



## SÆSONOPSTART 2022/23

I dette skriv kan du læse om, hvordan opstarten til sæson 2022/23 vil være. Hvis du er i tvivl om noget, er du velkommen til at kontakte os på [info@tigerscheer.dk](mailto:info@tigerscheer.dk). Du kan naturligvis også tage kontakt til trænerne på de pågældende hold.

Sæsonen 2022/23 starter op efter denne plan:

### PEEWEE

Tigers Future for udøvere mellem 3 og 8 år (Peewee level 1):

Åben træning: Søndag 14. august 2022 kl. 10.00-11.00

Holdet er åbent for alle interesserede.

Tigers Starlets for begyndere og let øvede udøvere mellem 8 og 12 år (Peewee level 1):

Åben træning: Søndag 14. august 2022 kl. 11.00-13.00

Holdet er åbent for alle interesserede.

Tigers Charm for let øvede og øvede udøvere mellem 8 og 12 år (Peewee level 2):

Åben træning: Søndag 14. august 2022 kl. 11.00-13.00

Holdet dannes efter den åbne træning. Klubben sender information om holdoptagelse ud til udøverne på holdet efter den åbne træning.

Tigers Spirit for øvede og meget øvede udøvere mellem 8 og 12 år (Peewee level 3):

Åben træning: Mandag 8. august kl. 16.30-18.30

Åben træning: Torsdag 11. august kl. 16.30-18.30

Holdet dannes efter den åbne træning. Klubben sender information om holdoptagelse ud til udøverne på holdet efter den åbne træning.

NB: Hvis du gerne vil være udøver på enten **Tigers Charm** og **Tigers Spirit**, vil vi opfordre dig til at komme til de åbne træninger. Efter de åbne træninger fordeler trænerne udøverne på holdene, og derefter begynder den egentlige holdtræning. De åbne træninger i uge 32 er således en mulighed for at finde det niveau, som man gerne vil træne på og for at trænerne kan se udøverne an. Det er dog vigtigt at være opmærksom på, at Tigers Charm og Tigers Spirit er for hhv. øvede udøvere og meget øvede udøvere, og at det er trænerne, der vurderer, hvorvidt en udøver niveaumæssigt passer ind på disse hold.

Er du helt ny peeweeudøver, bør du starte enten på Tigers Future eller Tigers Starlets.



## **JUNIOR**

Tigers Energy for begyndere og let øvede udøvere mellem 12 og 16 år (Junior level 3):

Åben træning: Tirsdag 9. august 2022 kl. 16.30-18.30

Holdet er åbent for alle interesserede.

Tigers Flawless for let øvede og øvede udøvere mellem 12 og 16 år (Junior level 4):

Åben træning: Tirsdag 9. august 2022 kl. 18.30-20.30

Åben træning: Søndag 14. august 2022 kl. 15.00-17.00

Holdet dannes efter teamplacement tirsdag 23. august 2022. Klubben sender information om holdoptagelse ud til udøvere på holdet efter team placement.

Tigers Fusion for øvede og meget øvede udøvere mellem 12 og 16 år (Junior level 5):

Åben træning: Tirsdag 9. august 2022 kl. 18.30-20.30

Åben træning: Søndag 14. august 2022 kl. 15.00-17.00

Holdet dannes efter teamplacement tirsdag 23. august 2022. Klubben sender information om holdoptagelse ud til udøvere på holdet efter team placement.

NB: Tigers Flawless og Tigers Fusion har to fælles åbne træninger, hvor man er velkommen til at komme og prøve, hvis man tænker, at et af disse to hold passer til ens niveau. Tirsdag 23. august kl. 18.00-20.30 gennemføres der team placement for disse to hold. Umiddelbart derefter sættes holdene. Læs mere om team placement nedenfor.

Er du helt ny juniorudøver, bør du starte på Tigers Energy.

