

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза
Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области

принято на заседании кафедры
«Дополнительное образование»

Протокол №1
от «30» августа 2020г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Черлидинг»

Возраст обучающихся – 7-9 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Орлова О.А.,
тренер-преподаватель

1. Пояснительная записка.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно - спортивная.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы «Черлидинг» определяется ее направленностью, в которой обучающийся приобретает комплекс личностных, социальных и профессиональных компетентностей, обеспечивающих успешную социализацию и активную адаптацию в обществе.

Актуальность программы.

Проблема формирования здорового образа жизни учащихся является приоритетной задачей государственной политики Правительства Российской Федерации. Одним из направлений работы по формированию у обучающихся ценностного отношения к своему здоровью является обеспечение необходимой двигательной активности.

Черлидинг во всех формах своей деятельности способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Программа составлена с учётом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04. 09.2014 № 1726-Р)
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)
- Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и

организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

- Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)

Возраст детей: программа ориентирована на обучение детей 7-9 лет.

Срок реализации: 1 год. 126 часов в год, 3,5 часа в неделю.

Режим занятий - 2 раза в неделю, при наполняемости – 15 обучающихся в группе.

Цель программы - развитие физически здоровой, духовной, социально активной и творческой личности ребёнка через занятия черлидингом.

Задачи программы:

• **Обучающие.**

-Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.

-Обучить навыкам командной работы.

• **Развивающие.**

-Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.

-Развитие устойчивого интереса, формирования системы знаний в области черлидинга.

-Развитие спортивно-технического мастерства.

-Развитие чувства ритма и музыкальности.

-Развитие двигательной сферы.

- Развитие социальной активности.
- Развитие и коррекция различных сторон психики обучающегося.
- Развитие личностных качеств: память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, дисциплинированность, внимательность.
- Развитие лидерских качеств.
- Развитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и систематическому выполнению физических упражнений.

• **Воспитательные.**

- Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
- Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.
- Воспитание жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения данной программы, обучающиеся должны знать:

- историю развития черлидинга;
- правила техники безопасности;
- кодекс черлидеров;
- основные упражнения черлидинга;
- основные правила и положения соревнований по черлидингу;
- основные обязательные элементы черлидинга и технику их исполнения;
- составные части здорового образа жизни;
- технологии комплексной творческой деятельности;
- средства воздействия на волевую сферу, эмоциональную сферу.

уметь:

- отличать черлидинг от других видов спорта (спортивной акробатики и гимнастики, аэробики);
- выполнять страховку во время исполнения акробатики, стантов, пирамид;
- выполнять кодекс черлидеров;
- выполнять технически правильно основные элементы черлидинга;
- работать в группе, развивать коммуникативные компетенции;

- соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития общей физической подготовки, с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Результативность программы определяется выполнением контрольных нормативов, упражнений (показательных выступлений).

Подведение итогов по каждому модулю программы осуществляется по средствам:

- сдачи общефизических нормативов;
- сдачи специальных физических нормативов;
- сдачи нормативов по черлидингу;
- тестирования.

Ресурсное обеспечение

Материально-техническое обеспечение

Инвентарь и оборудование:

- спортивный зал;
- музыкальный центр;
- аптечка;
- шведская стенка, школьная скамейка, подкидные мостики;
- скакалки (1 шт. на каждого занимающегося);
- стена с зеркалами;
- мягкое покрытие (рекомендуемые виды покрытий: мягкие, жесткие маты, татами «ласточкин хвост», любое другое покрытие смягчающее падения. Размер покрытия определяется в зависимости от вида, из расчета не менее 1 м (кв.) на 1 занимающегося).
- форма для выступлений на соревнованиях и мероприятиях.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является **модульной**.

Дополнительная образовательная программа «Черлидинг» **состоит из 3 модулей:**

«Базовые элементы и направления черлидинга», «Формирования системы знаний в области Черлидинга», «Развитие физических качеств».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Учебный план ДОП «Черлидинг»

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Базовые элементы направления черлидинга»	25	6	19
2.	«Формирование системы знаний в области черлидинга». Кодекс черлидеров.	35	7	28
3.	«Развитие физических качеств»	66	9	57
	Итого	126	22	104

Модуль 1 «Базовые элементы и направления черлидинга».

Цель модуля: Знакомство с элементами черлидинга.

Задачи модуля:

Обучающие:

Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.

Обучить навыкам командной работы.

Развивающие:

Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.

Развитие устойчивого интереса, формирования системы знаний в области черлидинга.

Воспитательные:

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план модуля №1.

Тема	Теория	Практика	Всего
1. Теоретические знания. Основное определение	1		1

«Черлидинг». Черлидинг, как вид спорта. История возникновения черлидинга в России.			
2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	1		1
3. Терминология в черлидинге. Кодекс черлидеров.	1		1
4. Основные понятия теории музыки метр, такт, ритм, темп музыкального произведения, особенности.	1		1
5. Значение двигательной активности для здоровья и физической подготовленности.	1		1
6. Самоконтроль при выполнении физических упражнений.	1		
7. Психологическая подготовка спортсмена.		2	2
8. Общая физическая подготовка.		5	5
9. Специальная физическая подготовка.		5	5
10. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения.		5	5
11. Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу).		1	1
12. Проведение тестирования.		1	1
Итого:	6	19	25

1. Теоретические знания.

