

SIRENS INFORMASJON TIL ALLE LAG

Feb.2017

Velkommen som foreldre/foresatte til klubben vår!

Hva er cheerdance?

Dette er en egen idrettsgren under cheerleading hvor man danser og bruker poms i store deler av rutinen. Cheerdance inneholder elementer fra turn, freestyle, ballett og jazz og bedømmes etter synkronitet, holde formasjoner, forflytninger rundt på dansematten, bevegelsene passer sammen med rytme og musikk, hurtighet og flyt. Det kreves mye styrke, spenst, rytme, fleksibilitet, utholdenhet og eleganse. Rutinen inneholder ulike motions, hopp, ulike piruetter, triks/stunts og partnering. Det tar lang tid å bli flink og det kreves mye av den enkelte.

Diverse uttrykk i Cheerdance Freestyle Pom

- poms = dansedusker
- rutine = dansen man konkurrerer med/viser frem på oppvisninger
- uniform/dansedrakter = drakten man har på seg til oppvisninger
- motions = armbevegelser
- teknikk = her øves det på ulike hopp og triks, hvordan man skal gjøre en piruett riktig, hvordan armene skal være når de beveger seg
- fountté = piruetter med strakt ben som går 90 grader ut fra kroppen
- partnering = to eller flere som gjør en øvelse sammen (eks. at man holder hverandre i hendene, støtter en kroppsdel el lign)
- hopp har i tillegg mange ulike navn avhengig av det som gjøres (eks toetouch, sidehopp)

Våre lag

Klubben favner både bredde- og elitelag. Alle våre breddelag er åpne for de som ønsker å starte med cheerdance hos oss. Elitenivået krever gjennomgått og bestått audition før man kan starte opp. Dette annonseres i forkant av høstsemesteret. Spesielt dyktige og erfarne utøvere kan tas inn på elitelagene våre underveis også, og da avtales det audition direkte med trener på respektive lag.

Treninger & Trenerne

Alle treninger på ukedagene foregår i studio etter oppsatt timeplan. Alle lag avslutter alltid 5 min før (dvs 1700-1755) for at neste lag skal kunne begynne presis. Det er intet krav om noe spesielt treningstøy, men greit å ha på seg noe behagelig som det er lett å bevege seg i. IKKE JOGGESKO eller andre utesko inne i studio - da blir dansematten vår ødelagt. Alltid oppsatt hår i en strikk på trening for de med langt hår.

Oppfordrer at utøvere på våre yngste partier alltid bruker T-shirt og tights når man trener. Vi ønsker ikke at de har på seg veldig små og korte overdelers som viser mye hud.

Samtlige trenere i Sirens har enten gjennomgått barneidrettskurs via Idrettskretsen eller Bronze Level kurs via det Europeiske forbundet som vi tilhører (ECU). De har også fått opplæring i skadeforebygging, førstehjelp, ernæring og antidoping.

Søndagstreninger/Ekstratreninger

Trening i Skogerhallen på utvalgte søndager gjennom semesteret. Dette er for at laget skal få mer plass rundt seg og kunne danse og øve på en "fullstendig og mer reell danseflate-størrelse". Trenerne varsler alltid om dette i god tid på Facebook!

Oppførsel & disiplin

Jentene skal være rolige når de er i studio, snakke med lav stemme og tenke på andre. Foreldrene bør oppfordre eget barn til å være en god treningsvenn og ta hensyn slik at alle kan trives på laget. Det tillates ikke å fly ut og inn av garderoben/wc/i øvrige deler av våre lokaler under trening. Det er alltid minst en pause pr økt og da kan man drikke vann og gå på toalettet.

Samhold i laget

Jentene oppfordres til å bli bedre kjent med hverandre og lære seg navn. Når man blir litt bedre kjent så føler man seg kanskje enda litt tryggere og dermed lettere å kunne hjelpe hverandre eller be om hjelp hvis man lurer på noe. Det er viktig med tilhørighet, godt samhold og idretts glede innad på laget.

Garderobe & orden

ALLE skal bruke blå skotrekk gjennom hele vinterhalvåret og når det regner. Bruk skohyllene våre ute i gangen for å holde bedre orden og mer oversikt over egne ting (skopar). Yttertøy og bager settes inne i selve garderoben. Garderoben er ikke låst, og klubben tar ikke ansvar for verdisaker/klær.

