

Krav og forventninger til udøvere på Explorer sæson 11/12

1. Fremmøde:

- Træning er obligatorisk - dette gælder både hverdags- og weekendtræning.
- Fra 1. oktober til efter Beach Cup må man misse 3 træninger! Dette er inkl weekendtræning
- Fra 1 januar 2012 til efter DM må man max misse 3 træninger! Dette er inkl weekendtræning.
- Fra DM 2012 til efter EM må man max misse 3 træninger! Dette er inkl weekendtræning
- Det forventes, at man KUN melder afbud til hverdagstræning hvis man er meget syg eller grundet skole. Har man lidt ondt i hovedet el lign, forventes det, at man møder til træning og kigger på, eller er med i det omfang, man kan. Har man lektier for, er man velkommen til at tage det med til træning, hvor man evt kan få hjælp. Afbud grundet "man lige skal noget andet" såsom biotur godtages ikke.
Evt afbud skal meldes senest kl 14 inden træningens start (kl 8 i weekenden) med begrundelse for fravær. Møder en udøver ikke op, uden at have medlt afbud, forbeholder trænerne sig retten til at flytte udøveren til et andet hold eller at udelukke udøveren fra at deltage i træningen hvis nu udøveren fx bliver væk lige op mod en konkurrence.
- Oversigt over weekendtræning bliver udleveret inden sæsonstart. Vi forventer, man planlægger andre aktiviteter udenfor træning. Skulle der dog være en weekendtræning, man er forhindret i at komme til, skal dette meddeles skriftlig med begrundelse senest 1. oktober. Afbud efter 1. oktober godtages kun i tilfælde af sygdom, død, skole eller anden gyldig rund.
- Alle der skal konfirmeres (eller har søskende, kusine, fætter der skal konfirmeres) skal senest 1. september give besked om datoen.
- Alle der skal til dimmision/studentergilde, skal senest 1. april give besked om datoen.
- Ingen ferie fra december til efter DM. Vinterferie uge 7 dog undtaget. Alternativt uge 8
SÅFREMT ens kommune holder vinterferie i uge 8 i stedet for uge 7.
Hvis man ved at man skal på ferie i et tidsrum udenfor vinterferien giver man besked senest d. 1/10-2011. Såfremt man melder ferie udenfor vinterferien, må man være indstillet på at blive sat at DM holdet. Udøveren vil evt. blive tilbudt en plads på et andet hold, men dette kommer an på situationen, og udøveren må være forberedt på ikke at deltage ved DM sammen med holdet og komme tilbage efter DM.

- Har man en skade, forventes det, man møder til træning og kigger på.
- Et af holdets mål er kvalifikation til EM. Man må således være forberedt på at tage med til EM såfremt vi kvalificerer os, og bedes holde juni og de to første uger af juli åbne. Det forventes at man planlægger ferie efter EM, så man kan tage med. Såfremt deltagelse handler om økonomi, finder vi sammen en løsning. Kan man ikke deltage ved EM, skal man give besked om dette senest 1. oktober.

2. Træning:

- Det forventes, at man udviser engagement til træning, shows, konkurrencer oa. Dette indebærer også at man ikke har "en attitude" hverken overfor trænere eller holdkammerater. Det er ok, at have en dårlig dag, men negativitet og dårlig stemning gang på gang tolereres ikke
- Man skal møde til tiden til træning, og stå klar i træningstøj, håret sat op og sko på ved træningens start. Nogle har været rigtig dårlige til dette i den forgangende sæson og vi forventer at der strammes op på dette!
- Til træning er der ikke noget der hedder "Det kan jeg ikke". Man skal have viljen til at lære, kaste sig ud i nye ting, være med på at prøve nye ting flere gange, ikke give op efter de første 10 gange og være "open-minded".
- Ingen mobiler til træning
- Det er et krav, at man deltager i hele træningen, med mindre andet er aftalt. Er der dele af træningen man er forhindret i at deltage aktivt i, skal dette aftales med trænerne senest kl 14 på hverdage (kl 8 i weekenden).
- Man skal deltage aktivt i hele opvarmningen, med mindre andet er aftalt. Kan man ikke gennemføre opvarmningen, kan man heller ikke deltage i resten af træningen!
- Det forventes, at man på egen hånd selv kan varme op med det opvarmingsprogram vi plejer at lave til træning. Dette gælder også styrke- og smidighedstræning. Nye oprykkere vil få gennemgået opvarmingsprogrammet og det forventes, at man kan udføre dette på egen hånd efter man har lært det.
- Vandpauser er til at tage vand og lige få en puster. Ikke til at snakke, lave fis, sms'e eller spille. Pauser skal i øvrigt kun tages, når man har virkelig brug for det, og skal ikke være længere end nødvendigt.

3. Andet:

- Man skal øve derhjemme. Dette gælder koreografi, hop, smidighed og styrketræning.
- Har man misset en træning, er det ens eget ansvar at lære det, man er gået glip af inden næste træning. Det forventes at alle er med på hvad der blev gennemgået til sidste træning, så vi kan gå videre med det, i stedet for at tage det igennem forfra igen, mens alle andre står og venter!
- Det er en fordel, hvis man tilmelder sig onsdagsspring, men ikke et krav. Vi ser meget positivt på at folk deltager i onsdagsspring, og det gavner uden tvivl hele holdet og vi opnår bedre resultater. Så derfor, ikke et krav, men et stort plus og en klar opfordring. Det forventes dog at man deltager i tumbling til alm cheertræning.
- Man skal holde sig opdateret i forum MINDST 3 gange om ugen. Tilmeldingsfrister skal overholdes, og det forventes man deltager i shows, hvis man ikke skal noget andet vigtigt.
- Man skal holde sig opdateret i den hemmelige gruppe på Facebook (samt evt kommentarer i forum) jævnligt og som minimum, når man bliver bedt om det.
- Bliver man bedt om at bekræfte noget, enten på sms, i den hemmelige gruppe eller i forum, bedes man gøre dette asap.

4. Sportsligt:

Man skal som minimum kunne lave følgende stunts som enten base, bagspot eller top (alt uden front)

- sikre mounts og dismounts (base, ext, sponge og regrab)
- extension sponge extension med 1 synk
- extension regrab extension med 1 synk
- straight basket (med front)
- høj lib
- 360

Man skal som minimum kunne lave følgende tumbling:

- alm kolbøtte, kolbøtte med split og kolbøtte med pike (som til tumbling)
- stå på hænder (som til tumbling)

- Vejrmølle - eller have viljen og potentialet til at lære det
- Kraftspring over pølse
- Back walkover med to modtagere

Styrke

- Minimum 20 armbøjninger uden pause (på knæene, med hænderne frem og armene langs siden)
- Minimum 60 mavebøjninger uden pause
- Minimum 60 rygbøjninger uden pause
- 20 lunges på hvert ben, holde 10 sek pause ved hver 10.
- 20 dips

Smidighed:

- kaste heel stretch på mindst et ben og holde i 5 sek.
- spagat på mindst et ben
- toppe skal kunne kaste begge ben op i heel stretch og holde i 10 sek.