# INTERNATIONAL CHEER UNION (ICU)



### 2016-2017 ICU Coaches Course Syllabus ICU 코치 코스 개요











-Pending Approval-

# ICU GLOSSARY OF CHEER DISCIPLINES

### ICU 치어 훈련 용어











### I. <u>CHEERLEADING</u> 치어리딩

Includes: Club, All Star, Recreational (Rec), Scholastic, Special Athlete, ParaCheer, National Team (all respective age levels within each category)

포함: 클럽, 올스타, 레크레이션(Rec), 학교, 장애인 선수, 파라치어, 국가대표 팀 (각 항목에 모두 각각의 연령대)

- A. Team Cheer Novice (L1) Premier (L6) Divisions 팀 치어 초보자(L1) – 프리미어(L6) 클래스
- B. Partner Stunt 파트너 스턴트
- C. Group Stunt 그룹 스턴트
- D. Team STUNT 팀 스턴트

### II. <u>PERFORMANCE CHEER</u> 퍼포먼스 치어

Includes: Club, All Star, Recreational (Rec), Scholastic, Special Athlete, ParaCheer, National Team (all respective age levels within each category)

포함: 클럽, 올스타, 레크리에이션(Rec), 학교, 장애인 선수, 파라치어, 국가대표 팀 (각 항목에 모두 각각의 연령대)

- A. Team Cheer Pom 팀 치어 팜
- B. Team Cheer Hip Hop 팀 치어 힙합
- C. Team Cheer Jazz 팀 치어 재즈
- D. Team Cheer High Kick 팀 치어 하이 킥
- E. Team Cheer Doubles- Pom, Hip Hop, Jazz, High Kick 팀 치어 더블스-팜, 힙합, 재즈, 하이 킥

#### **TABLE OF CONTENTS**

### 목차

IMPORTANT INFORMATION: Time requirements listed for the ICU courses are estimates only. Time variables include, but are not limited to; the number of students attending each class, student experience and consequent comprehension levels, as well as availability of facilities and structure for the ICU Courses.

중요한 정보: ICU 코스들을 위한 기재된 필수 시간은 예정치입니다. 시간에 변수들이 포함되었습니다. 그러나 각 수업에 참석하는 학생들의 수, 학생의 경험 그리고 ICU 코스들을 위한 시설과 구조의 활용성과 마찬가지로 이에 따르는 이해도에 제한적이지 않습니다.

Please reference www.cheerunion.org "Education" for exact Course details (e.g. location, number of days, hours, costs) in your area, or contact info@cheerunion.org to inquire for further information.

여러분 지역의 자세한 코스 세부사항(위치, 날짜 수, 시간, 비용들)은 www.cheerunion.org 의 "Education"을 참고해주세요, 아니면 더 많은 정보를 문의하기 위해 info@cheerunion.org 로 연락바랍니다.

### **ICU COACH COURSE SYLLABUS**

### ICU 코치 코스 개요



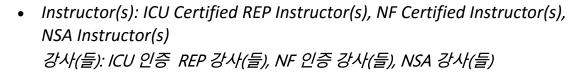
ICU Global Coaching Techniques (GCT)	. Page 6
ICU 국제 코칭 기술(GTC)	. 6 페이ㅈ

- Two (2) day course: Cheerleading
   2 일 코스 : 치어리딩
- Two (2) day course: Performance Cheer
   2 일 코스: 퍼포먼스 치어
- Instructor(s): ICU Certified GCT Instructor(s) 강사(들): ICU 인증 GCT 강사(들)



