



CHEERDANCE – ein powervoller und explosiver Tanz

Du möchtest Spass haben? Du willst etwas Neues ausprobieren und lernen? Du möchtest deine verschiedenen Tanzstile einsetzen? Oder kannst du dich nicht entscheiden, welchen Tanzstil du tanzen möchtest?

Wir haben die Lösung! Gründe dein eigenes Cheerdance-Team oder werde Mitglied in einem bestehenden Team, denn im Cheerdance kannst du alle deine Tanzskills einsetzen und musst dich nicht auf eine Richtung festlegen.

INHALT DIESER INFO-BROSCHÜRE

- S. 2** Was ist Cheerdance
Wo kann ich Cheerdance ausprobieren
- S. 3** Wie starte ich mein eigenes Cheerdance-Team
Erste Schritte im Cheerdance
- S. 4** Weitere Informationen über die Schweiz und den Cheer-Verband

WAS IST CHEERDANCE?

Cheerdance ist ein sportlicher Tanz mit Elementen aus verschiedenen Tanzrichtungen wie Jazz, Hip Hop, Rhythmischer Gymnastik und klassischem Ballett. Cheerdance zeichnet sich durch starke und klare Bewegungen mit den typischen Cheer-Armpositionen, Jumps und Kicks aus, sowie den klaren Formationen und Positionswechsel:

<https://www.youtube.com/watch?v=rNFSDKOoiwU>

Der Unterschied zum Cheerleading besteht darin, dass im Dance der tänzerische Fokus grösser ist und weniger akrobatische Elemente wie bei den Cheerleadern benutzt werden (keine Saltos, Überschläge und Pyramiden). Die Armpositionen und einige Sprünge sind identisch wie bei den Cheerleadern, hinzu kommen noch Tanzelemente aus verschiedenen Stilrichtungen wie Jumps, Kicks, Drehungen und Hebungen, die zu einer powervollen und explosiven Choreographie zusammengesetzt werden.

Bei Wettkämpfen gibt es drei verschiedene Stil-Richtungen in denen die Teams antreten können:

Freestyle, Jazz und Hip Hop

Hier gibt's ein Einblick in den Cheer-Sport!

WO KANN ICH CHEERDANCE TANZEN ODER AUSPROBIEREN?

In Tanzschulen gibt es diese Tanzrichtung leider nicht. Du kannst aber jederzeit eine Probelektion bei einem bestehenden Team absolvieren. Hier findest du die Cheer-Teams in deiner Region:

http://swisscheer.ch/?page_id=153

Die beiden erfolgreichsten Cheerdance-Teams in der Schweiz:

Geneva Wild Eagles (Genf) – Deborah Geiser, deb@gva-cheerleaders.ch

Eurodancers (Zürich) – Flora Maurer, flora@eurodancers.ch

Kostenlose Probelektion – Jetzt vereinbaren!

Der Schweizerische Verband für Cheerleading und Cheerdance (weitere Infos siehe S. 4) bietet eine kostenlose Probelektion durch einen Cheerdance-Coach an. Melde dich beim Verband um eine gratis Lektion zu vereinbaren:

Nathalie Rutz, nathalie.rutz@swisscheer.ch



Wichtig für die kostenlose Probelektion:

Min. Teilnehmerzahl 6 Personen und ein geeigneter Tanz-Raum muss zur Verfügung gestellt werden.

WIE STARTE ICH MEIN EIGENES CHEERDANCE TEAM?

Um ein eigenes Team starten zu können braucht es nicht viel! Einen oder mehrere motivierte Coaches/Trainer, einen Raum zum Trainieren und natürlich genug interessierte Tänzerinnen, welche mitmachen wollen, um ein Team bilden zu können.

Du bist bereits in einem Sport-Verein oder in einer Tanz-Gruppe?

Gründe innerhalb deines Vereins oder Teams eine eigene Gruppe für Cheerdance. Gib deiner Gruppe einen Namen und melde dich beim Verband an (weitere Informationen S. 4).

Du bist in keinem Verein oder Team?