Основное определение «Черлидинг»:

Черлидинг - слово черлидинг образовано от сложения двух английских корней "cheer" (возглас) и "leader" (лидер), что обозначает "лидер тех, кто кричит на стадионах".

Черлидинг - это группы поддержки спортивных команд. Чирлидинг - вид спорта, который сочетает в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастику и акробатику) очень зрелищный и эмоциональный. Он успешно сопровождает многие спортивные соревнования, усиливает зрелищность, один из самых увлекательных видов спорта, способствующий всестороннему и гармоничному физическому развитию. Чирлидинг состоит из двух направлений — Cheer и Dance.

Черлидинг, как вид спорта:

Черлидинг самостоятельный вид спорта признанный исполнительными органами власти в области физической культуры и спорта за приказом 67 от 12 февраля 2007 года.

По виду спорта черлидинг присваиваются мастерские и кандидатские степени, а так же спортивные массовые разряды.

По черлидингу проводятся соревнования не только российского масштаба, но и европейского, и мирового.

Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построение пирамид и танцевальные перестроения под кричалки;
Данс — спортивные танцы с элементами гимнастики, с присутствием пластичности, хорошей хореографии и грации, потрясающей синхронности;
Чир-микс — выступления смешанных команд (женщины и мужчины);
Групповой стант — коллективное построение пирамид;
Индивидуальный черлидер — сольный номер главной заводилы команды.

Общая физическая подготовка.

Построение. Общеразвивающие упражнения. Бег: обычный, с прыжками. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед-назад, приседания на одной ноге стоя боком к гимнастической стене.

Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Прыжки в длину, подъем туловища из положения лежа. Комплекс упражнений направленный на формирование правильной осанки.

Специальная физическая подготовка.

Акробатические упражнения: кувырок вперед, кувырок назад, стойка на руках, переворот в сторону («колесо»). Переворот вперед на одну ногу (перекидка), переворот назад на одну ногу (перекидка). Выпрыгивания «лягушка».

Шпагаты и махи: Поперечный правый и левый шпагаты, продольный шпагат. Мах вперед, в сторону, назад (вертикальный шпагат). Стрейчинг.

Изучение и отработка упражнений блока чирлидинг и техники их исполнения.

Базовые положения кистей, рук:

Базовые положения кистей - клинок, подсвечник, ведро, кинжалы; два основных хлопка - класп и клэп. Основная стойка, кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тачдаун, лоу тачдаун, Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ правая и левая.

Базовые положения ног:

Ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп-ту», выпад, стоя вперед, выпад, стоя в сторону, выпад, стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

Чир – прыжки: аппроуч, Так (группировка), Стредл, Херки, Хедлер (барьерист).

Лип – прыжки: высокий лип вперед, высокий лип в сторону.

Отработка упражнений в условиях приближенных к соревнованиям и показательным выступлениям. Игры, способствующие развитию качеств необходимых на соревнованиях и показательных выступлениях черлидеру (виды качеств рассматриваются в теоретической части программы).

Контрольно-переводные испытания (см. приложение).

Проведение тестирования (см. приложение).

Модуль 2 «Формирования системы знаний в области Черлидинга».

Цель модуля: развитие физического здоровья, духовно богатой, социально активной и творческой личности средствами физической культуры.

Задачи модуля:

Обучающие:

Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.

Обучить навыкам командной работы.

Развивающие:

Развитие спортивно-технического мастерства.

Развитие чувства ритма и музыкальности.

Развитие двигательной сферы.

Развитие социальной активности.

Развитие и коррекция различных сторон психики обучающегося.

Воспитательные:

Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.

Учебно-тематический план модуля 2.

тема	теория	практика	всего
1. Теоретические знания. История развития черлидинга в мире.	1		1
2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий. Первая медицинская помощь при травмах. Правила личной гигиены.	1		1
3. Пирамиды в черлидинге	1		1
4. Особенности музыкального сопровождения и подборка музыки для выступлений черлидеров. Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга.	1		1
5. Терминология в черлидинге. Правила проведения на соревнованиях по черлидингу.	1		1
6. Психологическая подготовка обучающихся к выступлениям.	1	2	3
7. Основные аспекты инструкторской и	1		1

судейской работы.			
8. Общая физическая подготовка		10	10
9. Специальная физическая подготовка. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения. Повторение и детальная проработка изученного.		15	15
10. Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП по черлидингу).		1	1
Итого количество часов:	7	28	35

1. Теоретические занятия.

История развития черлидинга в мире.

2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий (см. содержание Модуля 1, п.2).

Первая медицинская помощь при травмах.

Правила личной гигиены.

3. Пирамиды в черлидинге.

Пирамиды строятся из стантов, соединенных между собой. Пирамида строится минимально из двух уровней, максимально - из трех, независимо от высоты и положения первого уровня (положение «в полный рост», положение «с колена» и т.д.). Все пирамиды ограничены высотой 2,5 роста человека. Броски флайеров должны выполняться с нижнего уровня не менее чем четырьмя базами. Ловить флайера следует в «кредл», по меньшей мере, тремя базами с дополнительным страхующим в зоне «голова-плечи». Бросок должен иметь вертикальное направление; броски «над», «под» или «через» пирамиду запрещены. Все спуски с пирамид с вращением, с прыжками или с элементами гимнастики должны приниматься в «кредл». Спуск кувырком требует дополнительной страховки и постоянного контакта зоны «голова-плечи» флайера с руками базы. Спуск колесом запрещен. Отсутствие страховки во время выполнения пирамид считается нарушением правил.