# ICU Risk Management, Ethics & Principles of Coaching (REP).Page 8 ICU 위기관리, 윤리 & 코칭의 원칙(REP)......8 페이지

Two (2) day course: All ICU Disciplines Combined
 2 일 코스 : 모든 ICU 훈련과 함께





ICU Coaching Skill Credentialing (CSC)	Page 10
ICU 코칭 기술 증명서 발행(CSC)	10 페이지

- An initial on-line test, followed by a 1 -1 practical per level/genre
   초기 온라인 시험, 다음에 레벨/ 장르별 1대 1 실기 시험
- Level Credentials-Cheerleading, Genre Credentials- Performance Cheer, 단계별 증명서 발행-치어리딩, 유형별 증명서 발행-퍼포먼스 치어
- Instructor(s): ICU Certified CSC Instructors(s) 강사(들): ICU 인증 CSC 강사(들)



ICU Rules Comprehension Course (RCC) ......Page 12 ICU 규정 이해 코스(RCC)......12 페이지

- One (1) day course: Cheerleading
   1일 코스 : 치어리딩
- One (1) day course: Performance Cheer
   1일 코스: 퍼포먼스 치어
- Instructor: ICU Certified RCC Instructor(s) 강사:ICU 인증 RCC 강사(들)



ICU Judges Education Course (JEC)......Page 15 ICU 심판 교육 코스(JEC)......15 페이지

- Two (2) day course for Cheerleading\*: Day 1-Level 1/ Day2-Level 2
   치어리딩 2 일 코스\*: 첫째날 1 단계 / 둘째날- 2 단계
- Two (2) day course for Performance Cheer\*: Day 1-Level 1/Day2-Level 2
   퍼포먼스 치어 2 일 코스\*: 첫째날 -1 단계 / 둘째날 -2 단계
- Instructor: ICU Certified JEC Instructors(s) 강사: ICU 인증 JEC 강사(들)

<sup>\*</sup>Note: Judges Course Level 3-4 is based on practical testing- progression details to be provided by Instructor or please contact the ICU \*참고: 3-4 레벨 심판 코스는 강사에 의해 제공되는 실기 시험-향상 세부사항에 기초합니다 아니면 ICU 에 연락바랍니다.



# ICU GLOBAL COACHING TECHNIQUES (GCT) ICU 국제 코칭 기술들(GCT)



Two (2) Courses: 1. Cheerleading 2. Performance Cheer

2 개 코스 : 1. 치어리딩 2. 퍼포먼스 치어

Each Course: Two (2) Days (estimate). Classroom/Practical

각 코스 마다 : 2 일(예정) . 교실수업/ 실기훈련 Instructor: ICU Certified GCT Instructor(s)

강사: ICU 인증 GCT 강사(들)

#### A. The Sport of Cheerleading and Performance Cheer- the Global Perspective

스포츠 치어리딩 그리고 퍼포먼스 치어 – 세계적 관점

-Presentation overview 개요 프리젠테이션

#### B. History of our Sport- its Implications for Understanding Coaching

우리 스포츠의 역사 – 코칭의 이해를 위한 이것의 의미

-Presentation overview 개요 프리젠테이션

#### C. ICU Philosophy of the Sport

스포츠에 관한 ICU 철학

-The Inverted Pyramid Structure 역 피라미드 구조

-Tools for Learning 학습을 위한 도구들

#### D. Progression Learning Structure of our Sport

우리 스포츠에 향상된 학습 구조

- -Advancing through low to high, easiest to difficult (Cheerleading) 낮은 단계에서 높은 단계로의, 쉬운 단계에서 어려운 단계로의 발전(치어리딩)
- -Memory of Movement (Cheerleading & Performance Cheer) 움직임의 기억 (치어리딩 & 퍼포먼스 치어)
- -Discipline Learning (Performance Cheer) 규율 학습(퍼포먼스 치어)

#### E. Skill Terminology for Coaching Advancement

코칭 향상을 위한 기술 전문용어

- Skills by category presented through progressions/ disciplines 향상/ 규율들을 통해 나타난 항목에 의한 기술들

