



Cheerleading

Cheerleading wywodzi się od angielskiego rzeczownika *cheer* oznaczającego wiwat, radość, okrzyk, uciechę. Czasownik *to cheer* ma różne znaczenia – kibicować, wiwatować, pocieszać, dodawać otuchy... Wszystkie jednak krążą wokół wspierania innych. Dokładnie tak wyglądał początek tej aktywności oraz załóżki dyscypliny sportu. W latach 80 XIX wieku na Princeton University (USA) podczas gry zespołu futbolu amerykańskiego kibice wspierali zespół przez wiwat i krzyki. Powoli działalność dopingowania rozprzestrzeniła się po Stanach, a następnie rozpoczęła swą ekspansję na inne kontynenty, by ostatecznie przyjąć dzisiejszą formę dyscypliny sportu.

„Cheerleading (ang. przewodzenie dopingowaniu) – zorganizowane układy składające się z elementów gimnastyki, tańce i akrobacji wykonywane w celu kibicowania zespołom sportowym w czasie meczów.”
[\http://pl.wikipedia.org/wiki/Cheerleading dnia 24.11.2013]

Cheerleading często kojarzy się uczniom i rodzicom z kolorowymi pomponami. Są one z pewnością urozmaiceniem ćwiczeń, ale nie są koniecznym atrybutem cheerleadingu.

Jeśli wpisujemy w wyszukiwarkę internetową słowo cheerleading i poszukamy grafik, obrazy, które zobaczymy mogą nas zniechęcić. Często pokazywane są zaawansowane piramidy rodem z akrobatyki. Pamiętajmy jednak, żeby dostosowywać poziom trudności do możliwości szkolnych, umiejętności uczniów, poczucia bezpieczeństwa naszego i uczniów. Niech cheerleading będzie dla nich radością i okazją do pokonywania własnych słabości z sukcesami.

JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO PROWADZENIA ZAJĘĆ?

KURS INSTRUKTORA CHEERLEADINGU

- Kurs weekendowy - odpłatny

SAMOEDUKACJA

- Filmy i seriale (rozrywkowe oraz instruktorzowe);
- Książki specjalistyczne (z zakresu muzyki, tańca i gimnastyki);
- Hospitacje zajęć;
- Uczestnictwo w zajęciach tanecznych fitness-owych;
- Doszkalanie się na kursach np. przez centrum doskonalenia nauczycieli czy kuratorium oświaty;
- Poszukiwanie inspiracji w pismach specjalistycznych;
- Poszukiwanie inspiracji w internecie;
- Pomoc u nauczycieli innych dziedzin (np. muzyki);
- Obserwacja zawodów cheerleadingu i pokrewnych dyscyplin.

Warto jest rozpocząć od **samoedukacji** by przekonać się, na ile chcemy się w tym zajęciach rozwijać i czy nasi uczniowie są nimi zainteresowani.

ZANIM ZACZNIESZ PROWADZIĆ ZAJĘCIA:

1. Muzyka

Oczywiście pojęcia *metrum*, *tempo*, *przedtakt*, *melodia*, *takty muzyczne*.... są przydatne i z pewnością osobom po szkole muzycznej jest łatwiej posługiwać się nimi na zajęciach.

Z mojego doświadczenia mogę jednak powiedzieć, że nie to jest najważniejsze. Ważne jest, aby wybrać **utwór o wyraźnym rytmie** dla Ciebie. Możesz poprosić o pomoc nauczyciela muzyki (by nauczył cię znajdować początek taktu) lub kolegę z zespołu przedmiotowego, jeśli np. jest instruktorem fitness, tańca. Zazwyczaj w tańcu, fitnessie, gimnastyce odlicza się do 8 lub do 4. W zależności od tempa muzyki liczymy wolniej lub szybciej. Dobieraj muzykę w zależności od zdolności własnych i uczniów.

Pamiętaj, że muzyka jest jak matematyka – logiczna; trzeba tylko znaleźć klucz do utworu. Warto zacząć ćwiczyć odliczanie do utworów grupy Safari Duo lub utworów z płyt fitnessowych.

PRZYGOTOWANIE DO PRACY Z MUZYKA

NAUCZYCIEL

- Umów się z osobą biegłą w muzyce (nauczyciel muzyki, tańca lub fitness) by poćwiczyć odliczanie i wyczuwanie rytmu;
- Wprowadzaj muzykę i rozliczenie podczas lekcji np. rozgrzewka do muzyki podczas rozgrzewania stawów. Odliczaj do muzyki;
- Wprowadź muzykę w części końcowej lekcji, podczas rozciągania i ćwiczeń kompensacyjnych. Niech uczniowie starają się słuchać muzyki i odliczać do 4 lub 8. Niech każda cyfra odpowiada ruchowi;
- Zagraj z uczniami w dyrygenta do muzyki;
- Poproś uczennice, żeby przygotowały na zajęcia krótkie, proste układy na 2 lub 4 ósemki (pojedynczo lub w dwójkach). Niech zaprezentują układy z odliczaniem i nauczą resztę klasy.

UCZNIOWIE

- Niech uczniowie kolejno pokazują ćwiczenia i rozliczają je do 8 lub 4
- Zachęć by dziewczęta pomagały sobie w rozliczaniu, przygotowaniu muzyki i kroków.
- Uczniowie dobrze słyszący muzykę mogą rozliczać utwory całej grupie w trakcie szykowania układów.
- Przygotowanie w domu prostych układów na 2 lub 4 ósemki.

2. Taniec

Stwórz na zajęciach atmosferę wsparcia i akceptacji. Niech uczniowie mają poczucie, że cheerleading jest przede wszystkim dobrą zabawą.

