



Warum Cheerleading ?

Schon aus sportlicher Sicht ist Cheerleading eine interessante Sportart, da sie sehr vielfältig ist – und jeder Teilbereich fördert und fordert andere Fähigkeiten.

Das Tanzen beispielsweise schult die koordinativen Fähigkeiten, Körperspannung und Muskeltonus sowie natürlich das Rhythmusgefühl. Beim Stunten (Hebe- und Wurffiguren) lernen die Mädchen viel über den sinnvollen Einsatz von Schwung und Kraft, Körperspannung, Gleichgewicht und nicht zuletzt auch Teamfähigkeit, denn nur wenn alle optimal zusammenarbeiten, kann ein Stunt gelingen. Cheerleader-Sprünge und Tumbling (Bodenturn-Elemente) fördern Flexibilität, Koordination, Sprungkraft und Schnellkraft.



Eine solche Vielfalt innerhalb einer einzigen Sportart findet man in keiner anderen Sportart!

Cheerleading ist ein Teamsport, der trotzdem Möglichkeiten zur individuellen Entwicklung bietet. So kann sich beispielsweise beim Stunten und beim Tumbling jede Aktive entsprechend ihrer persönlichen Fähigkeiten und Interessen entwickeln und unterschiedliche Elemente erlernen, die dann in ein Gesamtprogramm integriert werden. Dadurch bieten sich den Aktiven alle Vorteile eines Teamsports wie Gemeinschaftsgefühl, Zusammenhalt und die Förderung der Teamfähigkeit, aber eben auch die Vorteile einer individuellen Entwicklung.



Cheerleading ist nicht nur ein Sport, sondern eine Lebenseinstellung:

Cheerleader strahlen begeisterungsfähig, engagiert. Zudem lernen sie, Publikum stets mit einem diese Fertigkeiten nehmen ihres Lebens (Schule, Beruf,



positive Energie aus, sind teamfähig, motiviert und sich und ihre Leistung vor Lächeln zu präsentieren. Und sie auch in andere Bereiche Familie) mit.