

CHEERLEADING ALS WETTKAMPFSPORTART



Übersicht

- **Einleitung**
- **Kategorien**
- **Inhalte**
 - Jumps
 - Tumbling
 - Stunts
 - Stuntformen
 - Pyramiden
 - Basket Toss
 - Tanz
 - Cheer
- **Programm und Regelwerk**
 - Meisterschaftsturnus, Regionen und Qualifikationen
 - Anmeldung und Absage
 - Teilnahmebedingungen/Teilnahmeberechtigung
 - Sportliches Verhalten und Strafen
 - Abzüge bei Regelverstoß
- **Arbeitsmaterial**
 - Glossar (1)
- **Videos**
 - Standing Tumbling (1)
 - Running Tumbling (2)
 - Double-Base (3)
 - Basket Toss (4)
 - Tanz (5)
 - Cheer (6)
 - Gesamtes Programm (7)
- **Quellenverzeichnis**

Einleitung

Wenn der Begriff Cheerleading fällt, stellen sich die meisten Menschen junge Frauen in knappen Outfits und mit Pom-Poms vor, die am Rande eines Spielfeldes ein Sportteam anfeuern. Diese Cheerleaderteams haben die Aufgabe das Publikum, durch sogenannte Yells oder Cheers aufzuheizen und somit das Team zu unterstützen. Neben dieser Art von Cheerleading, kann die Sportart auch als eigenständiger Wettkampfsport betrieben werden. Auf speziell für Cheerleading ausgerichteten Meisterschaften, treten verschiedene Mannschaften gegeneinander an. Auf diesen Meisterschaften zeigt dann jedes Team ihre Routine (Programm), die nach einem festen Regelwerk von Kampfrichtern bewertet wird.

Eine Routine ist eine choreographische Darbietung des Könnens eines jeden Teams, mit nach dem jeweiligen Regelwerk erlaubten Elementen. Ausrichter dieser Meisterschaften ist der CCVD (Cheerleading und Cheerdance Verband Deutschland e.V.).¹

Die Wettkampfsportart wird in 2 Kategorien unterteilt:

Zum einen in Cheer und zum anderen in Cheerdance. Cheerdance unterscheidet sich insofern von der Kategorie Cheer, dass sie keine akrobatischen oder Bodenturnelemente beinhaltet, sondern auf Tanzstile spezialisiert ist. Der Inhalt dieses Theoriebeitrags wird sich aber ausschließlich auf das Cheerleading im Bereich des Cheers beziehen. Zunächst werden die einzelnen Kategorien des Cheerleadings dargestellt und im Weiteren die Inhalte erläutert.

Alle cheerleader-spezifischen Wörter, die kursiv geschrieben wurden, werden im Anschluss im Glossar erläutert.

¹ CCVD 2014, S. 3

Kategorien

In diesem Punkt werden die einzelnen Kategorien des Cheerleadings tabellarisch dargestellt. In jeder dieser Kategorie werden Meisterschaften abgehalten.

| Kategorie - Team Cheer | Teilnehmer | Zusätzliches | Alter |
|---------------------------|------------|--------------------------------|---------------|
| Peewee Cheer | 8 - 26 | | bis 12 Jahre |
| Junior Allgirl Cheer | 8 - 26 | keine männliche Person | 13 - 18 Jahre |
| Junior Coed Cheer | 8 - 26 | 1 oder mehr männliche Personen | 13 - 18 Jahre |
| Senior Allgirl Cheer | 8 - 26 | keine männliche Person | ab 15 Jahren |
| Senior Coed Cheer | 8 - 26 | 1 oder mehr männliche Personen | ab 15 Jahren |
| Senior Limited Coed Cheer | 8 - 26 | 1 - 4 männliche Personen | ab 15 Jahren |

| Kategorie - Spezial | Teilnehmer | Zusätzliches | Alter |
|---------------------------|------------|------------------------------------|---------------|
| Senior Coed Partnerstunt | 2 | je eine weibliche/männliche Person | Ab 15 Jahren |
| Junior Allgirl Groupstunt | 4 - 5 | keine männliche Person | 13 - 18 Jahre |
| Senior Allgirl Groupstunt | 4 - 5 | keine männliche Personen | ab 15 Jahre |
| Senior Coed Groupstunt | 4 - 5 | 1 oder mehr männliche Person | ab 15 Jahren |

