**Учебный центр неолимпийских видов спорта**

**Комитет по учебно-методической работе**

**Федерации черлидинга России**

Семинар для тренеров Чир Данс Фристайл

Ноябрь 28-29.2015. Москва.

**Программа**

28 Ноября:

* 3 блока по 2 часа каждый

Блок 1: Возрастная категория «мальчики, девочки»

Блок 2: Возрастная категория «юниоры, юниорки»

Блок 3: Возрастная категория «мужчины, женщины»

* Содержание каждого блока с учётом особенностей возрастной категории:

- Стиль Чир Данс Фристайл как таковой.

- Разминочные упражнения.

 - Техника работы с помпонами (Как добиться чёткости линий рук, резкости и мощности движений)

- Упражнения на растяжку

- Техника элементов (Пируэты, чир прыжки, лип-прыжки)

29 Ноября:

* 3 блока по 2 часа каждый

Блок 1: Возрастная категория «мальчики, девочки»

Блок 2: Возрастная категория «юниоры, юниорки»

Блок 3: Возрастная категория «мужчины, женщины»

* Содержание каждого блока с учётом особенностей возрастной категории:

Ключевые элементы.

Принципы постановки хореографии.

Анализ судейского протокола.

Просмотр видеоматериалов. Вопросы и обсуждения.