og tage tomlerne på undersiden. En evt. backspot løfter på hoften og hjælper flyeren med at løfte den op. Fokus for flyeren, spænd op i numsen.</p>	<p>Formål: lærer at løfte over hovedet og spænde i kroppen.</p>
12 min	Stunt 2: Base/prep	<p>Forklar de forskellige positioner og demonstrere. Husk at være opmærksom på nedgang.</p> <p>Flyeren skal kunne holde sig selv i armene, sidder med bukket ben. Baserne har armene i den stærke stilling, mellem 90 og 120 grader i albuen. Backspot hjælper op ved at holde på hoften og flytter derefter til anklerne. Frontspot holder på skinnebenene efter flyerern er kommet op og sidde.</p>	<p>Dette er andet stunt og er svære at udføre. Målet er at få lærerne til at prøve, at lave et stunt i et højere "højde-niveau", så de kan mærke suset og vigtigheden af tilliden mellem hinanden i cheerleading.</p>

		Baser husk at vende hænderne. Flyer husk at rejse sig hurtigt. Nedgang, pille ned, eller bounce. (omvendt at opgagen)	
2 min	Afslutning	Tak for i dag og høre om der er nogle få afsluttende kommentarer.	Høre om lærerne synes det har været sjovt og lærerigt at skabe kendskab til cheerleading og evt. om det var noget de ville kunne bruge i deres undervisning.