

Cheerforum – lördag 26 september				
	Spår 1 - Förening och ansvariga	Spår 2 - Stärk grunden	Spår 3 - Fortsätt utvecklas	Spår 4 - Sikta mot eliten
08:00-08:30	Registrering i entrén			
08:30	Nu kickar vi igång! 🟦🟦 Katarina Eriksson			
Sal				
09:15-10:10	Föreningsdialog 🟦	Rörlighet som stärker och förebygger 🟦🟦 Petter Norrman	Ta dina novice stunt till nästa nivå 🟦 Ida Maria Lehto	Erfarenheter från cheermattan 🟦🟦 Sandra Karström
Sal				
10:30-11:25	Föreningsdialog 🟦	Lär dig grunderna i bedömning 🟦 Lina Svensdotter & Josephine Andersson Richt	Lär dig mer om median & avanced stunt (ENG) 🟦 Tiia Koponen & Joanna Remes	Kom och testa Performance Cheer Hiphop 🟦 Mana Rambod
Sal				
11:30-13:00	Lunch			
13:00-13:50	Föreningsklass: Föreningsutvecklingsplan 🟦 Kia Wulff	Hur vi lär ut för att aktiva ska utvecklas 🟦🟦 Andreas Carlsson	Maximera er träningstid - effektiva träningar 🟦 Ida-Maria Lehto	Få till stabila elite & premier skills 🟦 Sandra Karström & Julia Grengman
Sal				
14:05-14:55	Antidoping 🟦🟦 Christoffer Johansson	Skadeförebyggande träning för starkare atleter 🟦🟦 Petter Norman	Analys av program för att förstå bedömning 🟦 Lina Svensdotter & Josephine Andersson Richt	Coachning av toppar - verktyg för tränare 🟦 Julia Grengman
Sal				
15:10-16:00	Katta i soffan - ställ frågor till generalsekreteraren 🟦🟦 Katarina Eriksson	Prata, peppa, prestera - feedback som lyfter aktiva 🟦🟦 Andreas Carlsson	Nå högre nivåer i cheerleading (ENG) 🟦🟦 Tiia Koponen & Joanna Remes	Lär dig mer om Pom Doubles 🟦 Helene Liveröd
Sal				
18:30-	Bankettmiddag 🟦🟦			

Cheerforum – söndag 27 september				
	Spår 1 - Förening och ansvariga	Spår 2 - Stärk grunden	Spår 3 - Fortsätt utvecklas	Spår 4 - Sikta mot eliten
09:00-09:30	Key note: Ligg steget före - det senaste inom internationell cheerleading 🟦🟦			
Sal				
09:45-10:35	Hur du låter barn & ungas röst bli hörd 🟦🟦 Sofia B. Karlsson	Grunden till hur du läser och tolkar reglerna 🟦 Felicia Rönnkvist	Tips & framgångsfaktorer för intermediate 🟦 Elin Bengtsson & Victoria Nilsson	Lär dig grunderna för Doubles Hiphop 🟦 Mana Rambod
Sal				
10:45-11:35	Hur RF-SISU kan stötta er som förening 🟦 Thomas Bergström	Hur du praktiskt bygger en säsongspanering 🟦 Jennifer Lönnbom Colven	Skapa ett program som ger intryck 🟦 Tiia Koponen & Joanna Remes	Hur mens kan påverka dina aktiva 🟦🟦 Johanna Larback & Veronica Ek (Min kropp)
Sal				
11:35-13:10	Lunch			
13:15-14:05	Trygga föreningar & ledare - Bli SET för säsongen 🟦🟦 Sofia B. Karlsson	Mental förberedelse - praktiska tips 🟦 Jennifer Lönnbom Colven	Utveckla din regelkunskap 🟦 Felicia Rönnkvist	Kom och testa Performance Cheer Pom 🟦 Helene Liveröd
Sal				
14:15-14:30	Avslutning			

🟦= passar föreningspersoner
 🟦= passar ledare