



# **”Cheer cheer cheer - om tillid og kropsforståelse”**

**- Inspiration til dans og udtryk/redskabsgymnastik/ akrobatik i idrætsundervisningen**

## **Kursusbeskrivelse**

### **Målgruppe**

Kurset er for alle pædagoger og lærere, der underviser i idræt

### **Formål**

Cheerleading kan dække over mange områder i Idrætsfaget. Det kan både være spring, gymnastik, dans, akrobatik, fysisk træning, grænsevandring, sammenhold, tillid for bare at nævne nogle. I kurset vil vi komme ind på nogle af disse elementer.

### **Mål**

Kurset giver inspiration til en undervisningsramme med forskelligt fokus eller med fokus på børnenes færdighedsudvikling, hvor alle har en vigtig og betydningsfuld plads, dvs. alle er vigtige og alle kropstyper er nødvendige.

### **Kursusindhold**

På kurset kommer vi til at arbejde med forskellige elementer i cheerleading, men primært det mere akrobatiske, som på fagsprog hedder ”stunts”. Men der vil også være spring, koreografi og armbevægelser (motions). Vi arbejder med sikkerhed og progression, så ingen kommer for langt ud over deres grænser, men mange kommer tæt på deres grænser, og får succes oplevelser med ting, de ikke troede de kunne. ”Alle der vil flyve, kan flyve”. ”Alle kan løfte alle”. Er to principper vi helt bogstaveligt arbejder med i forhold til undervisningen.

### **Kursusmateriale**

Der vil være præsentationer eller handouts og vidensdeling bl.a. om progression.

### **Praktik**

Kurset varer 3 timer, og der vil være pauser efter behov både til pusterum og til refleksion! Alle, der kommer på kurset, skal være aktivt deltagende, så kropslige erfaringer kan høstes - så husk idrætstøj, du kan bevæge dig frit i, men som ikke er alt for løst og flagrende. Bløde inde sko kan være en fordel.

Vi glæder os til at arbejde sammen med jer!!

GIF Gymnastik  
[info@gifgymnastik.dk](mailto:info@gifgymnastik.dk)  
tlf.: 60522701