

CHEERLEADING

DAS BUCH

Cheerleading ist in den letzten Jahren sehr populär geworden. Nicht nur in den USA, wo sich diese Sportart längst durchgesetzt hat, sondern auch hier in Deutschland fasziniert sie die Menschen.

Cheerleading ist nicht nur Tanz, Akrobatik, Sprechgesang und Show, sondern vor allem ist es Team sport, der harte Arbeit voraussetzt. Doch jeder, auf den der „Spirit“ einmal übersprungen ist, möchte nicht mehr damit aufhören.

Dieses Buch erklärt, worauf es ankommt. Angefangen beim Warm-up und Stretching über Sprünge, Cheers und Chants bis hin zum Dance, enthält dieses Buch alle Informationen, die man benötigt, um ein erfolgreiches Team auf die Beine zu stellen.

Es eignet sich nicht nur für Anfänger, sondern auch für ambitionierte Cheerleader und Coaches. Lehrer, die diese Sportart anbieten möchten, finden in diesem Buch ebenfalls das nötige Know-how.

DIE AUTORIN

Miriam Lopez Hernandez de Alba ist seit 1992 im Cheerleading tätig. Nach ihrer klassischen Ballettausbildung begann die studierte Sportwissenschaftlerin ihre aktive Laufbahn bei Rhein Fire, einem Team der NFL Europe, deren Cheerleader Director und Choreografin sie heute ist.



ISBN 3-89899-012-5



9 783898 990127

www.m-m-sports.com



CHEERLEADING

CHEERLEADING

TECHNIK · TRAINING · SHOW

Miriam Lopez Hernandez de Alba



Miriam Lopez Hernandez de Alba

M & M

MEYER
& MEYER
VERLAG

Cheerleading
Technik – Training – Show



Miriam Lopez Hernandez de Alba

CHEERLEADING

TECHNIK • TRAINING • SHOW

Meyer & Meyer Verlag

Cheerleading
Technik – Training – Show

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das
Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form –
durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung
des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet,
gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2004 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, Miami,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto
Member of the World



Sportpublishers' Association (WSPA)
Druck und Bindung: Finidr s. r. o., Český Těšín
ISBN 3-89899-012-5

E-Mail: verlag@m-m-sports.com
www.m-m-sports.com

INHALT

Vorwort	7
Liebe Leserinnen und Leser	8
Einleitung	9
1 History, die Geschichte des Cheerleadings	11
1.1	Seine Entwicklung in den USA	11
1.2	Cheerleading und die Entwicklung in Deutschland	13
2 Warm-up	15
2.1	Allgemeine Vorbereitungen	15
2.2	Dehnmethoden	17
2.3	Dehnkatalog	18
2.4	Krafttraining/Übungskatalog	28
3 Motions	39
3.1	Qualität der Motions (Armbewegungen)	39
3.2	Handmotions	41
3.3	Armmotions	42
3.4	Claps (Klatschen)	51
3.5	Beinmotions	52
4 Chants	55
4.1	Tipps zum Lernen der Chants	55
4.2	Chants zum Mitlernen	56
5 Cheers	61
5.1	Einführung und Einsatzbereiche	61
5.2	Beispiele	63

6	Jumps69
6.1	Vorbemerkungen69
6.2	Sprungphasen69
6.3	Übungen für die Sprungkraft71
6.4	Übungen zur aufrechten Körperhaltung beim Sprung72
6.5	Übungen zur Arm- und Beinhaltung beim Sprung73
6.6	Die typischsten Cheerleadersprünge und ihre Merkmale74
6.7	Dancesprünge81
7	Dance83
7.1	Dancestyles83
7.2	Musik84
7.3	Probs (Hilfsmittel)86
7.4	Formationswechsel88
7.5	Beispiele92
8	Stunts109
8.1	Partnerstunts und Pyramiden109
8.2	Rollen beim Stunt109
8.3	Aufbau und Abbau der Stunts110
8.4	Stunts (Beispiele)112
9	Tumbling143
10	Performance, Regeln und Styling147
	Anhang155
	Danksagung155
	Literatur und Internetlinks155
	Bildnachweis156