

# 国际啦啦队联合会 (ICU)



## 2016-2017 ICU 教练培训大纲



# ICU 啦啦队词汇表



## I. 竞技啦啦队

包含：俱乐部，全明星，兴趣队，校队，特殊运动员，残奥啦啦队，国家队，每个不同类别分不同年龄组别。

- a. 初级（1级）-超级（6级）队伍难度级别
- b. 二人托举
- c. 四人托举
- d. 团队托举

## II. 表演啦啦队

包含：俱乐部，全明星，兴趣队，校队，特殊运动员，残奥啦啦队，国家队，每个不同类别分不同年龄组别。

- a. 花球表演啦啦队
- b. 街舞表演啦啦队
- c. 爵士表演啦啦队
- d. 高踢腿表演啦啦队
- e. 综合表演啦啦队-花球，街舞，爵士，高踢腿

# 目录

重要信息：以下所有 ICU 的教练培训时长仅为预估时长。ICU 教练的培训时长会根据学员人数，学员资历，学员接受课程内容快慢程度，场馆的可使用性，培训课程的结构等不同因素而有所变化。

请登录国际啦啦队联盟官方网站 [www.cheerunion.org](http://www.cheerunion.org) 的“Education”模块查询更多教练培训课程的细节（如地址，培训天数，时长，费用等）或者发邮件至 [info@cheerunion.org](mailto:info@cheerunion.org) 咨询得到更多信息。

## ICU 教练培训大纲



### ICU 全球教学技巧 (GCT) ..... Page 4

- 两日培训课程: 竞技啦啦队
- 两日培训课程: 表演啦啦队
- 培训教练: ICU 资格认证 GCT 教练



### ICU 预防意外受伤管理及教学行为准则 (REP).....Page 5

- 两日培训课程: 竞技啦啦队和表演啦啦队综合培训
- 培训教练: ICU 资格认证 REP 教练, NF 资格认证教练, NSA 资格认证教练



### ICU 教学技能资格认证 (CSC).....Page 6 666

- 初始在线测试和一对一实践测试
- 级别认证-竞技啦啦队, 类型认证-表演啦啦队,
- 培训教练: ICU 资格认证 CSC 教练



### ICU 国际规则课程 (RCC) .....Page 7

- 一日培训课程: 竞技啦啦队
- 一日培训课程: 表演啦啦队
- 培训教练: ICU 资格认证 RCC 教练



### ICU 裁判课程 (JEC).....Page 9

- 两日培训课程: 竞技啦啦队 第一日: 第一阶段/ 第二日: 第二阶段
- 两日培训课程: 表演啦啦队 第一日: 第一阶段/ 第二日: 第二阶段
- 培训教练: ICU 资格认证 JEC 教练

\*注明: 第三及四阶段的培训需根据教练的实践经验及在 JEC 课程中的进步细节来决定。



## ICU 全球教学技巧 (GCT)



两日培训课程: 1. 竞技啦啦队 2. 表演啦啦队  
 每个课程: 两日(预估). 地点/具体而定  
 培训教练: ICU 资格认证 GCT 教练

- A. 啦啦队运动-全球观点
  - 概述
- B. 啦啦队运动的历史- 涵盖更好的理解啦啦队教学
  - 概述
- C. 国际啦啦队联合会 ICU 理念
  - 倒金字塔结构
  - 学习的工具
- D. 啦啦队运动的学习架构
  - 从低级到高级, 简单到难进阶
  - 肌肉动作记忆
  - 不同级别&类型
- E. 啦啦队专业术语
  - 分类的术语名称
  - 概述, 书写测试
- F. 更好的理解进步 – 亲自实践角度
  - 概述, 书面测试
  - 实际教学, 回顾
- G. 实践教学技巧
  - 实际教学, 回顾



## ICU GCT 高级培训课程 (臂章级别)



- 竞技啦啦队
  - ^ 超级教练教学技巧
  - ^ 首席教练教学技巧
  - ^ 核心训练体系
  - ^ 编排
- 表演啦啦队
  - ^ 高级花球/爵士/高踢腿表演啦啦队-踢腿, 跳跃&跨跳
  - ^ 高级花球/爵士/高踢腿表演啦啦队- 转圈
  - ^ 高级街舞表演啦啦队
  - ^ 核心训练体系
  - ^ 编排
  - ^ 提高重心技巧及进步