## **SENIOR**

Tigers Lush for begyndere og let øvede udøvere over 15 år (Senior level 3):

Åben træning: Søndag 14. august 2022 kl. 13.00-15.00

Holdet er åbent for alle interesserede.

Tigers Untamed for let øvede og øvede udøvere over 15 år (Senior level 5):

Åben træning: Mandag 8. august 2022 kl. 18.30-21.00

Åben træning: Onsdag 10. august 2022 kl. 18.30-21.00

Holdet dannes efter tryout onsdag 24. august 2022. Klubben sender information om holdoptagelse ud til udøvere på holdet efter tryout.

Tigers Unique for øvede og meget øvede udøvere over 15 år (Senior level 6):

Åben træning: Mandag 8. august 2022 kl. 18.30-21.00

Åben træning: Onsdag 10. august 2022 kl. 18.30-21.00

Holdet dannes efter tryout mandag 22. august 2022. Klubben sender information om holdoptagelse ud til udøvere på holdet efter tryout.



NB: Mandag 22. og onsdag 24. august er der tryout til hhv. Unique og Untamed. Umiddelbart derefter sættes holdene. Læs mere om tryout nedenfor.

Er du helt ny seniorudøver, bør du starte på Tigers Lush.

## ÅBEN TRÆNING

I de første uger har vi åbne træninger på forskellige hold. Disse træninger giver udøvere mulighed for at afprøve forskellige levels efter ambitionsniveau og erfaring/kompetencer. Man møder op til åben træning til det hold/det level, som man er interesseret i. Træninger har fokus på basisteknik samt mulighed for at afprøve nye skills indenfor det gældende level. Der er trænere til stede til alle træninger og alle træninger er styret og planlagt.

Hvis man allerede er udøver eller erfaren indenfor cheerleading, møder man op til det level, som man er interesseret i.

Hvis man er helt ny udøver og derfor ikke kender til cheerleading, vil følgende hold typisk være de relevante hold, og man kan derfor blot møde op til holdenes åbne træning eller holdenes første træninger:

- Tigers Future for udøvere mellem 3 og 8 år
- Tigers Starlets for udøvere mellem 8 og 12 år
- Tigers Energy for udøvere mellem 12 og 16 år
- Tigers Lush for udøvere over 15 år

Hvis man som ny udøver allerede har erfaring med gymnastik, dans eller lignende, vil det måske være mere relevant, at man deltager på et af vores mere erfarne hold. Det er vi åbne for, men vi vil gerne, at vores træner vurderer hvilket niveau, som du er klar til. Det er vigtigt for os, at der er sammenhæng mellem udøverne og holdenes levels (sværhedsgrad).

Kontakt os gerne for en nærmere snak om, hvilket level/hold der vil være passende for dig.

## HOLDDANNELSE

Vi forventer at gennemføre følgende proces i forhold til at sammensætte holdene til den kommende sæson.

### Peewee (Future, Starlets, Charm og Spirit):

- Efter de åbne træninger i uge 32 udvælger trænerne hvilke udøvere, der har potentiale til Tigers Spirit og giver dem alle muligheden for at takke ja eller nej
- Derefter sætter trænerne holdene Tigers Charm og Tigers Starlets
- Trænerne sætter holdet Tigers Future ud fra udøvernes alder

Er man helt ny udøver, møder man op til træning for Tigers Future eller Tigers Starlets.



### Junior (Energy, Flawless og Fusion):

- Der gennemføres team placement for Tigers Fusion og Tigers Flawless tirsdag 23. august. På baggrund af team placement dannes Tigers Fusion og Tigers Flawless.
- Derefter sætter trænerne holdet Tigers Energy

Er man helt ny udøver, møder man op til træning for Tigers Energy.

### Senior (Lush, Untamed og Unique):

- Der gennemføres en tryout til hhv. Tigers Unique og Tigers Untamed mandag 22. og onsdag 24. august. På baggrund af tryout dannes Tigers Unique og Tigers Untamed.
- Derefter sætter trænerne holdene Tigers Lush

Er man helt ny udøver, møder man op til træning for Tigers Lush.