4. Особенности музыкального сопровождения и подборки музыки для выступлений черлидеров. Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга.

Выступления черлидеров сопровождаются произвольными музыкальными композициями по выбору команд, в зависимости от стиля программы. В одной программе может использоваться музыка разных стилей, гармонично переходящих друг в друга. Музыка может быть остановлена на несколько счетов для выполнения кричалок, чиров и чантов.

В музыкальных композициях сопровождающих выступления черлидеров возможно смешение различных композиций и музыкальных стилей таких как (поп, рок, джаз и даже иногда используются фрагменты классической музыки).

Оригинальные музыкальные жанры для черлидинга демонстрируются в записи и

Рассматривается, какой из жанров и какая композиция, с каким видом выступления сочетается.

5. **Терминология в черлидинге (см. приложение).**

Правила поведения на соревнованиях по черлидингу

6. Психологическая подготовка обучающихся к выступлениям.

Изучение основных волевых качеств необходимых черлидеру, что они означают и с чем они связаны. Волевые качества черлидера – настойчивость, выдержка, инициативность, целеустремленность, уверенность в своих силах, смелость, решительность – в основном развиваются непосредственно в учебном процессе, при выполнении различных требований данной деятельности. Одно из важных качеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость. Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности учебных занятий и соревнований.

7. Основные аспекты инструкторской и судейской работы.

Обязанности инструктора.

Судейская работа.

8. Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения. Построения и перестроения. Упражнения на равновесие. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, двойные прыжки через скакалку. Бег: обычный, с прыжками. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед-назад, приседания на одной ноге стоя боком к гимнастической стене. Сгибание и разгибание рук в положении упор лежа. Бег, прыжки в длину, подтягивания, подъем туловища из положения лежа.

9. Специальная физическая подготовка.

Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и техники их исполнения.

Изучение безопасных падений.

Акробатические упражнения - переворот с поворотом (Рандат), «мост», переворот вперед через «мост», переворот вперед из стойки на руках. Кувырок вперед, кувырок назад. Выпрыгивания «Лягушка». Растяжки.

Повторение и детальная проработка изученного на первом этапе.

Изучение новых движений и техник:

- Положения кистей, рук. К правая и левая, Ь правая и левая, панч, форвард панч, мускулистый мужчина, чек мак, тейбл топ, индеец, 1/2 хай V, 1/2 лоу V.

Детальная проработка положений ног в черлидинге.

Чир-прыжки: Абстракт, Двойная девятка, Пайк, Той Тач, Вокруг света.

Станты: споттер, флайер, база. Виды страховок: медвежий захват, кредл.

Кричалки: чир-кричалки, чанд-кричалки.

Лип – прыжки: переменный лип, переменный лип с переходом в Той Тач.

Пируэты: простой пируэт (карандаш), Джаз-пируэт, Тур-Пике, Аттитюд, Фуэте.

Отработка номеров в условиях приближенных к соревнованиям и показательным

выступлениям. Игры, способствующие развитию качеств необходимых на соревнованиях и показательных выступлениях черлидере (виды качеств рассматриваются в теоретической части программы).

Контрольно-переводные испытания (см. приложение).

Модуль 3 «Развитие физических качеств».

Цель модуля: Развитие физических качеств: ловкость, сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость, координацию, точность движений.

Задачи модуля:

Обучающие:

Обучить базовым элементам и направлениям черлидинга.

Обучить навыкам командной работы.

Развивающие:

Развитие личностных качеств: память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, дисциплинированность, внимательность.

Развитие лидерских качеств.

Развитие стойкого интереса к здоровому образу жизни и систематическому выполнению физических упражнений.

Воспитательные:

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.

Воспитание жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей и способности толерантного отношения к окружающим.

Учебно-тематический план 3-ого модуля.

тема	теория	практика	всего
1.Теоретические знания. Основные цели, задачи направления черлидинга.	1		1
2.Правила поведения и техника безопасности во время занятий.	1		1

Наиболее распространенные травмы на занятиях, выступлениях.			
3.Повторение терминологии в черлидинге.	1		1
4.Составление танцевальных комплексов.	1		1
5.Понятие «здоровый образ жизни». Профилактика вредных привычек.	1		1
6.Самоконтроль при выполнении упражнений на соревнованиях и показательных выступлениях. Психологическая подготовка к соревнованиям.	1		1
7.Обязательные упражнения на соревнованиях по черлидингу.	1		1
8.Поведение черлидера на соревнованиях и показательных выступлениях.	1		1
9.Инструкторская и судейская практика.	1		1
10.Общая физическая подготовка.		16	16
11.Специальная физическая подготовка.		20	20
12.Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров.		18	18
13.Контрольные испытания (сдача нормативов по ОФП, СФП, черлидингу).		1	1
14.Проведение психологических тестирований.		1	1
15.Итоговые испытания (показательные выступления выученных и отработанных номеров).		1	1
Итого количество часов:	9	57	66

1. Теоретические занятия.

Основные цели, задачи и направления черлидинга.

2. Правила поведения и техника безопасности во время занятий

(см. содержание Модуля 1, п.2)

3. Повторение терминологии в черлидинге

(см. приложение).

4. Составление танцевальных комплексов.