Inhalte

In jeder Routine eines Wettkampfprogrammes müssen Elemente gezeigt werden, die die 6 Pflichtbereiche abdecken. Die 6 Pflichtbereiche sind: Jumps, Tumbling, Stunts, Pyramiden, Tosses und Tanz. Die gezeigten Elemente sind frei wählbar und werden meistens für das Meisterschaftsprogramm neu kreiert. Wird ein Pflichtbereich ausgelassen, kann nicht mehr die volle Punktzahl erreicht werden. Im Folgenden werden die Pflichtbereiche einzeln erläutert.


Jumps

Jumps sind zu Deutsch „Sprünge“. Sie werden vom Boden, aus einer Ruheposition beginnend, ausgeführt. Die Arme leiten die Sprünge mit einem Armzug ein. Es gibt 3 Arten von Sprüngen, die anhand der Fotos dargestellt werden. Diese sind: „Toe Touch“, „Pike“ und „Hurdler“.


Tumbling

Das Tumbling (Turnen) wird in zwei separat bewertete Bereiche gegliedert, das Standing Tumbling und das Running Tumbling.

Standing Tumbling

„Standing Tumbling Elemente, werden aus dem Stand begonnen, ohne zuvor eine Vorwärtsbewegung eingegangen zu sein. Werden Rückwärtsschritte vor einem Tumbling Element ausgeführt, zählt dieses zum Standing Tumbling“ (CCVD-Regelwerk S.8). Typische Elemente hierfür sind Salto rw. und Flick- Flack aus dem Stand. ▶  1

Running Tumbling

„Running Tumbling Elemente, sind Elemente, die mit einem Anlauf beginnen, wie z.B. mit einem Rad, oder einer Radwende, um Geschwindigkeit aufzunehmen“ (CCVD-Regelwerk S.8). Außerdem müssen mindestens zwei aneinanderhängende Elemente geturnt werden, wie beispielsweise Anlauf - Radwende – Flickflack oder Anlauf – Handstützüberschlag – Salto vorwärts gehockt. ▶  2

Stunts

„Stunts sind Elemente, bei dem ein Flyer von einer oder mehreren Personen gehalten wird und sich nicht auf dem Boden befindet“ (CCVD – Regelwerk S.27). Im deutschen auch „Hebefigur“ genannt. Auf Meisterschaften werden die Stunts nach Auf- und Abgängen, nach gezeigtem Element und nach Übergängen in andere Stunts bewertet.



Abb. 1: Synchronisierte Hebefiguren

Die Stunts können auf verschiedenen Level gezeigt werden. Der Begriff „Level“ meint hier die Höhe, in welcher der Flyer gehalten wird. Ausschlaggebend ist das Arm Level welches festlegt, ob die Top auf Bauchhöhe, auf Schulterhöhe oder Überkopf gehalten wird.



Abb. 2: Stunts mit unterschiedlichen Arm Level

Stuntformen

Im Cheerleading gibt es verschiedene Formen von Stunts. Diese sind: *Partnerstunt*, *Double – Base* und *Groupstunt*. Alle diese Stuntgruppen setzen sich aus drei Positionen zusammen: Die *Base*, der *Flyer* und der *Spotter*.

Die *Base* trägt das Hauptgewicht des Flyers und hat die Aufgabe, dem Flyer eine bestmögliche Unterstützung zu geben und ihn beim Abgang aufzufangen.