Holdsammensætningen på alle hold offentliggøres af klubben via en mail. De udøvere, der har givet udtryk overfor trænerne om at have ambitioner om at deltage på et givet hold, men ikke får plads på det pågældende hold, bliver kontaktet af trænerne for en snak om, hvad udøveren skal arbejde med for at kunne komme i betragtning til det ønskede hold.

### **TEAM PLACEMENT OG TRYOUT**

Vi bruger team placement og tryout til at danne vores elitehold, dvs. teamplacement til Tigers Fusion og Tigers Flawless og tryout til Tigers Unique og Tigers Untamed.

Til team placement og tryout ser trænerne på den enkelte udøvers nuværende niveau og udviklingspotentiale samt udøverens eget ønske til hvilket level, som udøveren gerne vil træne på. Derudover vil trænerne også have stort fokus på udøvernes indstilling til de udfordringer, der stilles dem på dagen og udøverens engagement fra tidligere sæsoner vil også spille en stor rolle. Team placement og tryout bruges til at sikre, at vi har harmoniske hold, hvor fordelingen af baser, backspots og flyers er ideelle. Team placement og tryout giver bedre holdsammensætninger og den bedste sportslige udfordring for den enkelte udøver og dermed det bedste grundlag for en succesfuld sæson.

I forhold til udøverens 'valg' af level vil vi minde om, at cheerleading er opdelt i levels, fra level 1 til level 6. Et level angiver sværhedsgraden af de elementer, som indgår i det show, som holdet skal udføre til konkurrencer og stævner. Cheerteknisk handler det blandt andet om sværhedsgraden af holdets stunts, pyramider og tumbling. Et level vil således afspejle den erfaring, som det forventes, at vores udøvere har med sporten. I Tigers vægter vi sikkerhed højt, og det er derfor vigtigt, at udøvere er indstillet på, at det tager tid at lære svære elementer og at deres udvikling skal afstemmes med deres evner. I Aarhus Tigers Cheerleaders har vi Peewee-hold på level 1, 2 og 3, Junior-hold på level 3, 4 og 5 samt Senior-hold på level 3, 5 og 6.



Formålet med team placement og tryout er således at få det bedste grundlag for at kunne sammensætte de kommende hold. Dagen vil kunne være struktureret således (eksempel):

- Fælles opvarmning
- Tumbling (alle viser enkeltvis deres skills)
  - Stående tumbling på gulv (inkluderer også step-step samt jumps)
  - Løbende tumbling på gulv
  - Airtrack til både løbende og stående
- Stunts
  - De tilstedeværende trænere har forberedt stuntgrupper, og der kan blive rykket rundt i grupperne på dagen.
  - Trænerne går rundt og hjælper alle grupperne. Man skal ikke vise stunts enkeltvis.
- Flyer Flexibility
  - Alle flyers viser smidighed (Heelstreich, Arabesque, Scale og Scorpion – alt sammen på både højre og venstre ben)

Efter team placement og tryout vil klubbens trænere sammensætte holdene.

#### **PRAKTISKE OPLYSNINGER I FORHOLD TIL KOMMENDE SÆSON**

Klubben sørger for, at udøvere bliver sat på det korrekte hold, når holddannelserne er afsluttet. Nuværende udøvere skal derfor ikke tilmelde sig et hold via klubmodul eller i øvrigt gøre noget i forhold til opdatering af klubsystemet.

Holddannelserne vil udgøre grundlaget for opkrævning af basiskontingent pr. 20. august og første holdkontingent pr. 15. september.

Hvis en udøver ikke ønsker at fortsætte i Tigers i den kommende sæson, skal vi venligst bede om, at udmeldelse sker direkte til klubbens info-mail ([info@tigerscheer.dk](mailto:info@tigerscheer.dk)).

Hvis du har spørgsmål, så kontakt os endelig på [info@tigerscheer.dk](mailto:info@tigerscheer.dk).