#### F. Understanding Progressions – Hands-on Perspective

향상의 이해 – 실습적인 관점

-Presentation overview, written testing

개요 프리젠테이션, 필기시험

-Practical instruction, review

실기 교육, 복습

#### G. Hands-on Skill Teaching and Techniques

실기 기술 수업과 기술들

-Practical instruction, review

실기 수업, 복습



# ICU GCT ADVANCED COURSES (CHEVRON LEVEL) ICU GCT 상급 코스들(쉐브론 단계)



#### **CHEERLEADING**

치어리딩

- Elite Coaching Techniques
   엘리트 코칭 기술들
- A Premier Coaching Techniques 프리미어 코칭 기술들
- Core Training for Results평가를 위한 코어 트레이닝
- Λ Choreography안무

#### **PERFORMANCE CHEER**

퍼포먼스 치어

- ↑ Adv. Team Cheer Pom/HK- Kicks, Jumps & Leaps 상급 팀 치어 팜/HK-킥스, 점프들 & 도약들
- ∧ Advanced Team Cheer Pom/Jazz/ HK-Turns 상급 팀 치어 팜/ 재즈/ HK-턴스
- ∧ Advanced Team Cheer Hip Hop 상급 팀 치어 힙합
- Core Training for Results
   평가를 위한 코어 트레이닝

**∧** Choreography

안무

**∧** Lift Technique & Progressions

리프트 기술 & 향상들



# ICU RISK MANAGEMENT, ETHICS & PRINCIPLES OF COACHING (REP)

### ICU 위기관리,윤리 & 코칭의 원리(REP)

One (1) Course: All ICU Disciplines Combined

1개 코스: 모든 ICU 훈련과 함께

Two (2) Day Course (Estimate)- Classroom/Practical

2 일 코스(예정) – 교실수업/실기훈련

Instructor: ICU Certified REP Instructor(s), NF Certified Instructor(s), NSA Instructor(s)

강사: ICU 인증 REP 강사(들), NF 인증 강사(들), NSA 강사(들)

#### A. ICU Programme Risk Management – International

ICU 프로그램 위기 관리 – 세계적

-ICU Certified Instructor(s)

ICU 인증 강사(들)

-Classroom instruction, written testing

교실수업 강의, 필기시험

#### B. ICU Programme Risk Management – National

ICU 프로그램 위기 관리 - 미국내

-ICU National Federation / NSA specialist(s)

ICU 미국내 협회/ NSA 전문가(들)

-Classroom instruction, written testing

교실수업 강의, 필기시험

### C. National Child Protection Policies, Background Checks, Legal Essentials 미국내 아동 보호 정책들, 백그라운드 확인, 합법적인 필수사항들

-ICU National Federation / NSA specialist(s)

ICU 미국내 협회/ NSA 전문가(들)

-Classroom instruction, written testing

교실수업 강의, 필기시험

#### D. Music and Copyright Rules and Guidelines

음악과 저작권 법규와 지침들

-ICU National Federation / NSA specialist(s)

ICU 미국협회/ NSA 전문가(들)

-Classroom instruction, written testing

교실수업 강의, 필기 시험

#### E. First Aid Education/Training- Emergency Planning

응급치료 교육/ 훈련 - 응급상황 대비

-ICU National Federation / NSA specialist(s)

ICU 미국내 협회 / NSA 전문가(들)

-Classroom and practical instruction, written and practical testing

교실수업과 실기 강의, 필기와 실기 시험

#### F. Sport Concussion and Injury Prevention for our Sport

스포츠 중의 충격과 부상방지

-ICU Certified Instructor(s)

ICU 인증 강사(들)

-ICU National Federation / NSA specialist(s)

ICU 미국내 협회 / NSA 전문가(들)

-Classroom and practical instruction, written and practical testing

교실수업과 실기 강의, 필기와 실기 시험

#### G. ICU Anti-Doping Rules, Regulations and Processes

ICU 금지약물 규정, 법규들과 절차들

-ICU Certified Instructor(s)

ICU 인증 강사(들)

