



SÆSONOPSTART 2024/25

I dette skriv kan du læse om, hvordan opstarten til sæson 2024/25 vil være. Hvis du er i tvivl om noget, er du velkommen til at kontakte os på info@tigerscheer.dk. Du kan naturligvis også tage kontakt til trænerne på de pågældende hold.

Du kan se vores træningstider i sæson 2024/25 her: [TRÆNINGSTIDER 2024/2025](#)

Du kan se vores trænere til den kommende sæson her: [TRÆNERE 2024/2025](#)

Sæsonen 2024/25 starter op efter denne plan:

TINY - for udøvere mellem 3 og 8 år

Vi har ét tiny-hold i Aarhus Tigers Cheerleaders:

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

Tigers Future

Åbne træninger:

Søndag 18. august 2024 fra kl. 10.00 til kl. 11.00

Søndag 25. august 2024 fra kl. 10.00 til kl. 11.00

Holddannelse:

Vi forventer, at udøvere, der ønsker at gå på Future, giver tilsagn herom umiddelbart efter træningen 25. august.

Første holdtræning:

Søndag 1. september 2024 fra kl. 10.00 til kl. 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)

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. De åbne træninger (nævnt nedenfor) 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 Spirit og Tigers Charm er for hhv. øvede/meget øvede udøvere og let øvede/øvede udøvere.

Er du helt ny miniudøver, bør du som udgangspunkt starte på Tigers Sparks. Du er velkommen til at møde op til den første normale træning onsdag 21. august fra kl. 16.30 til kl. 18.30.

For udøvere, der er interesserede i at deltage på enten Tigers Sparks eller Tigers Starlets, vil vi gerne, at man kun kommer til den åbne træning, hvor de ugentlige træningstider passer for i den kommende sæson. Så hvis en udøver alene kan træne om onsdagen, skal vedkommende kun komme til åben træning hos Tigers Sparks, der træner hver onsdag.

I løbet af august fordeler trænerne udøverne på holdene, og derefter begynder den egentlige holdtræning. Det er trænerne, der vurderer, hvor en udøver niveaumæssigt passer bedst ind.

Tigers Spirit

Åbne træninger:

Mandag 12. august fra kl. 16.30 til 18.30

Onsdag 14. august fra kl. 16.30 til 18.30

Efter de åbne træninger dannes Tigers Spirit.

Første holdtræning:

Mandag 26. august fra kl. 16.30 til 18.30

Tigers Charm

Åbne træninger:

Mandag 12. august fra kl. 16.30 til 18.30

Onsdag 14. august fra kl. 16.30 til 18.30

Efter de åbne træninger dannes Tigers Charm.

Første holdtræning:

Søndag 18. august fra kl. 13.00 til kl. 15.00

Tigers Starlets

Åbne træninger:

Søndag 18. august fra kl. 11.00 til 13.00

Søndag 25. august fra kl. 11.00 til 13.00

Efter de åbne træninger dannes Tigers Starlets.

Første holdtræning:



Søndag 1. september fra kl. 11.00 til kl. 13.00.

Tigers Sparks

Åbne træninger:

Onsdag 21. august fra kl. 16.30 til kl. 18.30

Efter de åbne træninger dannes Tigers Sparks.

Første holdtræning:

Onsdag 28. august fra kl. 16.30 til kl. 18.30.

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)

Hvis du gerne vil være udøver på et af vores youth-hold, vil vi opfordre dig til at komme til de åbne træninger. De åbne træninger (beskrevet nedenfor) 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 Fusion og Tigers Flawless er for hhv. let øvede/øvede udøvere og for øvede/meget øvede udøvere.

Til team placement onsdag 14. august fordeler trænerne udøverne på holdene Tigers Fusion og Tigers Flawless, og derefter begynder den egentlige holdtræning. Læs mere om team placement nedenfor. 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 16. august 2024 kl. 18.00-20.00.

Tigers Fusion

Åbne træninger:

Tirsdag 13. august fra kl. 16.30 til kl. 18.30

Team placement:

Onsdag 14. august fra kl. 18.30 til kl. 20.30.

Efter team placement dannes Tigers Fusion.

Første holdtræning:

Mandag 26. august fra kl. 17.30 til kl. 19.30



Tigers Flawless

Åbne træninger:

Tirsdag 13. august fra kl. 16.30 til kl. 18.30

Team placement:

Onsdag 14. august fra kl. 18.30 til kl. 20.30.

Efter team placement dannes Tigers Flawless.

Første holdtræning:

Torsdag 15. august fra kl. 18.30 til kl. 20.30.

Tigers Energy

Åbne træninger:

Fredag 16. august fra kl. 18.00 til kl. 20.00.

Fredag 23. august fra kl. 18.00 til kl. 20.00.

Første holdtræning:

Fredag 30. august fra kl. 18.00 til kl. 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)

Hvis du gerne vil være udøver på et af vores senior-hold, vil vi opfordre dig til at komme til de åbne træninger. Til nedenstående tryouts/team placement fordeler trænerne udøverne på holdene Tigers Unique, Tigers Untamed og Tigers Unite, og derefter begynder den egentlige holdtræning. Læs mere om team placement nedenfor. De åbne træninger 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 Unique, Tigers Untamed og Tigers Unite er for hhv. meget øvede udøvere, for øvede udøvere og for let øvede udøvere.

Er du helt ny seniorudøver, bør du starte på Tigers Lush. Du er velkommen til at møde op til den første normale træning tirsdag 13. august fra kl. 17.30 til 19.30.

Tigers Unique

Åbne træninger:

Torsdag 8. august fra kl. 17.30 til kl. 19.30



Try-out:

Mandag 12. august fra kl. 18.20 til kl. 21.00.

Første holdtræning:

Torsdag 15. august fra kl. 17.30 til kl. 19.30.

Tigers Untamed

Åbne træninger:

Ingen åbne træninger

Try-out:

Tirsdag 13. august fra kl. 18.30 til kl. 21.30

Første holdtræning:

Torsdag 15. august fra kl. 19.30 til kl. 21.30

Tigers Unite

Åbne træninger:

Torsdag 15. august fra kl. 16.30 til kl. 18.30.

Team placement:

Søndag 18. august fra kl. 15.00 til 18.00.

Første holdtræning:

Søndag 25. august fra kl. 19.00 til kl. 21.00.

Tigers Lush

Åbne træninger:

Tirsdag 20. august fra kl. 18.30 til 20.30 (lige uger)

Søndag 25. august fra kl. 15.00 til kl. 17.00 (lige uger)

Første holdtræning:

Tirsdag 27. august fra kl. 17.30 til 19.30 (ulige uger)

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 træning. 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 Flawless, Tigers Fusion og Tigers Unite samt tryouts til Tigers Untamed og 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 udøverens 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. Cheerteknik 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 nuværende udøvere (som allerede er medlem af Tigers) 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).

Hvis du har spørgsmål, så kontakt os endelig på info@tigerscheer.dk.