При составлении комплексов для музыкальных композиций необходимо использовать следующее обозначение темпа музыкального сопровождения: медленный (до 90 уд./мин), средний (100-130 уд./мин), быстрый (135-150 уд./мин). Определить его можно так. Взять часы с секундной стрелкой или секундомер, включить по нравившуюся мелодию и сосчитать количество акцентированных нот за 10 секунд (или, проще говоря, сколько счетов уложится в этот промежуток времени). Если получилось 12 или 16 счетов, это произведение

условно относится к медленному. При 17-22 счетах - произведение среднего темпа. При 23- 30 счетах - темп быстрый.

Для того, чтобы лучше ознакомиться с музыкальной грамотой необходимо выполнять следующее упражнение. Прохлопывание "сильных" долей, затем наоборот "слабых", после, - каждую четную (2, 4, 6, 8).

Чтобы избежать трудностей, связанных с записью музыки, необходимо соблюдать следующий алгоритм: сначала выбирается музыка с четким ритмом и имеющая быстрые и медленные части. Затем проводится условное разделение составляющих запись произведений по частям занятия: подготовительная, основная, заключительная. Для этого желательно знать продолжительность каждой мелодии.

5. Понятие «здоровый образ жизни». Профилактика вредных привычек.

Рациональная организация учебной (трудовой) деятельности. Правильный режим труда и отдыха. Рациональная организация свободного времени. Оптимальный двигательный режим (занятия спортом). Рациональное питание.

Профилактика вредных привычек.

6. Самоконтроль при выполнении упражнений на соревнованиях и показательных выступлениях

Психологическая подготовка к соревнованиям.

7. Обязательные упражнения на соревнованиях по черлидингу (см. приложение).

8. Поведение черлидера на соревнованиях и показательных выступлениях (см. Модуль 2, п.5).

9. Инструкторская и судейская практика (см. Модуль 2, п.7).

10. Общая физическая подготовка.

Совершенствование физической подготовки с учетом индивидуальных особенностей.

Упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений. Прыжки через скакалку вперед, прыжки через скакалку назад, двойные прыжки через скакалку, прыжки в длину. Бег: обычный, с прыжками. Подтягивания, подъем туловища из положения лежа. Прыжки со скамейки, на скамейку, через скамейку вперед-назад, другие упражнения направленные на развитие координации движений и удержание равновесия.

11. Специальная физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений. Кувырок вперед, назад. Шпагаты, сальто, отработка падений. Отработка техники повышенной сложности (прыжки в шпагат).

12. Изучение и отработка упражнений блока черлидинг и построение номеров.

Фляк, Рандат-Фляк, Рандат-Фляк- Фляк, Сальто назад.
Положение флайера (верхнего спортсмена) в станте.
Основная стойка. Либерти, Стэг, ноги вместе, Точ, Флажок, Арабески, Скорпион.
Спуск флайера со станта (действие флайера в воздухе).
Простой вылет, Так аут, Той тач, Универсальный, Хёрки, Хедлер, Вокруг света, Винт, Винт-Той тач, сальто назад в группировке, сальто назад согнувшись, Бланш, Флип, открытие пайк, пайк-кик аут, открытый стредл, бланш с винтом.
Пирамиды, уровни в пирамиде. Пируэты «Солнышко», Гранд пируэт, Пируэт-флажок.

13. Контрольно-переводные испытания (см. приложение).

14. Проведение психологических тестирований (см. приложение).

15. Итоговые испытания.

Демонстрация номера с использованием всех основных пройденных по программе элементов.

Список литературы.

1. Зациорский В.М. Физическое качество спортсмена. - М., 1970
2. Зверев С.М. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции,- М.: Просвещение, 1986
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2003
4. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. физическая культура: Учебник для учащихся 8-9 кл. общеобразовательных учреждений. - М.: Просвещение, 1997
5. Мальчиков А.В. Социально-психологические основы управления спортивной командой,- Смоленск: СГИФК, 1987
6. Новикова В. Правила соревнований по черлидингу, - М.: МГАФК, 2005
7. Озорин Н.Г. Современные основы спортивной тренировки. - М.: Просвещение, 1970

8. Роттерс Т.Г. Музыкально-рhythmicкое воспитание и художественная гимнастика. - М.: Просвещение, 1989
9. Сивакова Д.А. Уроки художественной гимнастики. - М.: ФиС, 1968
10. Твердовская С.В. Краснова Г.В. Васильева Н.В. Черлидинг для обучающихся в 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. – Омск.: ИРООО, 2008
11. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. - М.: МГАФК, 2006
12. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетных рефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. - М.: МГАФК, 2007.

Приложение №1

Календарно-тематический план программы на 2020-2021 г.

Дата	Тема	Часы
04.09.20	Вводное занятие. Инструктаж.	1,5
05.09.20	Теоретическая подготовка. Практическая подготовка.	2,0
11.09.20	Практическая подготовка. Хореография.	1,5
12.09.20	Хореография.	2,0
18.09.20	Теоретическая подготовка.	1,5
19.09.20	Хореография.	2,0
25.09.20	Программа Данс.	1,5
26.09.20	Хореография. Программа Данс.	2,0
02.10.20	Практическая подготовка. Программа Данс.	1,5
03.10.20	Программа Данс.	2,0
09.10.20	Теоретическая подготовка.	1,5
10.10.20	Хореография. Программа Данс.	2,0
16.10.20	Отработка чир-связок, чир-дансов, речёвок	1,5
17.10.20	Практическая подготовка.	2,0
23.10.20	Программа Данс.	1,5
24.10.20	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
30.10.20	Программа Данс.	1,5

