Юго-Восточное управление министерства образования Самарской области

Структурное подразделение государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы "Образовательный центр" имени Героя Советского Союза Ваничкина Ивана Дмитриевича с. Алексеевка муниципального района Алексеевский Самарской области - центр дополнительного образования детей "Развитие"

«СОГЛАСОВАНО»
Программа рассмотрена на заседании
кафедры «Дополнительное образование»
Протокол № 1 от «03» августа 2026 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ СОШ с. Алексеевка
_____Е.А. Чередникова
Приказ №208-од от «03» августа 2026 года

Подписано: 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
DN: cn=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, c=RU, o=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, email=obrazcentr63@gmail.com
Дата: 2026.09.23 16:18:42 +04'00'

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Черлидинг»

Возраст обучающихся – 7-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Орлова – Спирина Ольга Александровна,
тренер-преподаватель

с. Алексеевка, 2026

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 активнуюадаптацию 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. Укреплениюфизических 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 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указ Президента Российской Федерации от 7.05.2024 г. № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);
- ИЗМЕНЕНИЯ, которые вносятся в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (утверждены распоряжением Правительства РФ от 15.05.2023 №1230-р);
- Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21.04.2023 № 302 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения РФ от 3.09.2019 г. № 467»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 г. N 19 «Об

утверждении СП 2.4.2.4283-26 санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Указ Губернатора Самарской области от 09.01.2025 №1-У «Об утверждении Программы социально-экономического развития Самарской области на 2024 – 2029 годы»
- Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»);
- Письмо министерства образования Самарской области от 10.07.2025 № МО/1064-ТУ (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция, 2025 год)»);
- Письмо Министерства просвещения РФ от 21.01.2026 № АБ-254/06 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (Технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура»).

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 вгруппе.

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 областичерлидинга.

-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 систематическомувыполнению физических упражнений.

- **Воспитательные.**

-Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

-Воспитание настойчивости в достижении целей и определенных результатов.

-Воспитание жизненных ориентиров на основе общечеловеческих ценностей испособности 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 контрольныхнормативов, 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 знанийв области Черлидинга», «Развитие физических качеств».

Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полнуюреализацию 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 областичерлидинга.

Воспитательные:

Воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Учебно-тематический план модуля №1.

Тема	Теория	Практика	Всего
1.Теоретические знания. Основное определение «Черлидинг». Черлидинг, как вид спорта. История возникновения черлидинга в России.	1		1
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 нормативовпо 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 февраля2007 года.

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

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

Чемпионаты по черлидингу проводятся в нескольких номинациях:

Чир — элементы спортивной гимнастики и акробатики, построениепирамид 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 главного 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 чирлидинги техники их исполнения.

Базовые положения кистей, рук:

Базовые положения кистей - клинок, подсвечник, ведра, 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 соревнованиях 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, социальноактивной 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 сопровожденияи 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 ис 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 важныхкачеств, обеспечивающих достижение намеченной цели, это настойчивость. Явное представление цели и желание ее добиться помогает преодолеватьтрудности 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», переворотвперед 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 соревнованиях 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).

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 систематическомувыполнению 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 безопасностиво 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 упражненийна соревнованиях и показательных выступлениях. Психологическая подготовка к соревнованиям.	1		1
7.Обязательные упражнения на соревнованияхпо 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 нормативовпо 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 продолжительностькаждой мелодии.

5. Понятие «здоровый образ жизни». Профилактика вредных привычек. Рациональная организация учебной (трудовой) деятельности. Правильный режимтруда и отдыха.
Рациональная организация свободного времени. Оптимальныйдвигательный 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 исекции,- 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 дляучащихся 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-ригмическое 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 обучающихсяв 10-11 классах общеобразовательных школ, ДЮЦ и ДЮСШ. – Омск.: ИРООО, 2008

11. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетныхрефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. - М.: МГАФК, 2006

12. Черлидинг. Теория и методика спортивной тренировки. Сборник зачетныхрефератов слушателей курсов факультета повышения квалификации. - М.: МГАФК, 2007.

Приложение №1

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 относиться 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 относиться 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 арсеналчерлидера?
2. Перечислите знаменитостей в разные времена выступавших в группахподдержки.
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 необходимовыполнять?
11. Что запрещено делать при построении пирамиды?
12. В чем заключаются основные особенности музыкального сопровождения иподборки 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, какиевиды 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 выводиться посреднему 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 положениялежа 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 подготовкесуммируются 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, луки 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: аппроуч, 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 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. 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 программыпо 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 смузыкальным рисунком, но не совсем уверенно, менее эмоционально.
Оценка "3": упражнения выполнены правильно, но с напряжением инедостаточной 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», группастантов, стоящих достаточно близко, чтобы коснуться друг друга.
Стант - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР», в которойучаствуют от 2 до 5 человек.
Чир-прыжок - обязательный элемент программы в номинации «ЧИР».
Той тач, Тоэ-тач - название прыжка, при котором спортсмен поднимает прямыеноги 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 элементпрограммы 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 вкоманде.

Спортсмены:

База - нижний (поднимающий) спортсмен, обеспечивающий основнуюподдержку 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, контролирующий, но не участвующий в построении пирамиды (станта); поддерживает визуальный контакт с маунтером ифлайером и отвечает за их безопасный спуск.

Флайер - «летающий», самый верхний спортсмен в пирамиде (станте), неимеющий 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 активизациидействий 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 рукахсредство агитации?
а) разрешено; б)
запрещено. +

4. Инверсия – это:
а) положение флайера, при котором его плечи находятся ниже уровня поясницы икак 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 уровняпреп (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 выполнениястанта или выброса;
б) спортсмен, который удерживает вес другого спортсмена и в то же время неимеет контакта со спортивной поверхностью; +
в) дополнительный спортсмен, находящийся в физическом контакте с флайероми предоставляющий последнему устойчивость и стабильность;

7. Разрешены ли в возрастной категории «юниоры» станты, в которых флайернаходится 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 наполу.
Акробатика в чир-дансе - любое движение, при котором вес тела спортсмена переносится на его руки, а бедра "вращаются через голову" или поднимаются надголовой 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, какплатформу для выброса флайера, перекрещивая их виде решетки.
Бёд флип - элемент, выполяемый флайером в баскет тоссе, при котором флайерсначала 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, 2.5человеческих роста.
Групповые станты - название номинации, в которой участвует 5 спортсменовженского пола.
Групповые смешанные станты - название номинации, в которой участвует 5спортсменов, хотя бы 1 из которых мужского пола.
Класп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором пальцы согнуты идержат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.
Клэп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены иполностью касаются друг друга.
Кетчер - спортсмен, отвечающий за безопасное приземление флайера состанта/пирамиды или после выброса.
Кредл - способ приёма флайера в открытой позиции V 1ой или несколькимибазами.
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 ифлайером, 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 инаходящийся на соревновательной поверхности.
Переходный стант - движения, направленные на переход от 1-ого станта к другому. Высота/уровень переходного станта могут на очень короткое времяпревышать 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, следуемое сразу же за выполнением этого же движения другим человеком илилинией.

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 идержат противоположную ладонь, а большие пальцы перекрещены.
Клэп - хлопок на уровне ниже подбородка, при котором ладони выпрямлены иполностью 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

1



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)

2