

# Versenyzői Kisokos

ALESKAERIAL

Team

## A verseny felkészítés folyamata:

A légtorna alapok elsajátítása az első lépés ahhoz, hogy valaki később színpadon tudja bemutatni produkcióját.

A meglévő szint határozza meg általában, hogy mely kategóriában lehetséges az indulás, így a kezdőknek-haladóknak- profiknak is van lehetősége a megmérettetésre.

A versenyfelkészítést megelőzve felmérjük az aktuális adottságokat; mint az erőnlétet, hajlékonyságot, mozgás koordinációs képességeket. Pótoljuk és fejlesztjük a szükséges hiányosságokat. Majd megismerjük az egyén szándékait, motivációit és attitűdjét.

Ezt követően az egyéniségéhez illő stílust közösen átbeszéljük, és e szempontok, valamint a versenyszabályok alapján elkezdődik a folyamat, a koreográfia elkészítése, kigyakorlása.

Minden verseny előtt közös főpróbát tartunk, ami csapatépítés céljából is fontos, mivel nálunk nagy hangsúlyt kap a csapategység és az összetartás is, ezáltal egymás biztatása, motiválása.

Koreográfia: "A művész önkifejezése."

"Amellett, hogy mekkora a művészi értéke egy produkciónak, fontos szempont, hogy az mennyire tud hitelessé válni, és mennyire tud kapcsolatot teremteni a közönséggel." - a mi feladatunk ezt előhozni belőled, valamint a sportág tekintetében igyekszünk minden verseny kritériumnak megfelelni.

Felkészítő / Vezetőedző: Sáfrány Emese

Alapozó edző: Horváth Luca

Művészeti kivitel: Kelemen Krisztián

Akrobatika: Harle Vivien

Konzultáns: Bernschütz Pálma

### Versenyzői tudnivalók:

- Versenyeken verseny ruhában lépünk színpadra, egyes versenyek esetén van külön szabály/ kikötése a ruhát illetően
- A felkészülési edzéseken kívül, a verseny előtti napokban csapat szinten összpóbát tartunk, amin a részvétel minden versenyző számára ajánlott
- Az edzők természetesen a legjobb tudásuk szerint végzik a felkészítést, viszont a versenyen nem kötelesek jelen lenni.
- A legtöbb versenyre általában szükséges biztosítás és sportorvosi igazolás, melyekről a versenyt megelőző hetekben előre gondoskodjatok.
- A versenyeken csapat melegítőben vagyunk jelen a csapat egységet képviselve

### Várható költségeid:

- Csapat melegítő (18.000 Ft)
- Fellépő ruha (egyéni)
- Verseny nevezési díja (változó)
- Magán felkészítő órák (6.000, 7.000 Ft / alkalom)
- Gyakorló óra (1.500, 2.500 Ft / alkalom)
- Összpóba (2.000 Ft)

### Versenyzői jó tanácsok:

Mindig érdemes magaddal hozni:

- Torna matrac
- Zia
- Henger
- Nyújtó szalag
- Étel és ital

Az eszközt, amin versenyzel (pl. Karika stb) a stúdió térítésmentesen biztosítja számodra, viszont annak szállítását a verseny helyszínére és vissza a stúdióba magadnak kell megoldani. Amennyiben egy eszközt többen fogtok használni, beszéljete össze, hogy ez biztosan meg legyen oldva, oda és vissza is.

Egymást segítsük a bemelegítésnél, hangolódásnál, de vegyük észre, ha valaki inkább nyugira vágyik a felkészülés során!

Természetesen szurkolunk egymásnak, és bátran mindenkit fel lehet venni, az a tuti, ha több szögből megvan. Hivatalos fotók, videók készülnek ott, de sokára és ki tudja milyen minőségben, szóval egymást ér végig fotózni, jól jön minden emlék majd a büszkeség falunkra a terembe.

Csapat melegítőt viselünk, hogy lássák összetartozunk, és így elegánsabb a csapat megjelenése is.

Okvetlenül figyeljünk arra, hogy hangosan semmilyen körülmények között nem nevetünk és beszélünk ki más versenyzőt, nem kritizáljuk a versenyt és a zsűrit.

Az előtted lévő produciókat nem nézzük!

Bele zavarodsz és nem tesz jót a lelkednek sem. Te magaddal és a bemelegítéssel foglalkozz amíg színpadra nem kerülsz!

Produkiód előtt 1 órával kezd el a hangolódást és a melegítést!

Mindenki szuper ügyesen felkészült, mindenki a legjobbat fogja nyújtani a verseny napján, de lényegét ne felejtjük el, már az, hogy ott vagy, egy ajándék. Együtt leszünk és élményt, tapasztalatot szerzünk.

## Pálmi (egyik versenyzőnk) tanácsai:

Én csak pár dolgot szeretnék tippnek hozzáfűzni, főleg azoknak, akiknek első-második versenyük lesz:

- mindenképpen előző este pakoljatok össze lista alapján, hogy biztos minden meglegyen
- Sminket haját nem kell túlzolgatni, de azt is előre érdemes végiggondolni, hogy milyen szeretnétek, van-e, aki segít benne, és legyen minden eszköz hozzá (hajlakk, tükör, csatt stb.)
- Ne alapozzatok arra, hogy a másikinál biztos lesz, amire épp szükséged lehet, amit tudtok hozzatok magatoknak, hiszen érthető módon mindenki magával lesz elfoglalva, ne legyen a cuccok között kavarodás
- Magamból kiindulva én már nagyon nem tudok ilyen napokon rendesen enni, de ugye kell, kell az energia. A reggelire érdemes figyelni, és legyen nálatok olyan kaja, amit tudtok falatozni, és azért van tápanyag tartalma is (szendvics, keksz, müzli, csoki), víz és vagy valami vitaminos/ cukros üdítő. (Nekem ezek életmentők)
- Érdemes betenni egy pokrót, utazós nyakpárnát, mert, ha sokat kell várni kényelmesebb
- Figyeljete arra, hogy a fellépő ruhán már ne látszódjon át fehérnemű, vagy ne adj isten mellbimbó, mert azért is vonhatnak le pontot. Vagy varrasatok a ruhába saját melltartót, vagy vegyetek feltapasztható szilikon melltartót, valamint tangát vagy lézervágott varrás nélküli fehérneműt viseljete.
- Akinek van másik verseny ruhája, vagy AA szettje biztonságból tegye el, mert bármi történhet, jobb mindenre felkészülni.

Sok sikert kívánunk!

*Alaskaerial Team*