Vannflaske & toalettbesøk

Alle utøverne bør ha med en vannflaske MED kork/tut/lokk på hver eneste trening. Denne fylles opp FØR treningen starter og settes i flaskestativet som er plassert inne i studio.

Sykdom/skader/fravær

Trenerne sender alltid melding til foreldrene dersom det oppstår noe i studio (akutt syk/skade/hendelse), men det gjelder også hvis en jente til stadighet må sette seg ned på trening med "vondter" av alle slag. For de minste jentene; Det kan hende at trenerne må be foreldrene å følge sin datter på neste trening og bli i studio under økten dersom dette vedvarer. "Vondter" kan relateres til utrygghet/gruer seg for noe/vil ikke være alene/høy musikk/noen som har sagt noe ugreit eller andre ting.

Det henger utøverlister inne boden vår i studio og der har kun trenerne og Styret tilgang.

Fravær for;

- AngelDust/StarDust/SparkleDust = sms til trener

- Øvrige lag = trener og utøver blir enig om hvordan dette skal meldes inn

FaceBook (FB)-sider for lagene

Det er etablert egne FB sider for for alle lag. Ser man noen foreldre som ikke er lagt til på respektive grupper så gi trener eller Styret beskjed. Dette jobbes kontinuerlig for at respektive Facebookside både skal være informativ og komplett. Det er kun foreldrene evt utøvere, trenere og representanter fra Styret som har tilgang. Gi beskjed til noen i styret eller trener hvis noen ikke har kommet seg inn her.

Terminliste & Timeplan for Sirens Cheerdance klubb

Alt du trenger å vite og oppdatert informasjon finnes på våre hjemmesider www.sirens.no. Sjekk ut datoer for de ulike konkurransene/ arrangementene som vi deltar på under "Timeplan". Her vil man finne terminliste for hele danseåret, treningstider og ellers det som skjer.

Oppvisninger & Konkurranser

Styret er opptatt av at alle som vil skal kunne få bli med når vi konkurrerer. Vi heier alltid på hverandre i klubben enten man konkurrerer eller har oppvisning. Sirens Cheerdance klubb ønsker også å vise andre klubber i Norge og forbundet vårt, NAIF, at klubben satser for fullt i alle årsklasser innen Cheer Freestyle Pom. Miljøet er ikke så veldig stort i Norge og det er derfor ekstra viktig inspirere andre når de ser at det "det spirer og gror " hos oss. Ønsker å understreke at å bli med på konkurranser er ingen tvang eller "must", men det er veldig moro om så mange som mulig deltar. På den måten blir man også enda bedre kjent på tvers av alle lag, alderstrinn og knytte vennskapsbånd med hverandre!

*Norwegian Open - Okt/Nov i Oslo-området

*Åpning av Torgisen - Desember i Drammen

*Juleavslutning - Desember i Høvik Gymsal (Lier)

*WinterOpen - Januar i Drammenshallen

*NM / Norwegian Cheer League - Mars i Stokke, Vestfold

*Summer Open - Juni i Rykkinnhallen

*Sommeravslutning - Juni i Høvik gymsal (Lier)

*Elvefestivalen - August i Drammen

Alt man trenger å vite vdr datoer er lagt ut på www.sirens.no. Pris for deltagelse er ca kr 300,- pr. konkurranse som inkl T-shirt (varierer), medalje, lunsj og selve deltagelsen. NM varierer noe fra år til år, men inkluderer det samme som de regionale arrangementene. Innbetalt beløp går direkte og uavkortet til arrangøren og ingenting av dette tilfaller vår klubb. Klubben står kun for selve innsamlingen av penger fordi alt skal betales samtidig.

Utstyr & dansedrakter/uniform

Alle våre utøvere leier dansedrakter (uniformer) av klubben. I Sirens er vi opptatt av at en

jente skal føle seg fin når hun danser og ha en dansedrakt som passer til henne. Utøverne på våre yngste partier tillates å bruke litt enkelt sminke og oppsatt hår på samtlige oppvisninger.