Der *Flyer* ist diejenige Person, die beim Stunt „oben“ steht. Ihre Aufgabe ist es, durch größtmögliche Körperspannung die Auf- und Abgänge zu bewältigen. Wenn der Flyer „oben“ steht, kann sie verschiedene Techniken zeigen, die als *Bodypositions* bezeichnet werden. Die verschiedenen Bodypositions werden anhand der nächsten Bilder dargestellt.

Der *Spotter* ist je nachdem welche Stuntform gezeigt wird, in die Stuntgruppe integriert. Die Hauptaufgabe des Spotters ist, den Kopf, Nacken und Rücken der Top bei Abgängen und Stürzen zu schützen. Zusätzlich kann man einen externen Spotter zu jeder Stuntgruppe einteilen.

Partnerstunt

Partnerstunts werden hauptsächlich im Coed Cheer und in der speziellen Wettkampf Kategorie „Partnerstunt“ gezeigt. Hier stunts eine Base und ein Flyer zusammen, die normalerweise aus einer Frau und einem Mann bestehen. Bei dieser Stuntgruppe besteht die Pflicht einen externen Spotter einzusetzen, da er hier nicht integriert ist.



Abb. 3: Hebefigur in Partnerarbeit

Groupstunt

Die Groupstunts werden ausschließlich von Frauen ausgeführt. Bei dieser Stuntgruppe können bis zu vier Personen einen *Flyer* heben.



Abb. 4: Hebefigur in Gruppenarbeit

Double – Base

Beim Double – Base stunts üblicherweise zwei Männer mit einer Frau zusammen. ▶  3


Pyramiden

Pyramiden sind mehrere verbundene Stunts. Die *Topflyer* sind durch Griffe mit den *Middlelayern* verbunden. Dadurch ergibt sich ein schöner visueller Effekt. In höheren Leistungsstufen ist es erlaubt, Pyramiden in eineinhalbfacher Körperlänge in die Höhe zu bauen, das heißt, dass bis zu drei Cheerleader übereinander stehen dürfen. Dabei darf der Sportler, der sich auf Schulterhöhe befindet (Middlelayer) die Top (nach CCVD und ICU Regelwerk) maximal auf Bauchhöhe halten. Die Pyramiden werden nach Schwierigkeit der gezeigten Auf- und Abgänge, dem gezeigten Element und der Höhe der Pyramide bewertet.




Abb. 5: Stunts die durch Griffe miteinander verbunden sind

Basket Toss

Basket ist ein *Toss* (Wurf), bei dem der *Flyer* durch die „Lüfte“ geworfen wird. Den Schwung erhält der *Flyer* durch drei bis vier *Bases*. Die *Bases* verschränken die Arme ineinander, sodass der *Flyer* darauf stehen kann. Bei dem schnellkräftigen Wurf reißen die *Bases* die Arme nach oben und unterstützen dies mit einem kräftigen Absprung der Beine. Währenddessen streckt sich der *Flyer* dabei nach oben. In der Luft können daraufhin verschiedene Elemente gezeigt werden. ▶  4

Tanz


Der Tanz beim Cheerleading zeichnet sich durch gewisse Merkmale aus. Zum einen ist der Tanz sehr schnell und die Bewegungen kraftvoll. Zum anderen kommen sehr viele Formationswechsel und unterschiedliche Ebenen vor. ▶  5

Cheer

Der *Cheer*, oder auch *Anfeuerungsruf*, ist ein besonderer Teil des Wettkampfprogramms. Er wird nur bei internationalen Wettkämpfen, wie den Europameisterschaften oder Weltmeisterschaften ausgeführt. Er soll das jeweilige Land repräsentieren.

▶  6

Programm und Regelwerk

Das Video 7 zeigt ein komplettes *Wettkampf-Programm* mit dem sogenannten Cheer, welcher am Anfang des Programms zu sehen ist. ▶  7

Im folgenden Abschnitt der Vollständigkeit halber auch das *Regelwerk* in Kürze wiedergegeben und/oder zusammengefasst werden.