31.10.20	Отработка чир-связок, чир-дансов, речёвок	2,0
06.11.20	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
07.11.20	Практическая подготовка.	2,0
13.11.20	Отработка чир-связок, чир-дансов, речёвок	1,5
14.11.20	Программа Данс.	2,0
20.11.20	Практическая подготовка.	1,5
21.11.20	Хореография.	2,0
27.11.20	Хореография.	1,5
28.11.20	Практическая подготовка.	2,0
04.12.20	Отработка чир-связок, чир-дансов, речёвок	1,5
05.12.20	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
11.12.20	Хореография.	1,5
12.12.20	Программа Данс.	2,0
18.12.20	Практическая подготовка.	1,5
19.12.20	Хореография.	2,0
25.12.20	Хореография.	1,5
26.12.20	Теоретическая подготовка.	2,0
09.01.21	Вводное занятие. Инструктаж.	1,5
15.01.21	Практическая подготовка.	2,0
16.01.21	Программа Данс.	1,5
22.01.21	Хореография.	2,0
23.01.21	Программа Данс.	1,5
29.01.21	Программа Данс.	2,0
30.01.21	Практическая подготовка.	1,5
05.02.21	Хореография.	2,0
06.02.21	Программа Данс.	1,5
12.02.21	Теоретическая подготовка.	2,0
13.02.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
19.02.21	Практическая подготовка.	2,0
20.02.21	Хореография.	1,5
26.02.21	Хореография.	2,0
27.02.21	Программа Данс.	1,5
05.03.21	Теоретическая подготовка.	2,0
06.03.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
12.03.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
13.03.21	Отработка чир-связок, чир-дансов, речёвок	1,5
19.03.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
20.03.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5

	выступлений).	
26.03.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
27.03.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
02.04.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
03.04.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
09.04.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
10.04.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
16.04.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
17.04.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
23.04.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
24.04.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
30.04.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
07.05.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
08.05.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
14.05.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
15.05.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	2,0
21.05.21	Отработка программы (соревнований, показательных выступлений).	1,5
22.05.21	Итоговое занятие.	2,0
	Итого:	126

Приложение №2

Вопросы.

1. Что такое черлидинг?
2. Из каких направлений состоит черлидинг?
3. В каком году черлидинг был признан видом спорта?

4. Где и когда в России создали первую группу поддержки?
5. Какие соревнования проводятся по черлидингу?
6. Из каких номинаций состоят соревнования по черлидингу?
7. Что относится к числу нарушений обучающихся (в рамках техники безопасности)?
8. Что входит в обязанности обучающихся?
9. Что запрещается обучающимся?
10. Значение музыки в черлидинге?
11. От чего зависит выбор музыки в черлидинге?
12. Определения «Метр» «Такт» «Ритм», на что влияют эти три понятия?
13. Что такое двигательная активность?
14. Какие последствия может повлечь за собой отсутствие двигательной активности?
15. На что оказывает влияние двигательная активность?
16. Чему помогает самоконтроль при выполнении физических упражнений?
17. Виды показателей самоконтроля?
18. Что относится к субъективным показателям?
19. Что относится к внешним признакам утомления?
20. Что необходимо делать, обнаружив внешние признаки утомления?
21. К чему сводятся основные требования в питании?
22. Каким должно быть питание?
23. К чему ведет несоблюдение этих требований?
24. Перечислить основные питательные вещества необходимые человеку.
25. Какие наиболее важные качества для черлидера вы знаете?

Вопросы.

1. Какие атрибуты на разных этапах развития черлидинга входили в арсенал черлидера?
2. Перечислите знаменитостей в разные времена выступавших в группах поддержки.
3. В каком году черлидинг появился в Европе?
4. Основные правила техники безопасности, что запрещается обучающимся?
5. Перечислить основные виды травм, их определения, как их избежать?
6. Каким образом оказывается медицинская помощь при каждой из травм.
7. Чему способствует черлидинг в плане развития личности?
8. Что такое пирамиды в черлидинге, из чего они состоят?
9. Минимальное и максимальное количество уровней у пирамиды?
10. Основные элементы при построении пирамиды, как их необходимо выполнять?
11. Что запрещено делать при построении пирамиды?
12. В чем заключаются основные особенности музыкального сопровождения и подборки музыки для выступлений черлидеров?
13. Перечислить основные термины в черлидинге и дать краткое определение?
14. Правила проведения соревнований по черлидингу?

15. Личная гигиена, дать определение. Основные пункты правил личной гигиены?
16. Какие качества черлидера относятся к волевым и на что влияет в конечном достижении результата каждое из качеств?
17. Что должен уметь инструктор, перечислить основные обязанности инструктора.
18. Перечислить основные обязанности судьи соревнований, что он должен знать, на что должен обращать внимание в первую очередь?

Вопросы.

1. В чем заключаются основные цели и задачи черлидинга?
2. Какие существуют направления черлидинга?
3. Какой должен быть костюм и прическа черлидера?
4. Какая должна быть обувь у черлидера?
5. Что запрещается одевать черлидеру во время занятий и выступлений?
6. Как составить музыкальный комплекс для выступления?
7. Что относится к понятию «здоровый образ жизни»?
8. Какие вредные привычки человека? Вы знаете, к чему они ведут?
9. Чему помогает самоконтроль при выполнении физических упражнений, какие виды самоконтроля вы знаете?
10. Какие критические ситуации наиболее часто возникают на соревнованиях и показательных выступлениях? Как их избежать? Как необходимо вести себя в каждой из ситуаций?
11. Перечислите обязательные упражнения на соревнованиях по черлидингу.
12. Правила соревнований по черлидингу?
13. Основные положения кодекса черлидеров?
14. Как должен вести себя черлидер на соревнованиях и показательных выступлениях, что ему категорически запрещается?

