

NYHETSBREV

NOVEMBER 2024

OSLO CHEER TEAM
GALAXY
— 20  08 —

INNHold:

TILBAKEBLIKK FRA SESONGSTART

TRENERSAMLING OG NYHETER FRA CHEERNORGE

SESONGENS TRENERTEAM

TRENINGSTIDER OG LOKASJON

OPPSTARTSRAPPORT FRA DE ULIKE LAGENE

NYE MATTER OG CHEERDANS

OPPSAL BASKET

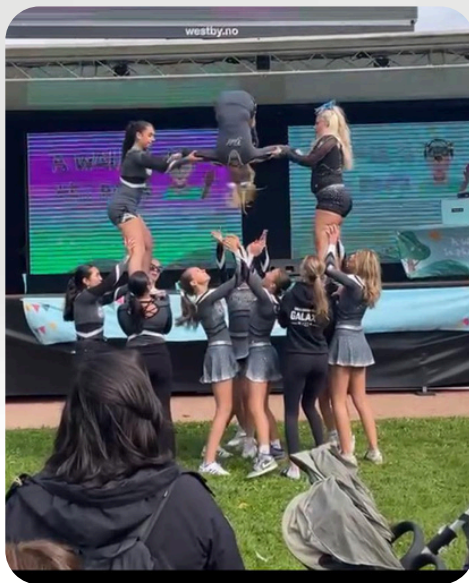
TILBAKEBLIKK

Sesongstart

CA 300 UTØVERE ER FORDELT PÅ 11 LAG



WALK IN THE PARK MED KLUBBENS UTØVERE



SHOW PÅ ÅPNINGEN AV REFSTAD SKOLE



WHITE STILTE PÅ LØRENDAGEN



THUNDER VAR FØRSTE LAG UT PÅ BASKET KAMP



FØRSTEHJELPSKURS FOR TRENERE ER GJENNOMFØRT



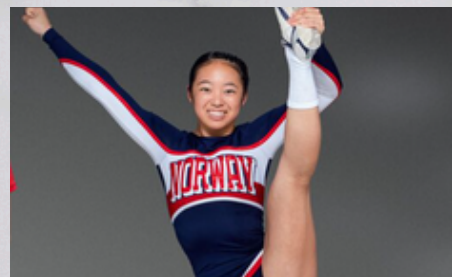
TRENERSAMLING

Den 4.-6. Oktober ble det arrangert trenersamling for 7.gang av forbundet, og det var over 220 trenere påmeldt! Klubben stilte med 10 trenere som reiste til Thon hotel arena i Lillestrøm.

Her fikk trenerne informasjon om kommende sesong og ikke minst en ny oppdatering på hvordan sporten vår utvikler seg i Norge. Det beste med disse samlingene er alltid det mangfoldige programmet av ulike klasser som trenerne kan velge imellom. I år deltok også Kari Anne Scheie for første gang med foredragene "Å være trener for barn" og "Treningsplanlegging og rutinebygging for Mini & PeeWee."



NYHETER FRA CHEERNORGE



Idrettsregistreringen:

viser til ca 17 600 medlemmer i NAIF (i 2023) fordelt på fire idretter, amerikansk fotball, cheerleading, disksport og lacross. Av disse fire er det cheerleading som har størst vekst, og sporten har fått 1000 fler utøvere enn året før.

Nytt om Klubber i Norge:

Nå har vi hele 60 klubber registrert i forbundet og vi ønsker velkommen Nes turn forening og Oksen idrettslag denne sesongen.

Nye kategorier og nivåer:

Mini Beginner = Level 0

Peewee Novice = Level 1

Youth Novice = Level 1

Innenfor Youth og Junior 1+2 er det ingen inndeling mellom All girl og Coed.

SESONGENS TRENERTEAM

Mini

GLOW

Hovedtrener: Ashley
Assisterer: Maja
Trainee: Alvilde, Lykke

Mini

BRONZE

Hovedtrener: Ada
Assisterer: Sigrid, Sanna
Trainee: Johanna

Peewee

SPARKLE

Hovedtrener: Maya
Assisterer: Tora

Peewee

BLACK

Hovedtrener: Kari Anne
Assisterer: Ella L, Alicia
og Ella J

Youth 2

SILVER

Hovedtrener: Karen
Assisterer: Kari Anne,
Rakel og Pernille

Youth 3

WHITE

Hovedtrener: Malene
Assisterer: Aurora, Martine

Youth 4

THUNDER

Hovedtrener: Laurie
Assisterer: Kommer
Ressurs: Jeanette

Junior 4

STEEL

Hovedtrener: Malin
Assisterer: Karen

Junior 5

GOLD

Hovedtrener: Sunniva
Assisterer: Laurie, Malene
Ressurs: Jeanette

Senior 5

ICE

Hovedtrener: Martine

Senior 6

BLACKOUT

Hovedtrener: Didrik
Assisterer: Scott

TIMEPLAN

Følg med i Gnist for endring av treningstider som kan forekomme i løpet av sesongen