-NADO/RADO Instructor

NADO/RADO 강사

-Classroom instruction, written testing

교실수업 강의, 필기시험

### H. National Sport Authority Coaching Principles and Ethics

미국내 스포츠 당국의 코칭 원칙들과 윤리들

-ICU National Federation/NSA specialist(s) ICU 미국내 협회/NSA 전문가(들) -Classroom instruction, written testing 교실수업 강의, 필기시험



# ICU COACHING SKILL CREDENTIALING (CSC) ICU 코칭 기술 증명서 발행(CSC)



Two (2) phase process per Level/Genre Credential:

레벨/ 장르 자격인증별 2 단계 절차

- An initial on-line test per Level/Genre 레벨/ 장르별 초기 온라인 시험
- 2. One-to-one practical per Level/Genre 레벨/ 장르별 1 대 1 실기시험

-Cheerleading and Performance Cheer--치어리딩과 퍼포먼스 치어-

Instructor: ICU Certified CSC Instructor(s) 강사: ICU 인증 CSC 강사(들)

#### Notes:

#### 참고:

- **ICU Global Coaching Techniques (GCT) is a recommended course <u>prior</u> to any CSC credentialing** ICU 세계 코칭 기술(GCT)은 어떤 CSC 인증서 발행에 앞서 추천되는 코스이다.
- **ICU CSC credentialing can be scheduled by appointment, coaching group appointments preferred**ICU CSC 인증서발행은 예약에 의해 예정될 수 있다, 코칭 그룹 예약들이 우선시 된다.
- Estimated credential time per coach- 25 minutes, depending on the number of levels, and knowledge of the coach

예상되는 인증시간은 코치별 25 분이고 레벨들의 숫자와 코치의 지식에 따라 달려있다.

Depending on location and availability, ICU Rules Comprehension Course <u>may offer</u> CSC credentialing the following day
위치와 유용성에 따라, ICU 규칙이해 코스가 다음날에 CSC 인증서 발행을 제공할 수 있다

#### **CHEERLEADING**

### 치어리딩

Includes: Club, All Star, Recreational (Rec), Scholastic, Special Athlete, ParaCheer, National Team variances and age groups within each Level. Each Level includes an initial on-line test followed by one-on-one (1-1) practical testing

포함: 클럽, 올스타, 레크리에이션(Rec), 학교, 장애인 선수, 파라치어, 국가대표 팀의 다양성과 각 레벨안의 연령대들. 각 레벨은 1대 1실기시험에 따르는 초기의 온라인 시험을 포함한다.

- A. ICU Novice / L1 Division (Stunts, Baskets, Tumbling) ICU 초보자/ L1 클래스(스턴트, 배스킷, 텀블링)
- B. ICU Intermediate / L2 Division (Stunts, Baskets, Tumbling) ICU 중급/ L2 클래스 (스턴트, 배스킷, 텀블링)
- C. ICU Median / L3 Division (Stunts, Baskets, Tumbling) ICU 중급 / L3 클래스 (스턴트, 배스킷, 텀블링)
- D. ICU Advanced / L4 Division (Stunts, Baskets, Tumbling) ICU 상급 / L4 클래스(스턴트, 배스킷, 텀블링)
- E. ICU Elite / L5 Division (Stunts, Baskets, Tumbling) ICU 엘리트 / L5 클래스(스턴트, 배스킷, 텀블링)
- F. ICU Premier / L6 Division (Stunts, Baskets, Tumbling) ICU 프리미어 / L6 클래스(스턴트, 배스킷, 텀블링)

#### PERFORMANCE CHEER

### 퍼포먼스 치어

Includes: Club, All Star, Recreational (Rec), Scholastic, Special Athlete, ParaCheer, National Team variances and age groups within each Genre. Each Genre includes an initial on-line test followed by one-on-one (1-1) practical testing

포함: 클럽, 올스타, 레크리에이션(rec), 학교, 장애인 선수, 파라치어, 국가대표팀의 다양성과 각 장르내의 연령대들. 각 장르는 1 대 1 실기시험에 따르는 초기의 온라인 시험을 포함한다.

