

# Motions

Motions sind bestimmte  
Armbewegungen und finden  
Anwendung in Cheers, Chants,  
Stunts und Tänzen.

# Chants

Unter einem Chant versteht man einen Sprechgesang mit passender Unterstreichung der Aussagen durch Arm- und Beinmotions.

Chants können während des gesamten Spiels spontan vom Cheerleader-Team als Anfeuerung eingesetzt werden.

Sie werden meistens dreimal wiederholt.

# Cheers

Cheers sind, ähnlich wie Chants, Kombinationen aus Worten und Bewegungen, dauern allerdings länger.

Sie werden nur während der offiziellen Spielunterbrechung sowie nach dem Spiel dargeboten und nicht wiederholt.

Der Cheer ist ein Tanz, den man vor allem auf Veranstaltungen vortanzt.

# Stunts

Ein Stunt bezeichnet eine Hebefigur, die aus mindestens zwei Personen besteht.

Die Zahl der beteiligten Personen kann auf bis zu fünf ansteigen.

Mehrere Spotter (Hilfestellungen) sichern jeden Stunt ab.

# Tumbling

Unter Tumbling versteht man alle Elemente des Bodenturnens, wie zum Beispiel Handstand, Radschlag, Radwende usw.

Diese können ebenfalls während der gesamten Choreographie gezeigt werden.

Oft turnen Tumbler, während der Rest des Teams eine Pyramide aufbaut.

# Jumps

Jumps, auf Deutsch Sprünge, können in Cheers, aber auch in Tänze eingebaut werden. Sie sollen Freude zum Ausdruck bringen und werden deshalb auch oft ausgeführt, wenn zum Beispiel die Mannschaft punktet.

Jumps sind besondere Sprünge, die je nach Schwierigkeitsgrad viel Übung erfordern und mit denen auf Meisterschaften unterschiedliche Punktzahlen erreicht werden können.