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
MINI	17:00-18:30 Brynseng skole		17:00-18:30 Frydenberg skole		
BLACK		17:00-18.30 Frydenberg skole		17:00-18:30 Frydenberg skole	
SPARKLE		17:00-18:30 Frydenberg skole		17:00-18:30 Frydenberg skole	
SILVER	16:30 – 18:00 Frydenberg skole		18:00 – 20:00 Frydenberg skole		
WHITE	18:00 – 20:00 Frydenberg skole		18:30 – 20:30 Frydenberg skole		
THUNDER	16:30 – 18:00 Frydenberg skole	18:30 – 20:30 Frydenberg skole		16:30 – 18:00 Brynseng skole	
STEEL	18:30 – 20:30 Brynseng skole			19:00 – 21:00 Frydenberg skole	
GOLD	18:00 – 20:00 Frydenberg skole	18:30 – 20:30 Frydenberg skole		18:30 – 20:30 Frydenberg skole	
ICE	18:30 – 20:00 Brynseng skole		20:00 – 21:30 Frydenberg skole		
BLACKOUT	20:00 – 22:00 Frydenberg skole	20:30 – 22:00 Frydenberg skole		20:00 – 22:00 Frydenberg skole	
POM DANCE					16:30-18:30 Frydenberg skole

OPPSTARSRAPPORT

MINI GLOW/BRONZE

På Mini har vi hatt stort fokus på å bli kjent med hverandre de første ukene, blant annet gjennom lek. Vi har også lagt vekt på at alle skal bli kjent med cheerleading, siden mange på laget er helt nye. Rett før høstferien begynte vi å jobbe med showet vårt, som vi gleder oss masse til å vise fram på PWSO.

PEEWEE SPARKLE

På Sparkle har hovedfokus i begynnelsen av sesongen vært at alle på laget skal bli kjent med cheerleading, da flere er helt nye utøvere. Vi har jobbet mye med grunnleggende stunt og turn, men også danset en del. Rett før høstferien begynte vi å lære showet, noe vi gleder oss til å fortsette med.

PEEWEE BLACK

Black har startet sesongen med en god blanding av nye og tidligere utøvere. Vi hadde en morsom helg sammen med Sparkle, med et 'Pink and Peach Party', hvor vi kickstartet sesongen med variert opplegg på tvers av lagene. Fokusset har vært på å bli kjent og ha det gøy som et lag, samtidig som vi prøver ut nye ting for alle.

YOUTH SILVER

På Silver har vi hatt stort fokus på å bygge lag de første ukene. Silver består av utøvere fra fjorårets PeeWee-lag og flere helt nye utøvere i alderen 11-14 år. Det er fortsatt noen ledige plasser på Silver, og vi ønsker alle velkommen med åpne armer! Laget viste tidlig hva de er i stand til, så vi startet med koreografi allerede i september. Nå jobber Silver med ferdigheter vi gleder oss til å vise frem i rutinene våre på PWSO og Norwegian Open.

YOUTH WHITE

White har hatt en flott start på sesongen, der vi har fokusert mye på grunnleggende ferdigheter samtidig som vi har introdusert utøverne for level 3. Jentene har allerede blitt godt kjent med hverandre og har utviklet seg mye siden første trening. Laget var så heldige å få vise frem et show på Lørendagen, noe de syntes var stas, og de fikk også være med på å rekruttere til klubben. Før høstferien hadde White en koreografihelg hvor vi satte rutinen for både PWSO og NO, som de gleder seg masse til å vise frem.

YOUTH THUNDER

Thunder består av 23 ivrige og cheerglade jenter som gleder seg masse til å vise frem alt de har jobbet med på sin første konkurranse sammen under Norwegian Open. Trenerne har brukt god tid på å samkjøre jentene i felles grunnteknikk, slik at de kan utvikle en mest mulig lik utførelse av de ulike elementene. Dette er viktig for å oppnå høye poeng i konkurranser. Laget viser allerede et høyt nivå, og potensialet er stort.

OPPSTARSRAPPORT

JUNIOR STEEL

Den første tiden har gått til å teste ut lagets potensial, slik at trenerne kunne fastsette riktig level. Etter noen uker landet vi på at laget skal konkurrere i level 4. Deretter har fokuset vært på grunnteknikk, som har utviklet seg til høyere nivå uke for uke. Før høstferien testet vi ut ferdigheter og koreografi som vi ønsker å bruke til Norwegian Open.

JUNIOR GOLD

Denne høsten har vi lagt stor vekt på å bygge et nytt og bedre teknisk grunnlag enn tidligere. Vi ønsker å gi laget et nytt «look» og gleder oss til å vise frem resultatet med nye drakter, ny musikk, nytt trenerteam og en gjeng som består av 18 Gold-veteraner og 9 rookies fra Thunder!

SENIOR BLACKOUT

Blackout har brukt første del av sesongen til å rekruttere flere gutter til klubben, samle det nye laget, etablere en god treningskultur og utvikle grunnferdighetene til utøverne. Laget blir sterkere for hver uke, og vi har stor tro på at Blackout vil fortsette å vokse og bli enda sterkere i løpet av året.