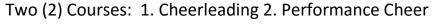
- A. ICU Team Cheer Pom ICU 팀 치어 팜
- B. ICU Team Cheer Hip Hop ICU 팀 치어 힙합

- C. ICU Team Cheer Jazz ICU 팀 치어 재즈
- D. ICU Team Cheer High Kick ICU 팀 치어 하이킥



### ICU RULES COMPREHENSION COURSE (RCC)

ICU 규정 이해 코스(RCC)



2 개의 코스: 1.치어리딩 2.퍼포먼스 치어

Each Course: One (1) Day (Estimate)-Classroom

각 코스: 1일(예정) – 교실수업

Instructor: ICU Certified RCC Instructor(s)

강사: ICU 인증 RCC 강사(들)



치어리딩 코스: 1 일(예정) -

Includes: Club, All Star, Recreational (Rec), Scholastic, Special Athlete, ParaCheer, National Team variances and age groups within each Level 포함: 클럽,올스타, 레크리에이션(Rec), 학교, 장애인 선수, 파라치어, 국가대표팀의 다양성과 각 레벨내의 연령대들

- A. ICU Novice Division- Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 초보자 클래스 용어, 설명, 시범들
  - -Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험
- B. ICU Intermediate Division- Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 중급 클래스 용어, 설명, 시범들
  - -Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험

### C. ICU Median Division - Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 중급 클래스 - 용어, 설명, 시범들

-Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험

# D. ICU Advanced Division - Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 상급 클래스 – 용어, 설명, 시범들

-Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험

### E. ICU Elite Division - Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 엘리트 클래스 - 용어, 설명, 시범들

-Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험

# F. ICU Premier Division - Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 프리미어 클래스 – 용어, 설명, 시범들

-Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험



# ICU RCC ADVANCED COURSES (CHEVRON LEVEL) ICU RCC 상급 코스들(쉐브론 레벨)



- Safety Judge Training
   안전 심판 트레이닝
- Safety Shadow Judging Certification\*
   안전 사각지역을 판단하는 인증서 \*
   \*10 competitions/20 teams per competition
   \*10 회의 대회들/각 경기 별 20 팀들



# ICU RULES COMPREHESION COURSE (RCC) ICU 규정 이해 코스(RCC)



Two (2) Courses: 1. Cheerleading 2. Performance Cheer

2 개 코스: 1. 치어리딩 2. 퍼포먼스 치어

Each Course: One (1) Day (Estimate)-Classroom

각 코스: 1일(예정) – 교실수업

Instructor: ICU Certified RCC Instructor(s)

강사 : ICU 인증 RCC 강사(들)

### -PERFORMANCE CHEER COURSE: One (1) Day (Estimate)- Classroom--퍼포먼스 치어 코스: 1일(예정) - 교실수업-

Includes: Club, All Star, Recreational (Rec), Scholastic, Special Athlete, ParaCheer, National Team variances and age groups within each Genre

포함: 클럽, 올스타, 레크리에이션(Rec), 학교, 장애인 선수, 파라치어, 국가대표 팀의 다양성과 각 장르내에 연령대들

# A. ICU Team Cheer Pom - Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 팀 치어 팜 – 용어, 설명, 시범들

-Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험

# B. ICU Team Cheer Hip Hop - Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 팀 치어 힙합 – 용어, 설명, 시범들

-Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험

C. ICU Team Cheer Jazz - Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 팀 치어 재즈 – 용어, 설명, 시범들

-Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험

## D. ICU Team Cheer High Kick - Glossary, Explanation, Demonstrations ICU 팀 치어 하이킥 – 용어, 설명, 시범들

-Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험



# ICU RCC ADVANCED COURSES (CHEVRON LEVEL) ICU RCC 상급 코스들(쉐브론 레벨)



- Safety Judge Training안전 심판 트레이닝
- Safety Shadow Judging Certification\*
   안전 사각지대를 판단하는 인증서
   \*10 competitions/20 teams per competition
   \*10 대회들/ 각 경기 별 20 팀들