17.4. Критерии оценки теоретических и практических знаний и навыков:

Оценка теоретических знаний:

-Правильный ответ на 30% вопросов из одного пункта приравнивается к оценке «3».

-Правильный ответ на 50% вопросов приравнивается к оценке «4».

-Правильный ответ на 70% и более приравнивается к оценке «5».

Итоговая оценка за теоретическую часть программы каждого этапа выводится по среднему показателю.

Контрольно-переводные нормативы по общей физической подготовке.

Контрольные нормативы	Оценка	Модули		
		Первый	Второй	Третий
Бег 30 м. (сек)	5	5.0	5.0	5.0
	4	5.4-6.0	5.5-6.1	5.4-6.0
	3	6.2	6.1	6.2

Прыжок в длину с места (см)	5	200	200	200
	4	160-180	160-180	160-180
	3	140	145	140
Прыжки через скакалку вперёд (мин)	5	100	110	115
	4	80	90	95
	3	70	80	90
Подтягивание на перекладине (количество раз)	5	22	24	22
	4	12-16	14-18	12-16
	3	6	7	6
Подъем туловища из положения лежа на полу за 30 сек. (стопы фиксированы, руки за головой)	5	35	35	35
	4	25	25	27
	3	25	20	20
Бег 1000 м. (мин., с)	5	4.20	4.10	4.10
	4	4.45	4.40	4.35
	3	5.15	5.10	5.05

**Контрольно-переводные нормативы
специальной физической подготовки.**

Первый модуль.

№ п.п.	Контрольные упражнения	Баллы
1	Из упора присев, кувырок вперёд	0.7
2	Стойка на руках	1.0
3	Переворот в сторону «колесо»	1.0
4	Переворот вперёд на одну ногу (перекидка)	0.6
5	Переворот назад на одну ногу (перекидка)	0.8
6	Кувырок назад в стойку	0.9

Второй модуль.

№ п.п.	Контрольные упражнения	Баллы
1	Из упора присев, кувырок назад	0.8
2	Переворот с поворотом	1.5
3	Мост из положения лёжа	0.7
4	Переворот вперёд из стойки на руках	1.0
5	Переворот вперёд через «мост»	1.0

Третий модуль.

№ п.п.	Контрольные упражнения	Баллы
1	Шпагат поперечный	1.2
2	Сальто	2.0
3	Шпагат продольный	1.0
4	Кувырок назад в упор присев	0.8

*Баллы за каждое упражнение по специальной физической подготовке суммируются и образуют итоговую оценку по СФП.

Контрольно-переводные нормативы по черлидингу.

Первый модуль.

Выполнение следующих элементов:

Положения кистей: клинок, подсвечник, ведра, кинжалы; два основных хлопка - класп и клэп.

Основные стойки: кулаки на бедра, хай V, лоу V, хай тачдаун, , Т, ломаное Т, лук и стрела, диагональ правая и левая.

Положения ног: ноги вместе или врозь, колени согнуты, перекрещивание ног, положение «поп-ту», выпад стоя вперед, выпад стоя в сторону, выпад стоя назад, стойка на коленях, стойка на правом (левом) колене, стойка на колене другая в сторону на носок, стойка на колене другая согнута в сторону.

Чир – прыжки: аппруч, Так (группировка), Стредл, Херки, Хедлер (барьерист).

Лип – прыжки: высокий лип вперед, высокий лип в сторону.

Второй модуль.

Выполнение следующих элементов:

Положения кистей, рук: К правая и левая, Ь правая и левая, панч, форвард панч, чек мак, тейбл топ, индеец, 1/2 хай V, 1/2 лоу V.

Чир – прыжки: абстракт, Двойная девятка, Пайк, Той Тач, Вокруг света.

Станты: изучение таких видов, как: споттер, флайер, база. Виды страховок: медвежий захват, кредл.

Кричалки: Чир-кричалки, чанд-кричалки.

Лип – прыжки: переменный лип, переменный лип с переходом в Той Тач.

Пируэты: Простой пируэт (карандаш), Джаз-пируэт, Тур-Пике, Аттитюд, Фуэте.

Третий модуль.

Выполнение следующих элементов:

Фляк, Рандат-Фляк, Рандат-Фляк- Фляк, Сальто назад.

Положение флайнера (верхнего спортсмена) в станте.

Основная стойка. Либерти, Стэг, ноги вместе, Точ, Флажок, Арабески, Скорпион.

Спуск флайнера со станта (действие флайнера в воздухе).

Простой вылет, Так аут, Той тач, Универсальный, Хёрки, Хедлер, Вокруг света,

Винт, Винт-Той тач, сальто назад в группировке, сальто назад согнувшись,

Бланш, Флип, открытие пайк, пайк-кик аут, открытый стредл, бланш с винтом.

Пируэты «Солнышко», Гранд пируэт, Пируэт-флажок.

Условия перевода обучающегося:

На каждый следующий модуль обучающийся переводится на основании общей итоговой оценки за теоретическую и практическую часть, для перехода на следующий этап программы необходимо иметь итоговую оценку не ниже «3».

