

CHEERLEADING

Alle, som har prøvet at dyrke idræt og motion med tilskuere, som hepper og råber én frem, ved, at det giver lige et ekstra spark til motivationen og gør, at man finder nogle ekstra kræfter frem. Så hvorfor ikke indføre det på Skolernes Motionsdag som en aktivitet?

Cheerleading kan indeholde dans, pyramider, cheers, spring, kast, akrobatik og specielle armbevægelser. Det kan også blot være et kampråb med simple bevægelser - og dermed fange nogle elever, som ellers ikke er de store idrætsudøvere.

Deltagere

3-15 elever pr. gruppe.

Udstyr

Blødt underlag, hvis der skal laves løft/akrobatik // Evt. pompon'er.

Musik

I cheerleading anvendes ofte meget energifyldt musik inden for genrene Pop og Dance.

Professionelle hold bruger musik med meget højt tempo - men jo hurtigere det er, desto sværere er det at følge med for eleverne. Lad dig inspirere af nedenstående musikforslag eller lad eleverne selv vælge musikken.

Forslag til musik:

B*Witched – Hey Mickey

Daphne & Celeste – U.G.L.Y

2 Unlimited – Get Ready For This

Taylor Swift – Shake It Off

OMI – Cheerleader

Bob Sinclair – Rock This Party (Everybody

Dance Now)



[Skriv her]

Øvelser

Udvikling af dans/trin/kampråb kan foregå på en station i løbet af dagen, hvor eleverne selv skal samarbejde om at udvikle hele koreografien. Her er det en god idé at sætte nogle retningslinjer, som fx at det skal være til musik/ikke musik, der skal være et kampråb, hvor lang tid det minimum skal vare, alle skal være involveret, der skal være en fed afslutning, osv.

Udvikling af trin kan også foregå gennem flere stationer på dagen. Fx kan der være en station til kampråb, en station til dans/trin, en station til akrobatik/løft/kast/spring, og en station, hvor de sætter det hele sammen.

Til sidst på Skolernes Motionsdag kan man lade alle cheerleader-grupperne vise deres dans/kampråb i forbindelse med afslutningen, hvor alle elever er samlet.

Pompon'er

Pompon'er kan laves af almindelige plastikposer, som man klipper i og sætter sammen med tape. Se fx her: <https://www.youtube.com/watch?v=yWlp23M8eU0>

Se eksempler på cheerleading her:

<https://www.youtube.com/watch?v=cXRWQa9tQLw>

<https://www.youtube.com/watch?v=EUVgQ8YIbYE>



[Skriv her]