# ICU 시판 교육 코스(JEC)



Two (2) Courses: 1. Cheerleading 2. Performance Cheer

2 일 코스: 1. 치어리딩 2. 퍼포먼스 치어

Each Course (L1-2\*): One (1) Day (Estimate)-Classroom

각 코스(L1-2\*): 1 일(예정)-교실수업

Day 1- Phase 1/ Day 2- Phase 2

첫째날 - 1 단계/ 둘째날-2 단계

Instructor: ICU Certified JEC Instructor(s)

강사: ICU 인증 JEC 강사(들)

\*Note: Phase 3-4 is based on practical experience- please see "JEC Summary" for details \*참고: 레벨 3-4 는 실기 시험을 기반으로 한다 – 세부사항은 "JEC 요약"을 보셔요

> ICU Judges Course Certification (JEC) Coursework — Cheerleading and Performance Cheer ICU 심판 코스 자격증(JEC) 코스공부 -치어리딩과 퍼포먼스 치어

### A. Phase 1: ICU Judging Course (Cheerleading and Performance Cheer- Separate Courses) 레벨 1: ICU 심판 코스(치어리딩과 퍼포먼스 치어-각각의 코스들)

-Elements of the score sheet, Tips for judging excellence 채점지의 요소들, 뛰어난 채점을 위한 조언들

-Video practical exercises and review 비디오 실기 훈련들과 복습

-Classroom instruction, written testing 교실수업 강의, 필기 시험

### B. Phase 2: ICU Judging Course (Cheerleading and Performance Cheer- Separate Courses) 레벨 2: ICU 심판 코스(치어리딩과 퍼포먼스 치어 -각각의 코스들)

-Video judging, testing, review (passing = 80% or higher) 비디어 판정, 시험, 복습(합격 = 80% 나 그 이상)

-Classroom instruction, written testing 교실 수업 강의, 필기 시험

### C. Phase 3: ICU Judging Course (Cheerleading and Performance Cheer- Separate Credential) 레벨 3: ICU 심판 코스 (치어리딩과 퍼포먼스 치어 – 각각의 자격)

-Practical Judging Experience: Please see "JEC Summary" for details 실기 판정 경험: 세부사항은 "JEC 요약"을 보셔요.

-Coach <u>and/or</u> Athlete experience required: Please see "JEC Summary" for details 코치 <u>와/나</u> 선수 경험이 필수: 세부사항은 "JEC 요약"을 보셔요.

### D. Phase 4: ICU Judging Course (Cheerleading and Performance Cheer- Separate Credential) 레벨 4: ICU 심판 코스(치어리딩과 퍼포먼스 치어 -각각의 자격)

-Practical Judging Experience: Please see "JEC Summary" for details 실기 판정 경험: 세부사항은 "JEC 요약"을 보셔요.

-Coach <u>and</u> Athlete experience required: Please see "JEC Summary" for details 코치와 선수경험이 필수: 세부사항은 "JEC 요약"을 보셔요.



## ICU JEC ADVANCED COURSES (CHEVRON LEVEL) ICU JEC 상급 코스들(쉐브론 레벨)



#### **CHEERLEADING**

#### 치어리딩

- ∧ Intermediate/Advanced Division Judging 중급/상급 부분 채점
- A Elite/Premier Division Judging 엘리트/프리미어 부분 채점
- A ParaCheer/Special Athlete Judging 파라치어/장애인 선수채점

#### PERFORMANCE CHEER

#### 퍼포먼스 치어

- Advanced Team Cheer Pom/Jazz/ HK Judging상급 팀 치어 팜/재즈/ HK 채점
- ∧ Advanced Team Cheer Hip Hop Judging 상급 팀 치어 힙합 채점
- A ParaCheer/Special Athlete Judging 파라치어/장애인 선수채점