Suche dir einen Raum, wo du regelmässig trainieren könntest. Rekrutiere interessierte Tänzerinnen, gib deinem Team einen Namen und melde dich beim Verband an (weitere Informationen S. 4).

Für eine CHEERDANCE Gruppe braucht es nur 3 Dinge:

1. Ein Tanz-/Trainings-Raum um regelmässig trainieren zu können
2. Ein Team von mind. 8 Tänzerinnen
3. Pompons

ERSTE SCHRITTE MIT DEINEM TEAM IM CHEERDANCE

Damit einem gelungenen Start nichts im Weg steht, melde dich beim Verband bei der Cheerdance Verantwortlichen: **Nathalie Rutz**, nathalie.rutz@swisscheer.ch

Schritt 1

Vereinbare eine kostenlose Probelektion mit einem Cheerdance-Coach vom Verband. Zum ersten Training kannst du auch mehrere interessierte Tänzerinnen einladen, auch wenn Sie noch nicht sicher sind, ob Sie Cheerdance machen wollen. Es geht beim ersten Schritt darum, den Sport kennen zu lernen und zu schauen, ob das Spass machen würde.

Schritt 2

Damit du als Coach weisst, wie und was du überhaupt Trainieren kannst, gibt es im Anschluss an die Probelektion einen „**Coach Crash-Kurs**“. Hierbei erhältst du nützliche Tipps fürs Training, sowie eine Liste mit den typischen Technik Elementen aus dem Cheer, welche gelernt werden können.

Schritt 3

Bei Bedarf kann **ein Coach über eine bestimmte Zeitdauer dein Team und die Trainings begleiten** und/oder übernehmen. Anfragen und Offerten bezüglich Preis und Dauer können beim Verband angefragt und individuell vereinbart werden.

Schritt 4

Erstellen einer Choreografie für den Wettkampf und Anmeldung im Verband für die Teilnahme bei den offiziellen Schweizer Meisterschaften im Cheerleading und Cheerdance!

Hier kannst du zu zeigen was dein Team gelernt hat und ihr könnt euch mit den anderen Teams in der Schweiz messen. Weitere Informationen unter www.swisscheer.ch

WEITERE INFORMATIONEN ÜBER DEN SPORT IN DER SCHWEIZ UND DEN VERBAND

WAS IST DIE CCAS?

Die genannte CCAS – Cheerleading & Cheerdance Association Switzerland – fungiert als Verband aller Schweizer Cheerleader/Innen & Cheerdancer/Innen, welche sich ihm anschliessen möchten und gehört dem Dachverband **ICU** (International Cheer Union) und **ECU** (European Cheer Union) an. Die CCAS unterstützt und fördert Cheerleading & Cheerdance in der Schweiz und strebt zusammen mit den Mitgliedern die Verbesserung des Images des Sports in der Schweiz an.



WIE WIRD MEIN CLUB/TEAM MITGLIED BEI DER CCAS?

Um Mitglied bei der Cheerleading & Cheerdance Association zu werden, bedarf es lediglich drei simpler Schritte:

1. Das entsprechende Team muss eine der beiden Sportarten ausüben.
2. Ein offizielles Beitritts-gesuch soll per E-Mail an den Präsidenten des CCAS geschickt werden.
E-Mail an: president@swisscheer.ch
3. Die Generalversammlung stimmt über die Aufnahme des Teams/Clubs ab.

Weitere Informationen über den Verband und den Sport unter www.swisscheer.ch.

Wichtige Kontaktadressen

Schweizermeisterschaft CCAS:
Regelwerk o. Nationalmannschaften
Betreffend Cheerdance
Betreffend Lizenzen

Frau Cristina Hengartner (Präsidentin), president@swisscheer.ch
Frau Claudia Bartolini, cbartolini@gmx.net
Frau Nathalie Rutz, nathalie.rutz@swisscheer.ch
Frau Kashi Rossier, kashirossier@gmail.com

Cheer-Teams in der Schweiz:

http://swisscheer.ch/?page_id=153