Meisterschaftsturnus, Regionen und Qualifikation

Teams können sich über ihre Punktzahl auf den Regionalmeisterschaften für die deutschen Meisterschaften qualifizieren. Die Regionalmeisterschaften sind in folgende Regionen aufgeteilt:

- Nord (Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein)
- Ost (Berlin, Brandenburg, Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt, Thüringen)
- Süd (Baden-Württemberg, Bayern, Hessen)
- West (Nordrhein-Westfalen, Rheinland-Pfalz, Saarland)

"Befinden sich mehrere Teams nach einer Meisterschaft auf dem gleichen Platz, können sich alle diese Teams zur weiterführenden Meisterschaft qualifizieren, wenn die Regularien dieser Meisterschaft es erlauben. Sollten die Regularien der Meisterschaft eine Qualifikation mehrerer Teams oder nur eine kleinere Anzahl von Teams erlauben, werden die Punktstände der vorhergehenden Meisterschaft vor der qualifizierenden Meisterschaft zum Vergleich der Teams herangezogen (Beispiel: Zwei Deutsche Meister führt zum Vergleich der Punktzahlen der Regionalmeisterschaften, wenn es um die Qualifikation zu einer z.B. Weltmeisterschaft geht). Sollte das Heranziehen einer vorhergehenden Meisterschaft keine Unterscheidungsmöglichkeit der Teams beinhalten, entscheidet das Los über die weiterführende Qualifikation. [...] Ein Team welches sich für die ICU Worlds in einer Kategorie qualifiziert hat und dort auch antritt, ist automatisch für die nächste Saison zur Deutschen Meisterschaft in der jeweiligen Kategorie qualifiziert" (CCVD-Regelwerk, S. 2). Eine Ausnahme bildet die Senior Coed-Kategorie, da hier jährlich ein Nationalteam gebildet wird.

Anmeldung und Absage

„Bei der Anmeldung zu den Regionalmeisterschaften und der Deutschen Meisterschaft sowie allen Meisterschaften, die nach diesem Regelwerk für Wettkämpfe ausgetragen werden, muss jedes teilnehmende Team schriftlich erklären, dass das gültige Regelwerk für Wettkämpfe bekannt, verstanden und anerkannt ist.

Eine Anmeldung für eine Regionalmeisterschaft oder die Deutsche Meisterschaft ist bis zu 4 Wochen vor dem Termin der Meisterschaft schriftlich an die Geschäftsstelle des CCVD möglich. Die Anmeldung zur Meisterschaft (namentliche Meldung aller Teammitglieder und sonstige Anmeldeunterlagen) muss von einem Vereinsverantwortlichen (Vorstandsmitglied oder Abteilungsleiter) bestätigt werden. Eine Absage

der Meisterschaft steht einer Nichtteilnahme gleich. Eine Anmeldung über das elektronische Backoffice System ist der obigen schriftlichen Anmeldung gleichbedeutend. Pro Team dürfen 30 aktive Cheerleader gemeldet werden. Diese Zahl beinhaltet mögliche Ersatzpersonen, die z.B. bei der Verletzung eines Aktiven zum Einsatz kommen können. Zusätzlich können max. 5 Begleitpersonen (Trainer, Betreuer, usw.) gemeldet werden. Teilnehmende Teams, die nur in einer Partnerstunt Kategorie antreten, dürfen 2 aktive Cheerleader melden. Zusätzlich können in dieser Kategorie max. 2 Begleitpersonen gemeldet werden. Ein Einsatz von Ersatzpersonen bei z.B. Verletzungen [während dem Programm] ist nicht möglich. Teilnehmende Teams, die nur in einer Groupstunt Kategorie antreten, dürfen 6 aktive Cheerleader melden. Diese Zahl beinhaltet mögliche Ersatzpersonen, die z.B. bei der Verletzung eines Aktiven zum Einsatz kommen können. Zusätzlich können in dieser Kategorie 2 Begleitpersonen gemeldet werden. Spätere Änderungen im Sinne von Streichungen sind in allen Kategorien möglich“ (CCVD-Regelwerk, S. 3).

