

## SÆSONOPSTART 2023/24



I dette skriv kan du læse om, hvordan opstarten til sæson 2023/24 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 2023/24 starter op efter denne plan:

### **TINY - for udøvere mellem 3 og 8 år**

Vi har et tiny-hold i Aarhus Tigers Cheerleaders:

- Tigers Future for alle udøvere mellem 3 og 8 år (level 1)

Første holdtræning: Søndag 27. august 2023 kl. 10.00-11.00

### **MINI - for udøvere mellem 8 og 12 år**

Vi har fire minihold i Aarhus Tigers Cheerleaders:

- Tigers Sparks for begyndere mellem 8 og 12 år (level 1)
- Tigers Starlets for begyndere og let øvede udøvere mellem 8 og 12 år (level 1)
- Tigers Charm for let øvede og øvede udøvere mellem 8 og 12 år (level 2)
- Tigers Spirit for øvede og meget øvede udøvere mellem 8 og 12 år (level 3)

### **Uge 33**

Tirsdag 15. august:

16.30-18.30 - Åben træning for Tigers Spirit

Torsdag 17. august:

16.30-18.30 - Team placement Tigers Spirit (læs mere om team placement nedenfor)

*Tigers Spirit dannes og meldes ud. Holdet træner derefter normalt fra uge 34.*

Lørdag 19. august:

10.00-12.00 - Åben fælles træning for Tigers Charm, Tigers Starlets og Tigers Sparks

Søndag 20. august:

13.00-15.00 - Team placement Tigers Charm (læs mere om team placement nedenfor)

*Tigers Charm dannes og meldes ud. Holdet træner derefter normalt fra uge 34.*



## Uge 34

Søndag 27. august:

11.00-13.00 - Åben fælles træning for Tigers Starlets og Tigers Sparks

*Tigers Starlets og Tigers Sparks dannes og meldes ud.*

*Tigers Starlets træner normalt fra uge 35.*

*Tigers Sparks træner normalt fra uge 36, da træningen 29. august er aflyst pga. skolearrangement.*

Hvis du gerne vil være udøver på et af vores mini-hold, vil vi opfordre dig til at komme til de åbne træninger for det hold, som du mener passer til dit niveau. I løbet af august fordeler trænerne udøverne på holdene, og derefter begynder den egentlige holdtræning. De åbne træninger i uge 33-35 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. let øvede/øvede udøvere og for øvede/meget øvede udøvere.

Det er trænerne, der vurderer, hvor en udøver niveaumæssigt passer bedst ind.

Er du helt ny miniudøver, bør du starte på Tigers Sparks. Du er velkommen til at møde op til den første normale træning tirsdag 5. september 2023 kl. 17.30-19.30.

## YOUTH - for udøvere mellem 12 og 15 år

Vi har tre youth-hold i Aarhus Tigers Cheerleaders:

- Tigers Energy for begyndere og let øvede udøvere (level 2)
- Tigers Flawless for let øvede og øvede udøvere (level 3)
- Tigers Fusion for øvede og meget øvede udøvere (level 4)

## Uge 33

Torsdag 10. august:

18.30-20.30 - Åben træning for alle youth-hold

Søndag 13. august:

17.00-19.00 - Åben træning for alle youth-hold

Torsdag 17. august:

18.30-21.00 - Team placement for alle youth-hold (læs mere om team placement nedenfor)

Fredag 18. august:

18.00-20.00 - Åben træning for Tigers Energy

*Tigers Fusion, Tigers Flawless og Tigers Energy dannes og meldes ud. Holdene træner derefter normalt fra uge 34.*



Hvis du gerne vil være udøver på et af vores youth-hold, vil vi opfordre dig til at komme til de åbne træninger. Til team placement torsdag 17. august fordeler trænerne udøverne på holdene, og derefter begynder den egentlige holdtræning. Læs mere om team placement nedenfor. De åbne træninger i uge 33 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 Flawless og Tigers Fusion er for hhv. let øvede/øvede udøvere og for øvede/meget øvede udøvere.

Det er trænerne, der vurderer, hvor en udøver niveaumæssigt passer bedst ind.

Er du helt ny youth-udøver, bør du starte på Tigers Energy. Du er velkommen til at møde op til åben træning fredag 18. august 2023 kl. 18.00-20.00.

### **SENIOR - for udøvere fra 16 år og op**

Vi har fire senior-hold i Aarhus Tigers Cheerleaders:

- Tigers Lush for begyndere og let øvede udøvere (level 3)
- Tigers Unite for let øvede og øvede udøvere (level 4)
- Tigers Untamed for let øvede og øvede udøvere (level 5)
- Tigers Unique for øvede og meget øvede udøvere (level 6)

### **Uge 32**

Mandag 7. august

17.30-19.30 - Åben træning for Tigers Untamed og Tigers Unite

19.30-21.30 - Åben træning for Tigers Unique

Onsdag 9. august

17.30-19.30 - Åben træning for Tigers Unique

19.30-21.30 - Åben træning for Tigers Untamed og Tigers Unite

### **Uge 33**

Mandag 14. august

18.00-21.00 - Tryout Tigers Unique (læs mere om tryout nedenfor)

*Tigers Unique dannes og meldes ud. Holdet træner derefter normalt fra uge 34.*

Onsdag 16. august

18.00-21.00 - Team placement Tigers Untamed og Tigers Unite (læs mere om team placement nedenfor)

*Tigers Untamed og Tigers Unite dannes og meldes ud. Holdene træner derefter normalt fra uge 34.*



Er du helt ny seniorudøver, bør du starte på Tigers Lush. Du er velkommen til at møde op til den første normale træning tirsdag 22. august fra 19.30 til 21.30.

## **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, behøver man ikke komme til åben træninger. I stedet vil følgende hold typisk være de relevante hold, og man kan derfor blot møde op til holdenes første træninger:

- Tigers Future for udøvere mellem 3 og 8 år
- Tigers Sparks for udøvere mellem 8 og 12 år
- Tigers Energy for udøvere mellem 12 og 15 år
- Tigers Lush for udøvere fra 16 år og op

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.

## **TEAM PLACEMENT OG TRYOUT**

Vi bruger team placement og tryout til at danne vores elitehold, dvs. team placement til Tigers Charm, Tigers Spirit, Tigers Flawless, Tigers Fusion, Tigers Unite og Tigers Untamed samt tryout til Tigers Unique.

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 holds sammensætninger 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 mini-hold på level 1, 2 og 3, youth-hold på level 2, 3 og 4 samt senior-hold på level 3, 4, 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 du 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).