Defileringsdress/hettejakker & bukser

Kan bestilles av den enkelte på TriSport AS (v/Gulskogen senter) i Drammen, tlf 32 88 33 77. Det er selvsagt intet krav å ha en slik jakke/dress. Det finnes også egne supporter-jakker til foreldrene og de kan også bestilles på TriSport. Det er selvfølgelig helt opp til den enkelte å anskaffe seg dette, men litt gøy med mange like voksne & barn :))

Svart Sirens T-skjorte med glitter & blå Sirens sløyfe

Kan kjøpes hos Happy Cheerbows her:

<https://www.happycheerbows.no/butikk/sko/sirens>.

Her kan man også bestille for eksempelvis tights og annet utstyr med Sirens-glitter logo.

Dansesko & Poms

Våre konkurranselag bruker en utvalgt dansesko og våre barne-/oppvisningspartier bruker enten hvite halvsokker/- turnsko/- ballettsko. Helt opp til den enkelte hva man ønsker å kjøpe. Utøverne i Sirens har i flere år kjøpt dansesko på La danse i Oslo, ta kontakt pr epost ladanse@ladanse.no, ring de på nr. 22 20 91 22 eller send sms på mob. 913 97 475. Sjekk ut deres nettbutikk www.ladanse.no.

Hvite poms låner man fra studio! Det er kun Elite-lagene som kjøper sine egne poms.

Foreldrekontakter

Foreldrekontaktene velges på høstens lagvise foreldremøter og man ønsker at man tar på seg vervet for ett år av gangen. Sluttes utøveren så velges en ny person fortløpende. Antall foreldrekontakter pr lag styres av hvor mange jenter som er på laget og deres alder.

Oppgavene er først og fremst å være i sammen med og hjelpe trenerne i forbindelse med oppvisninger/ konkurranser. Eksempler på arbeidsoppgaver kan være å kjøpe inn noen sløyfebånd, ta imot utøvere på ett avtalt oppmøtested, hente lunsj på konkurranser, ordne hår, sminke, fikse og bistå trenerne. Det er gratis inngang for foreldrekontakter både på våre egne avslutninger og alle andre arrangementer der laget deltar. Dersom man er forhindret i å hjelpe til kan man fint be en annen forelder om hjelp.

På jule-/sommeravslutninger tar foreldrekontaktene imot kaker/kaffekanner/saft/premier/frukt fra respektive foreldre på laget og krysser av på en innleveringsliste samt hjelpe til underveis (sette ting frem på ett bord, skjenke opp kaffe/saft og lignende).

Semesteravgift & kontingenter

Faktura består av flere beløp som innbetales samtidig, herunder treningsavgift, medlemskap, konkurranseinnbetalinger og leie av drakt.

Det meste av det vi får inn av inntekter til klubben vår etter ulike tildelinger, dugnader, gevinster, salg ol går direkte tilbake til våre lag, herunder utøverne. Sirens Cheerdance klubb er veldig opptatt av å bruke penger på å utdanne trenere, ha gode treningsfasiliteter og tilstrekkelig/riktig utstyr i studio, gjennomføre brannkurs, førstehjelpskurs, skadeforebyggingsseminar for alle våre trenere slik at de kan ivareta jentene deres på beste mulig måte.

Bilder av utøver og lag

Det tas en del bilder av alle lag når de konkurrerer og/eller har oppvisning. Bildene brukes på våre hjemmesider, i media eller på ting som trykkes opp for bruk i Sirens. Dersom man ikke ønsker at deres barn skal avbildes, kryss av for dette under innmelding eller ta kontakt med styret. Man trenger ikke å oppgi noen grunn for å reservere seg mot dette.

Enjoy-guide (gjelder kun for høstsemesteret)

Klubben bestiller antall Enjoy-guider etter hvor mange utøvere som skal selge disse. 5 stk pr familie (...ikke pr utøver). Dette er ett rabattkort som kan brukes i forretninger/spisesteder i Drammen og omegn + noen butikker på Sandvika Storsenter & restauranter i Oslo. Varighet på kortet er fra 1. nov -> ut okt. Det følger med et hefte som er tilpasset lommebok. Det finnes også en egen app for Enjoy-guiden. Det er gitt mulighet for å kjøpe seg ut av denne dugnaden.

STYRET!