NAUCZYCIEL

- Pójdź jako obserwator lub jako uczestnik na zajęcia tańca lub fitness. Wybierz formę, która przyda Ci się w prowadzeniu zajęć.
- Oglądaj pokazy taneczne w celu podpatrywania kroków i przejść.
- Zaproponuj uczniom zabawę w lustro z użyciem kroków tanecznych.
- Poproś kogoś o przygotowanie dla Ciebie prostego układu tanecznego lub znajdź w internecie. Rozpisz go razem z rozliczeniem muzyki i poprowadź na całej lub na fragmencie lekcji.
- Poproś, by uczennice przygotowały na zajęcia krótkie ilustracje utworów muzycznych na około 30-40 sekund.

UCZNIOWIE

- Niech wystąpienie przed grupą i przełamanie swej nieśmiałości będzie nagrodzone brawami i dobrą oceną.
- Zapytaj, czy któraś z uczennic nie chciałaby przygotować układu dla grupy i poprowadzić zajęcia. Poproś by rozliczały kroki.
- Sami wybierają utwory i prezentują to, co podczas nich czują.

! UWAGA - jeśli uczennice przygotowują układy, musisz być bardziej uważny/a na lekcji. Możliwe że będzie trzeba wspomóc uczennice w rozliczeniu utworu lub pokazywaniu kroków przodem do grupy (jeśli prowadząca będzie stała do grupy tyłem).

3. Skandowanie

Każdy z nas zna różnego typu przyśpiewki, hasła, między innymi te ze studiów np. "Literka A, literka W literka F jak AWF. Kto AWF-u nie szanuje...." czy słynne „C, C, CWK, CWKS Legia”. Młodzież jest bardzo kreatywna i z pewnością chętnie wejdzie w zabawę i wymyślanie haseł do skandowania i łączenia ich z klaśnięciami i ruchami ciała.

Na tym etapie mogą Ci pomóc filmy i seriale. Możesz obejrzeć je całe lub wrywkowo, z pewnością pomogą Ci się rozluźnić. Możesz je również obejrzeć razem z uczniami podczas wyjazdu.

Polecam:

- *Fired up!* - polski tytuł filmu: *Ale czad!*
- *Bring It On* – film porusza również problematykę fair play
- *Bring it on Again* – na filmie można podpatrzeć skandowanie i ruchy
- *Bring it on 3*
- *Hellcats* – serial, mała próbka <http://www.youtube.com/watch?v=A67zOZ7Osio> z dnia 24.11.2013

4. Gimnastyka i akrobatyka

Tworząc układy zarówno gimnastyczne jak i taneczne, należy brać pod uwagę przede wszystkim **umiejętności i możliwości uczniów**. Zastosuj proste elementy takie jak: przetoczenia przez bark, przewroty, przerzuty bokiem, mostki, stanie na rękach, skoki. Jeśli w grupie znajdują się osoby bardziej zaawansowane gimnastycznie lub tanecznie, wykorzystaj to planując układ. Możesz również pozwolić by uczniowie w mniejszych grupach tworzyli kolejne elementy układu.

W trakcie układu **zmieniają się szyki formacji**. Grupa może być ustawiona w szachownicę, na polu trójkąta koła, po przekątnej w szeregu w rzędzie. Każda zmiana ustawienia uatrakcyjni pokaz. Gdy część grupy z przodu wykonuje układ i skupia na sobie uwagę, za nimi można ustawiać piramidy.

Nie sugeruj się filmami i wybieraj łatwiejsze piramidy. W książce „Gimnastyka. Teoria i metodyka” Ryszarda Jezierskiego i Anny Rybickiej¹ możesz odnaleźć kilka piramid. Są to elementy lubiane przez uczennice. Mają szanse na wykazanie się swoją pomysłowością. Ważne jest, by wytłumaczyć im zasady bezpieczeństwa pozycji i zasady asekuracji.

Wystarczy pokazać uczennicom 3-4 piramidy i wyjaśnić, jaką definicję słowa piramida przyjmujemy, a one same zaczną poszukiwać i tworzyć własne. Po wpisaniu hasła „piramidy dwójkowe” w wyszukiwarce google wyświetla się wiele przykładów, w tym niektóre zilustrowane w formie filmików. Jeśli na lekcji nie czujesz się na siłach pokazać z uczniami piramid, możesz poszukać się filmikami np. z You Tube:

- <http://www.youtube.com/watch?v=wwUfxYhExlg> z dnia 24.11.2013
- <http://www.youtube.com/watch?v=cvaQ1RstNg> z dnia 24.11.2013

Przyznam szczerze, że jestem pełna podziwu dla męskiego układu i zdecydowanie na swoich lekcjach wykorzystuję łatwiejsze elementy.

Jeszcze jeden przykład układów z piramidami wieloosobowymi.

- http://www.youtube.com/watch?v=two87iOPP_I z dnia 24.11.2013

Proponuję, by korzystać z materacy w trakcie zajęć, zwiększając tym samym bezpieczeństwo.

Warto zabrać młodzież na maraton lub konwencję fitness, by poczuli choć częściowo atmosferę cheerleadingu. Jeśli uczniom spodobać się elementy wprowadzane na lekcjach, może warto stworzyć w szkole grupę cheerleadingu.

Opracowała Joanna Zawadzka, mgr Wychowania fizycznego, nauczycielka wychowania fizycznego w Zespole Szkół Społecznym im. Pawła Jasienicy (Liceum 2SLO i Gimnazjum "Dwójka") w Warszawie i instruktor fitness, współautorka interdyscyplinarnych programów nauczania Plan Gry 1 i Plan Gry 2.

¹ „Gimnastyka. Teoria i metodyka”, R. Jezierski, A. Rybicka, Wydawnictwo AWF, Wrocław 2002.