

ARE YOU READY TO KICK IT INTO GEAR FOR THE

2023-2024 CHEER SEASON? SIGN UP FOR

GAME READY CHEER BOOT CAMP



Participants will enjoy a comprehensive, six session clinic that focuses on the fundamentals of cheerleading, stunting, and dancing. This program is designed for aspiring cheerleaders or athletes who would like to move up a level within an existing program or would like to improve their skillset before trying out for their local high school cheer team.



2024 Session Dates

WEEK 1: 3/12, 3/14, 3/16

WEEK 2: 3/18, 3/20, 3/22

4:30-6 PM CHEER GYM

TERRA LINDA HIGH SCHOOL

320 Nova Albion Way
San Rafael, CA 94903

COST BREAKDOWN

6 SESSIONS

\$300

*Shirt, Cheer Bow, & Poms included

- ✓ 8th Grade - 11th Grade
- ✓ Sideline and stunt fundamentals
- ✓ Drills, Cheers, Dance & Mock Tryouts
- ✓ Learn from NFHS/USA certified instructors, choreographer, and former coaches with over 20 years of cheer and dance experience.

Questions or Comments

GRSCAMPS@GMAIL.COM

Scan the QR Code to pre-register

www.GRSCamps.com

@grscamps





Who is this for?

This is for any athlete interested in trying out for their high school cheer team with little or no cheer experience

- Athletes who do not have access to a local pop warner or youth cheer team and are trying out for cheer for the first time.
- Athletes who are looking to prepare for the next level and experience a comprehensive tryout process and evaluation
- Athletes who would like to improve their skills set in hopes to move up a level

Why is this beneficial?

The six session boot camp is designed to prepare athletes for the high school cheer tryout process and to get immediate feedback on areas for improvement. Typical tryouts season begins in April and can go as late as June.

High school cheer is different than youth cheer and this will be the first time many athletes have been evaluated individually. This will also help athletes with no cheer experience get a feel for what to expect and develop a strong foundation as they begin their cheer journey.

What to expect..

Each session builds upon another in order to best mimic a standard high school cheer tryout schedule. We review motions, common terms used in the sport, what the athlete's role is, how to stand out at a tryout, and working on skills. As sessions continue, content is taught with feedback as a group, one-on-one, and in pairs.

Participants will learn sidelines cheers, a dance routine, and how to demonstrate skills - all required for high school tryouts. The final day will be a mock tryout where athletes will be able to identify what they need to work on before they hit the mat for the real deal.

THE MILLER CREEK SCHOOL DISTRICT IS NOT A SPONSOR OR RESPONSIBLE IN ANY WAY FOR THIS EVENT. PLEASE CONTACT THE SPONSORING AGENCY WITH ANY QUESTIONS/CONCERNS. THANK YOU.



Questions or Comments

GRSCAMPS@GMAIL.COM

www.GRSCamps.com

@grscamps

¿ESTÁS LISTO/A PARA PONERLO EN MARCHA PARA LA
TEMPORADA DE PORRISTAS 2023-2024? MATRICÚLATE EN

GAME READY CAMPAMENTO DE ENTRENAMIENTO PARA PORRISTAS



Los participantes disfrutarán de una clínica integral de seis sesiones que se centran en los fundamentos de las porristas, el stunting y el baile. Este programa está diseñado para aspirantes a porristas o atletas que deseen subir de nivel dentro de un programa existente o deseen mejorar sus habilidades antes de probarse para el equipo de porristas de su escuela secundaria local.



Fechas de la sesión 2024

SEMANA 1: 12/3, 14/3, 16/3

SEMANA 2: 18/3, 20/3, 22/3

4:30-6 P.M. GIMNASIO DE CHEER

 **ESCUELA
SECUNDARIA
TERRA LINDA**

320 Nova Albion Way San
Rafael, CA 94903

DESGLOSE DE LOS COSTOS

6 SESIONES

\$300

*Camisa, lazo de alegría y pompones
incluidos.

- ✓ 8vo grado - 11mo grado
- ✓ Fundamentos de las líneas laterales y las acrobacias
- ✓ Ejercicios, aplausos, bailes y pruebas simuladas
- ✓ Aprenda de instructores, coreógrafas y ex entrenadores certificados por NFHS/USA con más de 20 años de experiencia en cheer y danza.



Preguntas o comentarios

GRSCAMPS@GMAIL.COM

Escanea el código QR para preinscribirte

www.GRSCamps.com

@grscamps



¿Para quién es esto, por qué es beneficioso y qué esperar?



¿Para quien es esto?

Esto es para cualquier atleta interesado/a en probarse para el equipo de porristas de su escuela secundaria con poca o ninguna experiencia en ser porrista.

- Los atletas que no tienen acceso a un equipo local de porristas pop o juvenil y están intentando ser porristas por primera vez.
- Los atletas que buscan prepararse para el siguiente nivel y experimentar un proceso de prueba y evaluación integral.
- Los atletas que deseen mejorar sus habilidades con la esperanza de subir de nivel.

¿Por qué es beneficioso?

El campo de entrenamiento de seis sesiones está diseñado para preparar a los atletas para el proceso de prueba de porristas de la escuela secundaria y para obtener comentarios inmediatos sobre las áreas de mejora. La temporada típica de pruebas comienza en abril y puede durar hasta junio.

La animación de la escuela secundaria es diferente a la animación juvenil y será la primera vez que muchos atletas sean evaluados individualmente. Esto también ayudará a los atletas sin experiencia en ser porrista a tener una idea de qué esperar y desarrollar una base sólida a medida que comiencen su viaje de ser porrista.

Qué esperar..

Cada sesión se basa en otra para imitar mejor el programa estándar de pruebas de porristas de la escuela secundaria. Repasamos movimientos, términos comunes utilizados en el deporte, cuál es el rol del atleta, cómo destacarse en una prueba y cómo practicar las habilidades. A medida que continúen las sesiones, el contenido se enseña con retroalimentación en grupo, uno a uno y en parejas.

Los participantes aprenderán aplausos, una rutina de baile y cómo demostrar las habilidades, todo lo necesario para las pruebas de la escuela secundaria. El último día será una prueba simulada en la que los atletas podrán identificar en qué necesitan trabajar antes de estar en la lona.

EL DISTRITO ESCOLAR DE MILLER CREEK NO ES PATROCINADOR NI RESPONSABLE DE NINGUNA MANERA DE ESTE EVENTO. POR FAVOR CONTACTE A LA AGENCIA PATROCINADORA CON CUALQUIER PREGUNTA O INQUIETUD. GRACIAS



Preguntas o comentarios

GRSCAMPS@GMAIL.COM

www.GRSCamps.com

@grscamps