При переводе на следующий этап обучения в первую очередь учитывается оценка за практическую часть пройденного этапа. К соревнованиям и показательным

выступлениям допускаются дети, имеющие по практической части оценку не ниже «4». На первый этап обучения дополнительной образовательной программы по черлидингу допускаются дети с нулевым и средним и высоким уровнем физической (либо не имеющие достаточных навыков, чтобы сдать контрольно переводные нормативы первого этапа обучения). Любой ребёнок, не занимавшийся по дополнительной образовательной программе по Черлидингу, имеющий необходимое количество знаний и практических навыков, чтобы сдать нормативы первого (либо первого и второго) этапа может быть сразу зачислен на следующий.

Оценки по черлидингу выставляются на основании следующих критериев:

Оценка "5": упражнения выполнены технически правильно, уверенно, в соответствии с музыкальным сопровождением, эмоционально.

Оценка "4": упражнения выполнены технически правильно, в соответствии с музыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.

Оценка "3": упражнения выполнены правильно, но с напряжением и недостаточной амплитудой, допущены незначительные ошибки.

Оценка "2": упражнения выполнены с грубыми техническими ошибками, небрежно.

Обязательные элементы программы в номинации «ЧИР»:

Пирамида - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», группа стантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.

Стант - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», в которой участвуют от 2 до 5 человек.

Чир-прыжок - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР».

Той тач, Тоэ-тач - название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямые ноги под углом 90 градусов.

Обязательные элементы программы в номинации «Данс»:

Лип-прыжок - прыжок в шпагат, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

Пируэт - вращение на одной ноге, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

Хай-Кик - высокий мах, обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

Шпагат - обязательный элемент программы в номинации «ДАНС».

Рандат - акробатический элемент.

Тамблинг - акробатическая часть программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКС».

Тос - выброс одного из членов команды вертикально вверх, обязательный элемент программы в номинациях «ЧИР», «ЧИР-МИКС».

Чир-данс - короткий хореографический блок, обязательный элемент программ «ЧИР», «ЧИР-ДАНС» и «ЧИР-МИКС».

Позиции спортсменов в команде:

Основная база - позиция спортсменов в команде.

Фронт-спот / Бэк-спот - передняя база / задняя база, позиции страхующих в команде.

Спортсмены:

База - нижний (поднимающий) спортсмен, обеспечивающий основную поддержку в пирамиде (станте).

Кетчер - спортсмен, отвечающий за прием спускающегося флайера.

Маунтер - спортсмен, находящийся на втором уровне пирамиды (станта).

Споттер - страхующий спортсмен, отвечающий за безопасность зоны «голова-плечи» маунтера или флайера, контролирующей, но не участвующий в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером и флайером и отвечает за их безопасный спуск.

Флайер - «летающий», самый верхний спортсмен в пирамиде (станте), не имеющий контакта с соревновательной поверхностью (полом).

Средства агитации:

Кричалки: Чант-кричалки - девиз (гимн) команды, выполняется нараспев.

Чир-кричалки - направлены на достижение голосового контакта со зрителями, цель которых - передать информацию зрителям.

Сайд-лайны-кричалки - повторяющееся слово или короткая фраза.

Помпоны - атрибутика.

Пробе - средство агитации (плакаты, растяжки, мегафоны и т.п.).

Формации - построения.

Чант - слово ИЛИ фраза, повторяющаяся много раз с целью активизации действий и привлечения внимания зрителей.

Станты (виды):

Баскет тосс - стант-бросок из 4-5 человек, в котором руки боковых баз сцеплены, обязательно присутствие задней базы.

Либерти - стант, в котором флайер стоит на одной ноге.

Оверлеи - сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

Экстеншн - стант, в котором базы держат флайера на вытянутых руках.

Элеватор - стант, в котором базы держат флайера на уровне плеч.

Станты (приёмы спуска):

Бир хуг - медвежий захват, вид страховки в станте (пирамиде).

Крэдл - способ приёма флайера при спуске со станта (пирамиды).

Поп-ал - метод спуска со станта (пирамиды) одного из членов команды.

Спуск - процесс спуска со станта (пирамиды) одного из членов команды.

Тосс - бросок.

Тест на знание сложности элементов черлидинга.

1. Какая последовательность чир-прыжков по мере возрастания сложности правильная?

- а) хадлер, абстракт, пайк, той тач, вокруг света;
- б) абстракт, пайк, той тач, вокруг света, хадлер;
- в) абстракт, хадлер, той тач, пайк, вокруг света; +
- г) той тач, хадлер, вокруг света, абстракт, пайк.

2. Какой из перечисленных элементов акробатики самый сложный?

- а) фляк;
- б) переворот вперёд на одну ногу;
- в) стойка на руках;
- г) сальто назад из положения стоя. +

3. Разрешено ли выполнение акробатических элементов, удерживая в руках средство агитации?

- а) разрешено;
- б) запрещено. +

4. Инверсия – это:

- а) положение флайера, при котором его плечи находятся ниже уровня поясицы и как минимум одна стопа находится выше головы; +
- б) горизонтальное положение спортсмена лицом вверх.

5. Какое из утверждений верно для возрастной категории «юниоры»?

- а) минимум один споттер должен страховать каждого спортсмена выше уровня преп (плеч);
- б) удержание шпагата (положение стредл) одиночной базой запрещено;
- в) оба утверждения верны; +
- г) оба утверждения не верны.

