



Cheerleading

Cheerleading är från början en amerikansk idrott som nu växer fort även i Sverige. Cheerleading består av 5 huvudmoment; gymnastik, hopp, dans, bygg och akrobatik, som genomförs i ett program till musik. Man kan även tävla/träna i mindre klasser där man endast utför bygg och akrobatik till musik och en klass där man utför dans, hopp och gymnastik till musik. För att bli en duktig cheerleader krävs, förutom ett brinnande intresse och viljan att träna i grupp;

- Kroppskontroll
- Mod
- Styrka
- Utstrålning

I GF Uppsalaflickorna rekommenderar vi barn att börja med Barngymnastik för att träna de motoriska grundformerna. Därefter finns det möjlighet att börja träna Cheerleading och till en start tränas de motoriska grundformerna men med inriktning mot Cheerleading. Det finns lag för olika åldrar och nivåer. Varje år blir det en hel del förändringar i lagen då en del når en ny åldersklass och en del slutar. Det innebär att de platser som inte täcks upp av åldersbyten kommer erbjudas till aktiva som är mogna att träna och tävla på en högre nivå. Om det finns många platser lediga inför en säsong kan det också ordnas med provträningar för aktiva i träningsgrupperna och nya medlemmar.

Har ni en dotter som är intresserad av att börja med Cheerleading fråga er ledare eller maila till info@gfuppsalaflickorna.se

Träningsmängd

Cheerleading är en idrott som tränar i grupp och som kräver både mod, styrka och stor utstrålning. Våra yngsta aktiva är sju år och tränar 1 ggr/vecka. Träningsmängden ökar successivt och vid 12 års ålder tränar de ca 3 ggr/vecka och vid seniorålder är träningsmängden ca 10 timmar/vecka.

Föräldrar

Föräldrastödet är oerhört viktigt. Stödet behövs i alla former, att göra matsäckar, stöd vid läxplanering, skjutsning till träning samt uppmärksam på att barnen har ork och känner glädje till sin träning m.m. I GF Uppsalaflickorna sitter inte föräldrar med i träningshallen utan de är välkomna vid uppvisningar, tävlingar och vid speciella träningstillfällen. Vid träningar och tävlingar tas tacksamt all hjälp emot. Det är viktigt att föräldrar, tränare och förening arbetar i tätt samarbete för att stödja gymnasten i sin individuella utveckling.



Ekonomi

Terminsavgiften för 4 timmar är 1650 kronor och ökar sedan successivt till maxavgiften 2550 kronor vid 13 träningstimmar eller mer. Tävlingslicensen till Cheerleadingförbundet kostar 275 kr. Städagiften för de som tränar i Gymnastikhallen är 150 kr/termin.

Lovträningsavgiften är 100-750 kr/termin beroende på antal dagar/veckor och läggs in i terminsavgiften.

Vid förenings- och regionstävlingar bekostar föreningen ledarens kostnad samt för tävlingsavgiften. Övriga avgifter bekostas av gymnastens familj.

Vid tävlingar på riksnivå bekostar föreningen ledarens kostnad, tävlingsavgift samt resekostnader över 500 kr (billigaste färdstätt).

GF Uppsalaflickorna
Christina Almskoug
Sportchef

GF Uppsalaflickorna

