1. **Kategorie Peewees 6-10 let allgirl, level 1, 20 dětí, 2 trenéři**

Děti se v této věkové kategorii učí, jak provádět rychlé a pevné pohyby jednotlivých částí těla. Základní náplní jsou skoky (roznožky atd.), tanec, základní akrobatické prvky (kotouly, přemety, rondáty, ale i fliky či salta u starších dětí), dále základní stunty (standartně 3 basové zvedají jednoho topa nejčastěji do úrovně ramen či pasu a méně často do vyšších pozic) a základy baskettossů. Dále je kladen velký důraz na nácvik bezpečnosti, flexibilitu, zpevnění celého těla a pokřik.

Standartní hodinová dotace tréninků jsou 4 (2+2) hodiny týdně a jednou měsíčně extra trénink o víkendu, který trvá 3-5 hodin.

**Warm-up:** 15-20 minut

**Mrazík** s různými modifikacemi (snožmo, po jedné noze, po čtyřech…)

**Coach is coming** (trenér dává pokyny vpravo, vlevo, skok, dřep atd., svěřenci je plní, kdo zkazí plní trest. Pokud trenér řekne coach is coming musí svěřenci být v pozici clean (v pozoru) a nesmí se hnout, dokud nedostanou pohov.

Dynamický strečink celého těla (hodně pozornosti zaměřit na zapěstí, ramena, kotníky), prokládaný s lehkým posilováním na zpevnění a fixování kloubů (výpony, „mačkání“ země rukama atd.)

**Hlavní část:** 90 minut

**Akrobacie** (40 minut)

1. Nácvik základních pozic pro přemet stranou/stoj na rukou (počáteční pozice, gymnastická lavice, konečná pozice) – celý tým (10 minut)
2. Postavení stanovišť na nácvik akrobatických dovedností (5 minut)
3. Rozdělení do menších skupinek na stanoviště podle toho, v jaké fázi nácviku se atleti nachází (20 minut)
4. Uklizení stanovišť (5 minut)

**Skoky** (20 minut)

1. Zopakování základních pozic, kterýma by měl atlet během skoku projít
2. Synchronizace rovného výskoku
3. Postupné zvyšování obtížnosti skoku (rovný – hvězdička – roznožka) – dbát na rychlé a pevné pohyby!

**Tanec** (10 minut)

1. Trenér prochází jednotlivé pozice tance, a celý tým cvičí podle něj.
2. Pozn. Týmové sidelines jsou jednoduché tance, který musí každý člen týmu povinně umět – využívají se na sportovních utkáních či vystoupeních (ne na soutěžích)

**Posilování** (10 minut)

1. Cviky zaměřené na explozivní sílu dolních končetin (skoky přes překážky, výskoky na vyvýšenou plochu…), rozvoj rychlostních schopností (krátké sprinty z různých počátečních pozic), výdrže (nácvik) haloow pozice na zemi…

**Protahování** (10 minut)

1. Nácvik poloh náročných na flexibilitu (provaz, rozštěp, most, heel-stretch, škorpion…)
2. Nácvik ve dvojicích, kdy si atleti navzájem pomáhají se dostat do krajních poloh

**Kompenzace a Cooldown:** (10 minut)

Uvolňovací, protahující a dechová cvičení – uklidnění organismu, vyhnout se náročným protahovacím polohám

1. **Kategorie Junior 11-15 let, allgirl, 20 atletů, level 4, 2 trenéři**

V této věkové kategorii se svěřenci snaží zvyšovat především úroveň akrobatických dovedností (dvousaltové akrobatické řady, vruty atd.). Ve stuntech se s topem dostáváme běžně nad úroveň ramen a občas zde dochází k cílené ztrátě kontaktu basů s topem. V baskyttossech se snaží docílit těžších variací, ovšem tom nesmí být hlavou dolů (pravidla salta zakazují). Skoky, tanec a flexibilitě se už nevěnuje tolik času a v rámci tréninku se pouze udržuje jejich úroveň (atleti se musí zlepšovat individuálně).

Standartní hodinová dotace je 4-6 hodin týdně (2+2+2) a jedno víkendové soustředění měsíčně.

