



Miriam Lopez Hernandez de Alba

CHEERLEADING

TECHNIK • TRAINING • SHOW

Meyer & Meyer Verlag

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	Jumps	69
6.1	Vorbemerkungen	69
6.2	Sprungphasen	69
6.3	Übungen für die Sprungkraft	71
6.4	Übungen zur aufrechten Körperhaltung beim Sprung	72
6.5	Übungen zur Arm- und Beinhaltung beim Sprung	73
6.6	Die typischsten Cheerleadersprünge und ihre Merkmale	74
6.7	Dancesprünge	81

7	Dance	83
7.1	Dancestyles	83
7.2	Musik	84
7.3	Probs (Hilfsmittel)	86
7.4	Formationswechsel	88
7.5	Beispiele	92

8	Stunts	109
8.1	Partnerstunts und Pyramiden	109
8.2	Rollen beim Stunt	109
8.3	Aufbau und Abbau der Stunts	110
8.4	Stunts (Beispiele)	112

9	Tumbling	143
----------	-----------------------	------------

10	Performance, Regeln und Styling	147
-----------	--	------------

Anhang	155
Danksagung	155
Literatur und Internetlinks	155
Bildnachweis	156