SENIOR ICE

Ice er et nytt lag, eller rettere sagt et gammel lag som har fått nytt liv, i OCT-familien! I sitt «tidligere liv» tok Senior Ice blant annet NM-sølv! I dag er Senior Ice et lag for de som ønsker å gå på cheer også som seniorer, men ikke ønsker å stille i premier kategoriene.

Målet til Ice denne sesongen er å utvikle et godt lag som har det gøy! I tillegg ønsker vi å stille i det nordiske mesterskapet i Sverige i februar. Senior Ice ble denne sesongen (ny) oppstartet fra scratch og har per i dag ikke nok utøvere til å kunne stille i konkurranser. Vi ønsker oss derfor flere utøvere! Hvis du kjenner noen, eller kjenner noen som kjenner noen som kunne tenke seg å prøve cheerleading: rop ut! Her er alle velkomne!

OSLO CHEER TEAM
GALAXY
— 20  08 —

OSLO CHEER KLUBB
GALAXY

STØTT OSS MED DIN GRASROTANDEL!
Bli Grasrotgiver i dag! Du kan bli grasrotgiver i alle Norsk Tippings kanaler eller ved å sende SMS «Grasrotandelen 993361623» til 60000

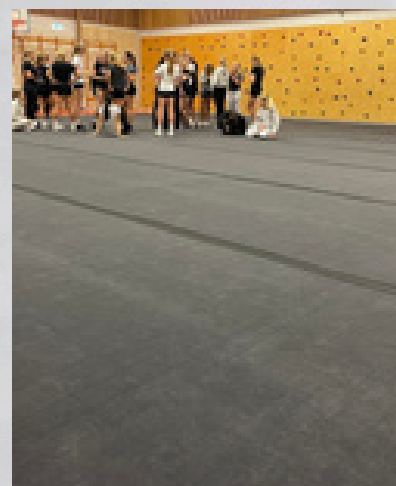

Grasrotandelen

NYE MATTER



Mandag 7. Oktober leverte Cheermania et flott nytt mattegulv til oss under treningen til White og Gold. Mange hjelpende hender måtte til, men endelig er vår nye stolthet på plass!

Klubben har i dag 8 blå matter og 8 mørke grå matter på Frydenberg skole.



CHEERDANS

Vi tilbyr Pom- dansetrening hver fredag kl: 16.30-18.30 for Youth, Junior og Senior. Dette vil altså være et Open lag, og vi får dermed tilbudt dans til flere i og utenfor klubben vår.

Hver fredag fremover vil alle deltager bli med i trekningen av en super kul Galaxy Goodiebag som trekkes senere i sesongen. Dette er for å feire oppstarten av en helt ny cheer gren i vår klubb!

Utøver får et ekstra lodd per utøver han/hun tar med seg på trening som ikke har testet ut POM tidligere. For hver fredag man deltar får man ett nytt lodd til trekningen, større sjanse for å vinne jo fler man har samlet opp. Ta kontakt med Laurie ved spørsmål om cheerdance.

Du trenger ingen erfaring eller kunnskaper om dans for å bli med, dette er kun for gøy!



OPPSAL BASKET



Denne sesongen har klubben inngått et spennende samarbeid med Oppsal Basket! Vi har fått muligheten til å bidra med underholdning i pausene og under timeouts under de største hjemmekampene deres. Dette er en flott mulighet for våre lag til å vise seg frem, samtidig som vi bidrar til god stemning og løfter klubbens profil utad. Dette blir streamet via TV2.

Vi ruller mellom flere av lagene i klubben over hvem som skal bidra og når. Alle kampene foregår på hjemmebane, Oppsal Arena. Det er opp til trener for laget hva som skal fremføres og hvordan showet skal organiseres.

Gjenværende datoer for kamper:

Lørdag- 02.11.2024-16.00 - Thunder
Onsdag- 27.11.2024- 19.00 - Steel
Lørdag- 30.11.2024- 16.00 - Blackout
Søndag- 08.12.2024- 16.00 - Blackout
Onsdag- 18.12.2024- 19.00 - White

Lørdag- 04.01.2025 - 16.00 - Gold
Onsdag: 05.02.2025 - 19.00 - Blackout
Lørdag: 15.02.2025 - 16.00 - Steel
Lørdag: 01.03.2025 - 16.00- Silver
Lørdag: 08.03.2025 - 16.00 - White



Vi håper du vil bli en av våre verdifulle støttespillere

Støtte er en digital kronerullingstjeneste som er utviklet i samarbeid med Norges Idrettsforbund.

Den er svært enkel i bruk og koples sammen med din Vipps-konto: Et valgfritt beløp blir trukket fra givers konto etter utført handel (minimum 2 kroner). Det vil bety en jevn kontantstrøm for klubben.

Last ned appen her: <https://stotte.no/spre-budskapet>

Vi har registrert klubben og opprettet følgende formål:
Inkludering, generell støtte og nye matter.

