

# “Cheerleading nelle scuole”

Il progetto cheerleading nelle scuole è nato per diffondere professionalmente la disciplina del cheerleading secondo i programmi didattici internazionali, seguendo l'esempio di altri paesi europei, americani, asiatici, dove il cheerleading è praticato fin dalle età di 6 anni (*solo l'America conta 3,5 mil. di atleti nelle categorie High School e College*). La **Federazione Italiana Cheerleading e Cheerdance Sportivo**, nell'ambito del programma di Sviluppo Nazionale, organizza nella Vostra Scuola o presso la palestra affiliata più vicina, il corso di “Cheerleading Acrobatico e Dance”, attraverso i Comitati Sportivi Regionali e Provinciali

## COS'E' IL CHEERLEADING?

Il **Cheerleading** è il termine che indica uno sport che combina “spot” coreografici composti da elementi di ginnastica artistica, vari stili di danza, alzate e sollevamenti, per concorrere a gare specifiche o eventualmente per incoraggiare/intrattenere sul campo di gioco le squadre/pubblico, durante competizioni sportive e partite. L'atleta che pratica il cheerleading a livello agonistico è detto **cheerleader**; e oltre alle competizioni Federali esegue coreografie prima, durante e dopo le competizioni di tutti gli sport. Il **Cheerleading** inoltre è un'attività sportiva altamente formativa che punta sul gruppo/squadra e non sul singolo individuo, perseguendo così obiettivi comuni. In USA il cheerleading è, secondo la rivista *Newsweek Arian Campo-Flores*, lo sport più praticato negli Stati Uniti. Il Cheerleading è uno dei pochi sport di gruppo esistenti, che crea affiatamento e rispetto reciproco verso il prossimo, (*valori quasi sconosciuti dai giovani d'oggi*); si basa su valori sani, non crea differenze né gelosie all'interno del team. Nel cheerleading il risultato si ottiene grazie alla partecipazione e performance di tutto il team e non del singolo elemento. In un team possono partecipare tutti, senza alcuna differenza, sarà il coach a valorizzare le qualità dei singoli elementi per creare il miglior risultato

Il progetto di Cheerleading nelle scuole è denominato **“EASY CHEERLEADING”** si divide con le seguenti programmi e denominazioni che si differenziano per la difficoltà di apprendimento in:

**“Camp”** (elementari)

**“School”** (medie e superiori)

# SCHEDA INFORMATIVA

**Cheerleading** è il termine che indica uno sport che combina coreografie composte da elementi di ginnastica, danza e acrobazia, per incoraggiare sul campo di gioco le squadre durante competizioni sportive e partite o per concorrere a gare specifiche. L'atleta che pratica il cheerleading a livello agonistico è detto **cheerleader**.

Il **Cheerleading** è una disciplina che unisce gli atleti, è efficace per insegnare il lavoro di gruppo ed è fondamentale la considerazione e la fiducia che si instaurano nei compagni di squadra; regola fondamentale è il rispetto per gli altri come in qualsiasi altro sport.

## Elementi Fondamentali



- **Arm Motions:** movimenti di braccio stilizzati.
- **Sideline / Cheer / Chant:** slogan eseguito con una combinazione di Arm Motions.
- **Jump:** salti stilizzati eseguiti in varie posizioni.
- **Tumbling:** tecniche di ginnastica artistica.
- **Stunt:** tecnica acrobatica in cui una persona viene sollevata da una o più persone.
- **Pyramid:** un insieme di Stunts collegati uno con l'altro.
- **Cheer Dance:** balletto stilizzato, veloce, energetico e allegro.
- **Cheer Routine:** una coreografia composta da una combinazione di elementi di cheerleading.

# PROGRAMMA LEZIONI

- Movimenti Fondamentali 1:
  - Arm Motions/Sideline
- Tecniche Ginnastiche:
  - Jumps
- Formazione di gruppo
- Tecniche Acrobatiche:
  - Stunts, Step-Up Drill,
  - Thigh Stand Liberty,
  - Thigh Stand Heel Stretch,
  - Double Base Thigh Stand,
  - Shoulder Sit
- Movimenti Fondamentali 2:
  - Cheer
- Tecniche Acrobatiche Avanzate:
  - Shoulder Split,
  - Half Extension,
  - Pyramid: X'mas Tree
- Coreografie

# LINEE GUIDA PER LE LEZIONI

## Preparazioni

- Cartello decorato con lo slogan della Sideline. Importante oltre alle parole, disegnate i fiori, le stelline, etc. con i colori, magari anche con i brillantini, per attirare l'attenzione e l'interesse dei bambini.

- Sideline semplice Go Italia Go!

Oppure Vai Italia, Forza! Con gli Arm Motions semplicissimi: Low-V + Clasp + High-V

## Lezioni

### 1. **Gioco degli Arm Motions**

Prima insegnate Attention, Clasp, High-V e Low-V (ovviamente in Italiano: Attenti, Mani Strette o battito delle mani, V-Alta, V-Bassa, etc.) Poi contando 1, 2, 3, a 3 dimostrate voi un Arm Motion, e fate seguire ai bambini.

2. **Gioco dello slogan** Prima fate imparare le parole e il ritmo del Sideline con il battito delle mani Poi fate sostituire la parola "Italia" a ciascuno di loro con il proprio nome: Go Lucia Go! Dopo di che, fate fare un giro dei nomi, ma il proprietario del nome non deve gridarlo insieme agli altri, lui può solo gridare i nomi degli altri.

3. **Coreografia della Sideline** Dopo che si sono divertiti con questi giochi, iniziate a coreografare la Sideline completa.

4. **Formazioni** Inventate 2-3 formazioni diverse (2 file, triangolo, forma a V, etc.) Poi fate eseguire il Sideline alla prima volta in prima formazione, alla seconda volta solo con grido e battimani fate cambiare la formazione, alla terza volta eseguono in seconda formazione, alla quarta volta cambiano di nuovo la formazione... Vedete voi quante formazioni fate a fare.

5. **Stunts** Insegnate partendo dalla Double Base Thigh Stand, perchè è più facile a "stabilizzarsi" rispetto alla Single Base. Dopo che è stata stabilizzata la Double Base Thigh Stand, ed aver imparato la posizione del corpo, potete iniziare ad insegnare Thigh Stand Liberty come in ordine di progressione degli Stunts.

6. **Routine Mini** Fate costruire lo Stunt alla fine della sequenza del Sideline nell'ultima formazione.

7. **Routine** Fate eseguire una Routine completa aggiungendo e combinando il Cheer Dance e l'Eagle Jump alla Routine Mini.

8. **Saggio** Se c'è la possibilità di chiamare i loro genitori o gli altri insegnanti, o compagni di scuola fate eseguire loro la routine davanti al pubblico. Un'idea è anche proporre un piccolo "contest" scolastico che premierà la classe che si è maggiormente distinta per impegno e risultati, il tutto "votato" dagli applausi del pubblico presente (gli alunni delle altre classi).

## **SUGGERIMENTO**

Se avete del tempo "extra" lezione, sarebbe ideale creare i Pom-pons con ad esempio il nastro di plastica da pacco colorato o tagliando a striscioline i sacchetti colorati della spazzatura, etc, se non disponete di questo tempo proponetelo come compito da fare nella lezione di "arte" (se possibile in accordo con l'insegnante), oppure come compito da svolgere a casa. Con i Pom-pons, si divertiranno di più.