6. Маунтер – это:

- а) спортсмен, чей вес поддерживают другие спортсмены (база), для выполнения станта или выброса;
- б) спортсмен, который удерживает вес другого спортсмена и в то же время не имеет контакта со спортивной поверхностью; +
- в) дополнительный спортсмен, находящийся в физическом контакте с флайером и предоставляющий последнему устойчивость и стабильность;

7. Разрешены ли в возрастной категории «юниоры» станты, в которых флайер находится в положении инверсии?

- а) нет, не разрешены;
- б) да, разрешены. +

8. Какие виды аксессуаров или украшений (костюма, тела) разрешены при выступлении в чир-программе?

- а) шпильки, невидимки;
- б) серьги, кольца;
- в) цепочки;
- г) никакие. +

Словарь терминов в черлидинге.

Акробатика - колесо, сальто и другие гимнастические элементы, выполняемые на полу.

Акробатика в чир-дансе - любое движение, при котором вес тела спортсмена переносится на его руки, а бедра "вращаются через голову" или поднимаются над головой без опоры на 1 или 2 ноги.

База - спортсмен, обеспечивающий основную поддержку маунтера/флайера.

Базовые движения рук - Хай ви, Лоу тачдаун(нижний), К, Панч и др.

Бакет тосс - вертикальный выброс, при котором базы используют руки, как платформу для выброса флайера, перекрещивая их в виде решетки.

Бёд флип - элемент, выполняемый флайером в бакет тоссе, при котором флайер сначала раскрывается в позу "птичка", а затем выполняет сальтовое вращение вперед, как бы "ныряя" по себя.

Высота - кол-во человеческих ростов в пирамиде(станте):

1 высота-рост 1 человека, стоящего прямо;

0.5 высоты-половина роста человека;

По мере возрастания высоты пирамиды(станта) определяется 1.5, 2, 2.5 человеческих роста.

Групповые станты - название номинации, в которой участвует 5 спортсменов женского пола.

Групповые смешанные станты - название номинации, в которой участвует 5 спортсменов, хотя бы 1 из которых мужского пола.

Класп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Клэп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

Кетчер - спортсмен, отвечающий за безопасное приземление флайера со станта/пирамиды или после выброса.

Кредл - способ приёма флайера в открытой позиции V 1ой или несколькими базами.

Либерти - положение флайера в станте (флайер стоит на 1 ноге).

Лип - прыжок в шпагат (обязательный элемент программы в номинации чир-данс).

Маунтер - спортсмен, занимающий второй уровень пирамиды между базой и флайером, не имеющий прямого контакта с соревновательной поверхностью.

Маятник - движения маятника в станте, при котором флайер с вертикальной

позиции падает вперед и назад на руки кетчеров.

Медвежий захват - способ приема флайера прямым (вертикальным) спуском.

Оверлэп - сокрытие момента перехода от станта к станту с помощью танцевальных элементов, чиров, чантов и других элементов программы.

Основная база - спортсмен, удерживающий вес флайера напрямую и находящийся на соревновательной поверхности.

Переходный стант - движения, направленные на переход от 1-ого станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое время превышать допустимые правилами нормы.

Пирамида - 2 или более станта, соединенные между собой.

Пируэт - вращение на 1 ноге на 360' (обязательный элемент номинации чир-данс)

Пируэт двойной - вращение на 1 ноге вокруг своей оси, как минимум на 720' без опускания опорной ноги.

Помпоны - аксессуар в черлидинге.

Поп-ап - способ спуска, при котором базы с силой выталкивают флайера руками.

Поп-даун - способ спуска, при котором флайер освобождается от контакта с базами и опускается прямо на пол.

Пробс - средство агитации (плакаты, мегафоны и др.).

Риппл - одно и то же движение, выполняемое одним человеком или линией, следующее сразу же за выполнением этого же движения другим человеком или линией.

Споттер - страхующий.

1) Внутренний споттер - является членом команды, отвечает за безопасность зоны "голова-плечи" флайера. Внутренний споттер может помогать контролировать стант/пирамиду, но не должен обеспечивать основную поддержку станта или пирамиды.

2) Внешний споттер - не может быть членом команды. Внутренние споттеры не должны участвовать в программе и не могут поддерживать станты и пирамиды, но отвечают за безопасность флайера.

Бэйс мошен - базовые движения.

Базовые движения рук:

Хай V - движение рук в виде английской буквы «V».

Хлопки:

Класп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты и держат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.

Клэп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены и полностью касаются друг друга.

Лаер - уровень.

Название номинаций:

Групповые станты - название комбинации.

Групповые смешанные станты - название номинации.

Индивидуальный черлидер - название номинации.

Партнёрские станты - название номинации.

Чир - название номинации.

Чир-Данс - название номинации.

Чир-Микст - название номинации.

Положения рук и ног в черлидинге.



Front Lunge



Broken T



Left High V



Right Bow & Arrow



High V



Daggers



Right Punch Up



Clasp



Low V



Touchdown



Left Punch Up



Clap



T



Right Half High V



Left Bow & Arrow



Right Low V



Left Low V



Left K



Right Diagonal



Right K



Table Top



Ready



Right Lunge



Left Diagonal



Left Lunge



Clean



5-6-7-8



1 hold 2



3 hold 4



5



6



7-8 (both legs in air)