Teilnahmebedingungen/Teilnahmeberechtigung

„Teilnahmeberechtigt auf Meisterschaften sind Teams, die einem ordentlichen oder außerordentlichen Mitgliedsverein oder einer Mitgliedsabteilung oder einem Anschlussmitglied eines Landesverbandes für Cheerleading und Cheerdance im CCVD angehören.“

Erlaubt

- Der Doppelstart eines Cheerleaders oder eines Teams in einer der Team Cheer Kategorien und der CheerPom oder Hip Hop oder Jazz-Kategorie ist erlaubt.
- Der Doppelstart eines Cheerleaders in der Partnerstunt oder Groupstunt Kategorie und in einer beliebigen anderen Kategorie ist erlaubt, wenn die Altersklasse nicht gewechselt wird.

Nicht Erlaubt

- Der Doppelstart eines Cheerleaders oder eines Teams für zwei verschiedene Vereine auf einer Meisterschaft ist nicht möglich.
- Der Doppelstart eines Cheerleaders oder eines Teams in zwei verschiedenen Altersklassen oder Levels (bezogen auf die Kategorien, z.B.: Peewee Cheer-, Cheer Level 1 und Junior Cheer- Cheer Level 3) auf Meisterschaften einer Saison ist nicht möglich.
- Der Doppelstart eines Cheerleaders oder eines Teams in einer Altersstufe in der AllGirl und Coed/Limited Coed Kategorie ist nicht möglich.
- Ein Doppelstart in einer Coed und einer Limited Coed Kategorie ist nicht möglich.

Alle Teilnehmer eines Teams müssen dem gleichen Verein oder der gleichen Abteilung angehören. Im Falle einer Qualifikation für eine weiterführende Meisterschaft (z.B. Deutsche Meisterschaft) in den Kategorien Partnerstunt und Groupstunt ist die Qualifikation personengebunden!

Es wird darauf hingewiesen, dass ein Doppelstart in mehreren Kategorien gut überlegt werden muss, da bei der zeitlichen Planung der Meisterschaften nicht immer auf Doppelstarts besondere Rücksicht genommen werden kann“
(CCVD Regelwerk, S. 3).

Teilnehmer aus den USA oder Kanada

"Je Team darf nur eine Person die Staatsangehörigkeit aus den Ländern USA oder Kanada besitzen, außer diese Person hat länger als fünf Jahre ihren ständigen Wohnsitz in Deutschland. In den Kategorien Partnerstunt und Groupstunt ist kein Teilnehmer mit der Staatsangehörigkeit aus den Ländern USA oder Kanada erlaubt, außer die Person hat länger als fünf Jahre ihren ständigen Wohnsitz in Deutschland. Der Nachweis über die Periode von 5 Jahren des ständigen Wohnsitzes in Deutschland muss schriftlich an die zentrale Bundespassstelle mindestens 3 Wochen vor der Meisterschaft erbracht werden“
(CCVD-Regelwerk, S. 4).

Unterbrechung der Routine

Eine Routine darf nur vollständig abgebrochen werden, wenn der Grund der Unterbrechung nicht dem Team zuzuordnen ist (Equipment der Meisterschaft, Veranstaltungshalle, etc.). Falls der Abbruch jedoch auf das Team selbst zurückzuführen ist (z.B. schadhaftes Equipment) muss das Team die Routine fortsetzen oder von der Meisterschaft zurücktreten (vgl. CCVD-Regelwerk, S. 6).

Sportliches Verhalten und Strafen

Grundsätzlich gilt die Rechts- und Verfahrensordnung des CCVD. Alle Teilnehmer, sowie Trainer, Eltern und andere mit dem Team in Verbindung stehende Personen sind verpflichtet sich regelgemäß zu verhalten.

Grobes unsportliches Verhalten kann zur Disqualifikation führen (vgl. CCVD-Regelwerk, S. 6).