**Warm-up:** (15-20 minut)

1. Dance warm-up (jednoduchý tanec, který atleti znají na danou hudbu – každá hudba má svůj tanec)
2. Dynamický strečink (zaměření na velké klouby a velké svalové partie, zápěstí a kotníky)
3. Lehké posílení velkých svalových partií

**Hlavní část:** (90 minut)

**Průpravná část** (20 minut)

1. Pásy – různá průpravná cvičení (skok do dálky, kombinace stojek kotoulů apod.)
2. Zopakování stabilních akrobatických dovedností (každý atlet si projde rychle od základů po svou nejlepší stabilně naučenou akrobatickou řádu)

**Stunty:** (30 minut)

1. Projití již naučených základních stuntů – dodržování progressionu od jednoduchých k těžším stuntům – skupinky můžou individuálně nebo synchronně celý tým (10 min)
2. Nácvik nových přechodů ve stuntech (např. ticktock360) – pro zvládnutí této dovednosti, musí skupinky perfektně zvládat mimo jiné fullaround (top se otočí kolem vertikální osy o 360°) a ticktock (top přeskoč z jedné nohy na druhou)
3. Dodržování progresionu! – ticktock – fullaround – ticktock180 – ticktock360
4. Využíváme naznačování pohybů na zemi, skupinky si mohou navzájem chytat kvůli bezpečnosti

**Baskettossy:** (30 minut)

1. Zopakování již naučených tossů (rovný výhoz, roznožka – uvědomění nejvyššího bodu výhozu)
2. Nácvik nové dovednosti (např. kickfull – skupinka se ihned výhozu otočí o 90°, top vykopne jednu nohu a v nejvyšším bodě se otočí kolem své vertikální osy o 360°)
3. Progression! – rovný výhoz – rovný výhoz s otočením o 90° - rovný výhoz o 90°s vykopnutím nohy – kickfull
4. Trenér nejdříve vysvětlí, topové si pohyby naznačí na zemi, případně si projdou jinými nácviky, opět dbáme na bezpečnost a skupinky se navzájem chytají

**Kompenzační cvičení:** (10 minut)

Především posilovací cvičení na břišní a mezilopatkové svaly

**Cooldown:** (10 minut)

Protahovací a uvolňovací cvičení na nejvíce zatížené partie (paže - ramena, stehenní svaly, bedra a lýtkové svaly)

1. **Kategorie Senior 15+ 20 atletů, coed, level 6, 2 trenéři**

V této věkové kategorii je primární zaměření na pyramidy o 2 a více topech. Dalším velkým skokem jsou baskyttosy, ve kterých můžeme dělat saltové prvky, které mohou být v kombinaci s vruty či jinými doplňky. Téměř ve všech stuntech dochází záměrně ke ztrátě kontaktu mezi basem a topem a také jsou zde povolené saltové prvky. Vzhledem vysoké koordinační náročnosti, je klade velký důraz na bezpečnost. Akrobacie na zemi se stává spíše individuální záležitostí a trénuje se spíš individuálně mimo hlavní tréninkové jednotky, stejně tak jako skoky a flexibilita.

Běžně je týdenní hodinová dotace 6 hodin (2+2+2) a k tomu jedno víkendové soustředění měsíčně.

**Warm-up:** (15-20 minut)

Různé variace jumping jacks (panák) – trenér dává počty a svěřenci musí udělat správný počet bez chyby a jako tým co nejvíce synchronně. Např. rychlé jacky – jacky s dřepem – rychlé jacky (5-3-5)

Dynamický strečink (především velké svalové partie a kloubní spojení, zápěstí, kotníky, ramena!!)

**Hlavní část:** (90 minut)

**Stunty:** (25 minut)

1. Nácvik vzestupů (full-up – výhoz s otočením topa kolem své vertikální osy o 360°)
2. Progression – toss baby-block – tossblock – tosscupie – halfup – fullup
3. Nácvik výhozu pro synchronizaci base a topa
4. Trenér dá pokyny k synchronizaci (stejné počítání pro všechny)
5. Na konci všichni společně/po vlnách (např. po 2 skupinkách) /po jednom v kolečku

**Stunty:** (25 minut)

1. Nácvik sestupů (double-twist z arabesky – dvojitý vrut do kolébky ze stoje na jedné noze, zatímco je druhá noha zanožená)
2. Progression – kolébka z bloku – kolébka z arabesky o 90°- jednoduchý twist z arabesky – dvojitý twist z arabesky
3. Průchod stěžejními pozicemi na zem, nácvik rotace vycházející z boků, naznačení pro sladění topa a base

**Pyramidy:** (40 minut)

1. Nácvik hitch-pyramid (toptop stojí, middletopovi na stehně jedné nohy, middle stojí jednou nohou basovi na ramenou, druhou nohou se opírá do ruky base
2. Přiřadit jednoho base k middle-topovi, přiřadit dva base k jednomu toptopovi
3. Nácvik nálezu base a middletopa do stoje na ramenou, nácvik a synchronizace výhozu toptopa a basů
4. Naznačení na zemi pro sjednocení skupinek
5. Skupiny si navzájem chytají kvůli bezpečnosti (toptop v cca 3 metry vysoko)

**Cooldown:** (10 minut)

Protahovací a uvolňovací cviky na přetížené partie – nejvíce záda a paže – Ramena!