## ICU 预防意外受伤管理及教学行为准则 (REP)

两日培训课程: 竞技啦啦队和表演啦啦队综合

两日培训课程(预估)- 地点/具体而定

培训教练: ICU 资格认证 REP 教练



NF 资格认证教练, NSA 资格认证教练

- A. **ICU 预防意外受伤管理 – 国际**
  - ICU 资格认证
  - 课堂内演示, 书面测试
  
- B. **ICU 预防意外受伤管理 – 美国**
  - ICU 国家协会 / NSA 专家
  - 课堂内演示, 书面测试
  
- C. **国内儿童保护政策, 背景调查, 合法合规**
  - ICU 国家协会 / NSA 专家
  - 课堂内演示, 书面测试
  
- D. **急救学习/培训- 紧急情况应急计划**
  - ICU 资格认证 / NSA 专家
  - 课堂内实际演示与指导, 书面测试, 实况测试
  
- E. **脑震荡及运动受伤预防**
  - ICU 资格认证教练
  - ICU 国家协会 / NSA 专家
  - 课堂内实际演示与指导, 书面测试, 实况测试
  
- F. **ICU 反兴奋剂规则, 制度和检测流程**
  - ICU 资格认证教练
  - NADO/RADO 教练
  - 课堂内指导, 书面测试
  
- G. **国家授权的教练教学标准和原则**
  - ICU 国家协会 / NSA 专家
  - 课堂内指导, 书面测试



## ICU 教学技能资格认证 (CSC)

每个级别认证或类型认证分为两个阶段:

1. 每个级别或类型的初始在线测试
2. 每个级别或类型的一对一实践  
- 竞技啦啦队和表演啦啦队 -

培训教练: ICU 资格认证 CSC 教练

须知:

- ① 参加任何 ICU 教学技能资格认证 (CSC) 前需参加 ICU 全球教学技巧 (GCT)
- ② ICU 教学技能资格认证 (CSC) 可以通过预约来设定日程, 团队教练预约优先。
- ③ 预估的资格认证时间为每位教练 25 分钟, 具体时间基于认证等级及教练本身的知识度。
- ④ 基于培训地点和时间, ICU 国际规则课程有可能安排在 ICU 教练资格认证后的第二天。

### 竞技啦啦队

包含: 俱乐部, 全明星, 兴趣队, 校队, 特殊运动员, 残奥啦啦队, 国家队, 每个不同类别分不同年龄组别, 每个级别包含在线测试和一对一实践测试。

- A. ICU 初级教学资格 /1 级 (托举, 抛接, 翻腾)
- B. ICU 中级教学资格 /2 级 (托举, 抛接, 翻腾)
- C. ICU 中高级教学资格 /3 级 (托举, 抛接, 翻腾)
- D. ICU 高级教学资格 /4 级 (托举, 抛接, 翻腾)
- E. ICU 精英教学资格 /5 级 (托举, 抛接, 翻腾)
- F. ICU 超级教学资格 /6 级 (托举, 抛接, 翻腾)

### 表演啦啦队

包含: 俱乐部, 全明星, 兴趣队, 校队, 特殊运动员, 残奥啦啦队, 国家队, 每个不同类别分不同年龄组别, 每个级别包含在线测试和一对一实践测试。

- A. ICU 花球表演啦啦队教学资格
- B. ICU 街舞表演啦啦队教学资格
- C. ICU 爵士表演啦啦队教学资格
- D. ICU 高踢腿表演啦啦队教学资格



