

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