



CHEERLEADING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Tightness, scharfe Motions und die Sicherheitsregeln, auf denen jeder Stunt steht.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Cheer-Schuhe	Hoch	Dämpfung für Sprünge, Grip für Bases – normale Sneaker reichen nicht.
Kein Schmuck	Hoch	Schmuck und lange Nägel sind absolutes Tabu – Verletzungsgefahr für alle.
Kleidung	Mittel	Eng anliegend, damit beim Stunten nichts hängen bleibt.

2. TEAM-MINDSET

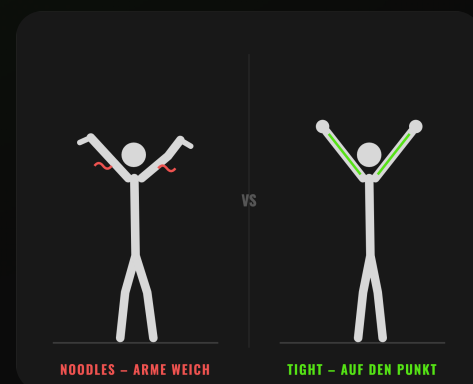
Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Vertrauen:** Der ultimative Teamsport – dein Team fängt dich, du fängst dein Team.
-  **Basics zuerst:** Grundspannung und Motions beherrschen, bevor Stunts überhaupt ein Thema sind.
-  **Zuverlässigkeit:** Pünktlich, vorbereitet, fokussiert – im Stunt hängt jeder von jedem ab.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: TIGHTNESS

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Schlaaffe Körper („Noodles“) kann keine Base sicher heben.

Tipp: Ganzkörperspannung halten – nur wer tight ist, steht stabil und fliegt sicher.

FAKTOR 2: MOTIONS SNAPPEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Weiche, nachfedernde Bewegungen wirken unsauber und unsynchron.

Tipp: Kraftvoll und direkt auf den Punkt „einrasten“ – korrekte Fäuste machen jede Motion schärfer.

FAKTOR 3: COUNTS LEBEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Wer nicht zählt, gefährdet die Synchronität der ganzen Gruppe.

Tipp: Alles passiert auf Takt – laut mitzählen, bis die Counts im Körper sind.



PRO-TIPP: Tightness kannst du überall üben: zehn Sekunden Ganzkörperspannung, mehrmals täglich. Wer sich selbst halten kann, ist für jede Base leichter als sein Gewicht.

4. STUNT-SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Nie ohne Spotter:** Neue Elemente ausschließlich mit Absicherung trainieren – keine Ausnahmen.
-  **Klare Kommandos:** Kommunikation verhindert Missverständnisse – und Missverständnisse sind Stürze.
-  **Höhe respektieren:** Den Anweisungen der Trainer folgen – Basics müssen sitzen, bevor es hoch geht.

5. CHEER-FITNESS

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Core-Power:** Ein fester Rumpf schützt den Rücken und trägt jede Balance.
-  **Ganzkörper-Kraft:** Kraft und Ausdauer sind die Basis aller Cheer-Skills.
-  **Kontinuität:** Kurze, regelmäßige Einheiten schlagen seltene Mammut-Trainings.