## ICU 国际规则课程 (RCC)

两个课程: 1. 竞技啦啦队 2. 表演啦啦队  
每个课程: 一日培训课程(预估)-地点/具体而定  
培训教练: ICU 资格认证 RCC 教练



### - 竞技啦啦队培训课程: 一日培训课程(预估) -

包含: 俱乐部, 全明星, 兴趣队, 校队, 特殊运动员, 残奥啦啦队, 国家队, 每个不同类别分不同年龄组别。

- A. ICU 初级课程 -专业词汇, 解释, 演示  
-现场指导, 书面测试
- B. ICU 中级课程 -专业词汇, 解释, 演示  
--现场指导, 书面测试
- C. ICU 中高级课程 -专业词汇, 解释, 演示  
-现场指导, 书面测试
- D. ICU 高级课程 -专业词汇, 解释, 演示  
-现场指导, 书面测试
- E. ICU 精英课程 -专业词汇, 解释, 演示  
-现场指导, 书面测试
- F. ICU 超级课程 -专业词汇, 解释, 演示  
-现场指导, 书面测试



### ICU RCC 高级课程 (臂章级别)

- ^ 安全裁判培训
- ^ 安全随行裁判证书\*
- \*10 个比赛/每个比赛 20 个队伍





## ICU 国际规则课程 (RCC)

两个课程: 1. 竞技啦啦队 2. 表演啦啦队  
每个课程: 一日培训课程(预估)-地点/具体而定  
培训教练: ICU 资格认证 RCC 教练



### - 表演啦啦队培训课程: 一日培训课程(预估) -

包含: 俱乐部, 全明星, 兴趣队, 校队, 特殊运动员, 残奥啦啦队, 国家队, 每个不同类别分不同年龄组别。

- A. ICU 花球表演啦啦队 -专业词汇, 解释, 演示  
-现场指导, 书面测试
- B. ICU 街舞表演啦啦队 -专业词汇, 解释, 演示  
-现场指导, 书面测试
- C. ICU 爵士表演啦啦队 -专业词汇, 解释, 演示  
-现场指导, 书面测试
- D. ICU 高踢腿表演啦啦队 -专业词汇, 解释, 演示  
-现场指导, 书面测试



### ICU RCC 高级课程 (臂章级别)

- ^ 安全裁判培训
- ^ 安全随行裁判证书\*
- \*10 个比赛/每个比赛 20 个队伍







## ICU 裁判课程 (JEC)



两个课程: 1. 竞技啦啦队 2. 表演啦啦队  
每个课程: 一日培训课程 (预估)-地址/具体而定  
第一天- 第一阶段/ 第二天- 第二阶段  
培训教练: ICU 资格认证 JEC 教练

**\*\*备注:** 三-四阶段将基于教练实践经验, 更多信息参照“JEC 总则”

### - ICU 裁判课程证书 (JEC) 课程作业 - 竞技啦啦队和表演啦啦队

- A. 第一阶段: ICU 裁判课程 (竞技啦啦队和表演啦啦队- 单独课程)**
  - 评分表元素, 合理评分的技巧
  - 视频模拟练习及回顾
  - 现场指导, 书面测试
- B. 第二阶段: ICU 裁判课程 (竞技啦啦队和表演啦啦队- 单独课程)**
  - 视频练习, 测试, 回顾(通过= 80% 或更高)
  - 现场指导, 书面测试
- C. 第三阶段: ICU 裁判课程 (竞技啦啦队和表演啦啦队- 单独证明文件)**
  - 裁判实践经验, 更多信息参照“JEC 总则”
  - 提供教练或运动员资质经历证明, 更多信息参照“JEC 总则”
- D. 第四阶段: ICU 裁判课程 (竞技啦啦队和表演啦啦队- 单独证明文件)**
  - 裁判实践经验, 更多信息参照“JEC 总则”
  - 提供教练或运动员资质经历证明, 更多信息参照“JEC 总则”



## ICU JEC 高级课程 (臂章级别)



### 竞技啦啦队

- ^ 中级/高级裁判课程
- ^ 精英/超级 裁判课程
- ^ 残奥啦啦队/特殊运动员裁判课程

### 表演啦啦队

- ^ 高级裁判课程-花球/爵士/高踢腿表演啦啦队
- ^ 高级裁判课程-街舞表演啦啦队
- ^ 残奥啦啦队/特殊运动员裁判课程