"Die folgenden Taten führen zur Disqualifikation:

- Tätlichkeiten oder Beleidigungen der Jury, von Offiziellen, von Teilnehmern oder Zuschauern
- Einsatz eines nicht angemeldeten Cheerleaders
- Verstoß gegen die Anti-Doping-Verordnung
- Verstoß gegen Altersbestimmungen
- Grob unsportliches Verhalten“ (CCVD-Regelwerk, S. 6).

Abzüge bei Regelverstößen

Im Falle von Regelverstößen werden dem gesamten Team Punkte von der Endwertung abgezogen:

- bei illegalen Elementen (Stunts, Toss, Pyramiden,) → 0,5 Punkte Abzug pro Element
- bei fehlendem Spotter → 0,5 Punkte Abzug pro Vorfall
- bei Zeitüberschreitung → 1,0 Punkte Abzug
- bei sonstigen Verstößen → 0,5 Punkte Abzug (vgl. CCVD-Regelwerk, S. 17).



Glossar

| Begriff | Beschreibung |
|--------------------------|---|
| Base | Eine Person, die in direktem Kontakt mit dem Boden steht und die das Hauptgewicht einer anderen Person trägt. Auch eine Person, die eine Top hält, trägt, wirft oder in einen Stunt hilft. |
| Basket Toss | Ein Toss, bei dem nicht mehr als 4 Bases beteiligt sein dürfen und 2 Bases die Hände miteinander verschränken |
| Cheer | Anfeuerspruch |
| Coed Cheer | Koedukative Mannschaft |
| Extended Position | Eine Top, die von Bases gehalten wird, die ihre Arme vollständig ausgestreckt haben. |
| Flyer | Die Person, die „oben“ steht |
| Jump / Sprung | Ein Element, bei dem sich eine Person vom Boden löst, aber keine Überkopf - Bewegung ausführt. |
| Middlelayer | Eine Person, die eine weitere Top hält, die keinen Kontakt zu Bases hat. |
| Pyramid | Eine Gruppierung von mehreren Stunts, die miteinander verbunden sein können und die einen visuellen Effekt erzielen. Personen, die am Boden stehen können Teil dieser Gruppierung sein. |
| Routine | Meisterschafts – Programm |
| Spotter | Eine Person, deren Hauptaufgabe es ist, eine andere Person während der Ausübung eines Skills zu schützen. |
| Topflyer | Ist die Person, die bei der Pyramide am höchsten steht |
| Toss | Ein Stunt, bei dem die Top von Hüfthöhe der Bases nach oben geworfen wird. Die Top hat dann keinen Kontakt zu den Bases und die Top hat keinen Kontakt zum Boden, wenn der Toss initiiert wird. |
| Tumbling | Jegliche turnerischen Elemente, die auf dem Boden ausgeübt werden. (CCVD-Regelwerk, S. 20 - 28) |

Quellenverzeichnis

Literatur

| Autor | Literaturname | Erscheinungsort | Erscheinungsjahr | Verlag |
|---------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------|
| 1- CCVD | Regelwerk für Cheer-Wettkämpfe | o.A. | 2014 | o.A. |

Abbildung / Foto

| Nummer | Urheber |
|----------------|---|
| 2-4 | A.K. Schneider, A. Vopel |
| Titelbild, 1,5 | Sportgala, Studenten der Universität-Koblenz-Landau |

Video

| Nummer | Urheber |
|--------|---|
| 1-7 | A.K. Schneider, A. Vopel, Trainingsgruppe |

Musik

| Video | Musikquelle | Unterkategorie | Nummer/Interpret | Titel |
|-------|------------------|----------------|------------------|---------------|
| 1-3 | KNSU-Musikstudio | Pop-vocal | 02 MMO | Happy |
| 4-5 | KNSU-Musikstudio | Pop-vocal | 33 Ani | Teryaiu Tebya |

Urheber des Beitrages

| Autor | Berater | Institution |
|--|-----------------|---|
| A.K. Schneider, A. Vopel / Lehramtsstudierende | Minnich, Marlis | Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz |