

# Teamsport Cheerleading – ein Unterrichtsversuch unter den Aspekten Kooperationsfähigkeit und Gruppendynamik

Tanja Gentz, Johann-Philipp-Reiss-Schule Weinheim

In den USA längst populärer Breitensport, entspricht Cheerleading in Deutschland eher einer „neuen“ Sportart<sup>1</sup>. Wettkampforientiertes Cheerleading umfasst Elemente des Tanzens, des Turnens sowie der Akrobatik und kombiniert diese mit Showelementen (vgl. Dzikus, Brand; Wagner). Damit fällt es unter den Trendsportarten in die Rubrik „Trendvarianten traditioneller Sportarten“

Im Folgenden wird ein Unterrichtsversuch vorgestellt, der die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten des Cheerleadings im Schulsport erprobte und diese Sportart unter einer übergeordneten pädagogischen Akzentuierung betrachtete. Diese Akzentuierung rückt das soziale Lernen in den Vordergrund, wobei insbesondere die Aspekte Gruppendynamik und Kooperation als Schwerpunkt gewählt wurden, wodurch der Teamsport-Charakter besonders hervorgehoben wird.

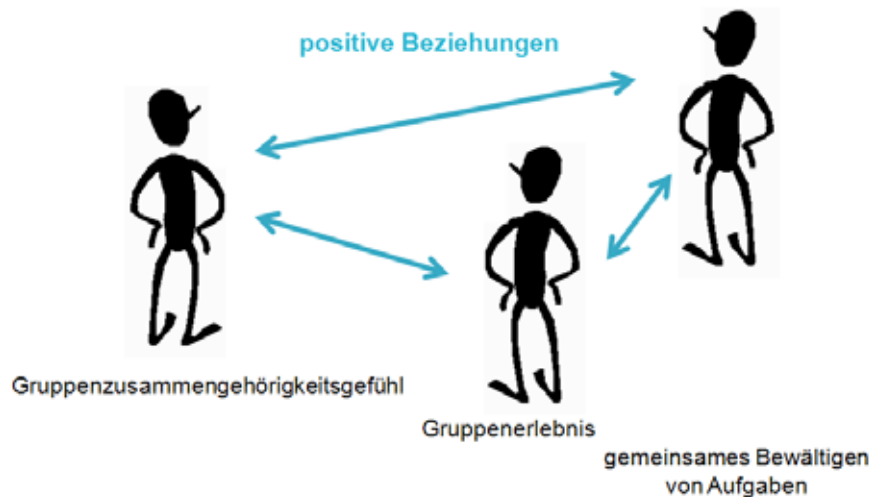
Cheerleading als Wettkampfsport wird paarweise, zu fünft oder in Gruppen mit ca. 8 bis 25 Cheerleadern durchgeführt. Grundelemente beim Cheerleading bilden die so genannten Motions. Damit sind vor allem definierte Armbewegungen gemeint, die eine charakteristische Härte und abrupte Ausführung verlangen und sich durch die verschiedenen Teilbereiche des Cheerleadings ziehen (vgl. Lopez Hernandez de Alba).

Um dem Charakter dieser Sportart gerecht zu werden, wurden möglichst viele Teilbereiche des Cheerleadings thematisiert.

Im Bereich **Dance** sind grundsätzlich Tanzstile wie Jazz, Hip-Hop und Funk möglich. In dieser Einheit wurden einfache Grundschritte aus der Aerobic wie Sidestep, V-Step, Grapevine, Pivot Turn und Jumping Jack mit verschiedenen Motions kombiniert. Zudem kamen verschiedene Raumaufteilungen und rhythmische Gestaltungsmöglichkeiten zum Einsatz. **Jumps** (turnerische Sprünge) wurden in den Tanz eingebaut.

Im Bereich **Tumbling** (Bodenturnen)

## Gruppendynamik



## Kooperation

gemeinsames Bewältigen von Aufgaben

Aufgaben, in denen Kooperation erfolgsbestimmende Variable ist

Einsicht: „Die Gruppe ist besser als der Einzelne.“



Gruppendynamik und Kooperation als übergeordnete pädagogische Akzentuierung (eigene Darstellung)

wurden gemäß dem Könnensniveau der Schülerinnen die Elemente Handstand, Rad, Rondat und Partnerbodengang verwendet. Besonders eindrucksvoll ließen sich generell Flick-Flack und Salto bei entsprechendem Könnensniveau der Schüler integrieren.

Der Bereich **Stunts** erwies sich als besonders reizvoll für die Schülerinnen. Stunts sind akrobatische Elemente, die zu zweit (**Doublestunt**), zu dritt, zu

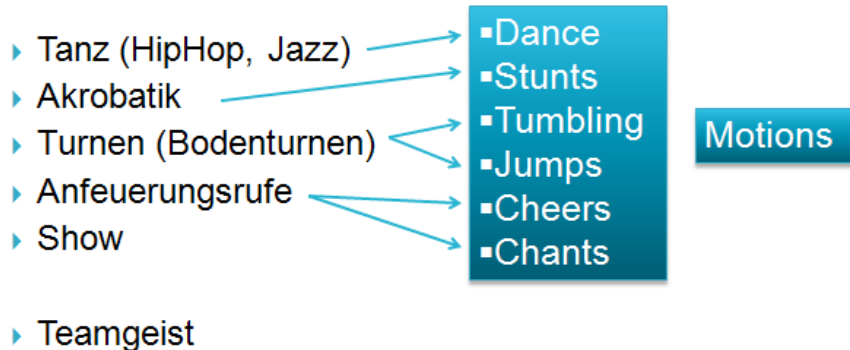
viert oder zu fünft (**Partnerstunt**) ausgeführt werden können. Eine Zusammenstellung von mehreren Doublestunts und Partnerstunts nennt man **Pyramide**. Bei den Stunts kommt die pädagogische Perspektive „Helfen – Sichern – Kooperieren“ besonders zum Ausdruck, da damit das Gelingen der Stunts und das Verletzungsrisiko steht und fällt. In dieser Einheit kamen die Doublestunts Shoulder Sit, Rear Tigh

Stand sowie die Partnerstunts Low Stand, Russian Split und Double Base Elevator zur Anwendung. Diese sind aufgrund ihres Schwierigkeitsniveaus relativ schnell erlernbar. Leistungsbestimmende Merkmale sind insbesondere bei den Stunts Körperbaumerkmale wie die Körpergröße oder das Körpergewicht. Besonders günstig für eine Cheerleadinggruppe ist die Heterogenität der Körperbaumerkmale, weshalb das Cheerleading gut für den Schulsport geeignet ist, in dem man in der Regel sehr heterogene Gruppen vorfindet.

**Cheers** und **Chants**, sogenannte Anfeuerungsrufe, auf die eine bestimmte Bewegungsfolge zugeschnitten ist (vgl. Lopez Hernandez de Alba), wurden nicht behandelt, da Anfeuerungsrufe leer wirken, wenn es kein Football-Team gibt, welches angefeuert werden kann (vgl. Wagner).

Die Teilbereiche werden von der Lehrperson in eine Gesamtchoreografie eingebettet, die wie folgt gegliedert ist

## Cheerleading besteht aus...



Teilbereiche des Cheerleadings (eigene Darstellung)

und ein Schlussbild. Außerdem wurden nun alle Teile zur Gesamtchoreografie zusammengefügt, auf Video aufgenommen und gemeinsam angeschaut.

Durch das differenzierte Angebot konnte eine große Zahl an Schülerinnen erreicht werden. Dies zeigt sich auch dadurch, dass keine der Schülerinnen bei der Befragung angab, dass sie keine Lust hätte, an der Choreografie weiter zu arbeiten.

Die Unterrichtseinheit wurde mittels

Teil	Zählzeiten	Aktionsformen	Interpret, Musiktitel
1	4x8	Vorbereitung/Einlaufen	Hannah Montana, „Nobody’s perfect“
	4x8	Dance mit Jumps	
2	4x8	Double- und Partnerstunts/Tumbling	Bodyrockers, “I like the way you move“
3	8x8	Dance mit Jumps	Laura Hunter, “Work me down“
4	4x8	Pyramide	Hannah Montana, „Nobody’s perfect“
	2x8	Schlusspose	

### Gliederung der Gesamtchoreografie

Die Gesamtchoreografie wurde in 4 Doppelstunden erarbeitet. In der ersten Doppelstunde wurden die Tanz-Teile – Teil 1 und 3 – im Klassenverband erarbeitet. Diese wurden in den weiteren Doppelstunden geübt.

In der zweiten Doppelstunde erarbeiteten die Schülerinnen eigenständig in Gruppen von 4-6 Personen Double-Partnerstunts und Tumbling-Elemente an verschiedenen Lernstationen und fügten diese schließlich zu einer Kleingruppenchoreografie zusammen, welche in den weiteren Doppelstunden in die Gesamtchoreografie eingebaut wurde.

Die dritte Doppelstunde diente der Vertiefung der Stunts. Unter Anleitung der Lehrperson wurde der Double Base Elevator, ein etwas schwierigerer Partner-Stunt, in zwei Gruppen erarbeitet. In der vierten und letzten Doppelstunde erarbeiteten die Schülerinnen mit der gesamten Gruppe eine Pyramide

Fragebogen evaluiert. Deren Auswertung ergab, dass die Schülerinnen das Wesen dieser Sportart erfasst haben. Sie haben sich innerhalb kurzer Zeit eine Choreografie zu Eigen gemacht und konnten das Ergebnis ihrer Leistung auf Video betrachten. Besonderes Augenmerk möchte ich an dieser Stelle auf den Faktor „Motivation“ lenken: so stellte sich bereits vor Beginn der Unterrichtseinheit heraus, dass die Schülerinnen durch das Thema selbst, die Trendsportart Cheerleading, hoch motiviert waren. Im Sinne einer positiven Gruppendynamik konnte während der Unterrichtseinheit neben der Aufgabenorientierung der Gruppe zunehmend eine sozial-emotionale Orientierung der Schülerinnen beobachtet werden. Dies zeigte sich im verantwortungsvollen Umgang der Schülerinnen miteinander und den von den Schülerinnen im Fragebogen beschriebenen positiven Auswirkungen auf den Zusammenhalt in der Gruppe.



Vertrauensfördernde Übung: Fall vom Kasten



Schülerinnen helfen sich beim Handstand



Step In zum Double Base Elevator



Double Base Elevator



Schülerinnen helfen sich gegenseitig beim Low Stand

Rear Tigh Stand (vorne) und Shoulder Sit (hinten)



Ausgelassene Stimmung beim „Dance“



**Literatur:**

Dzikus, Lars; Brandt, Torsten (2006). *Turnen, Tanz und Akrobatik neu verpackt. Cheerleading im Sportunterricht*. In Sportpädagogik 2/2006, American Sports. Seelze: Friedrich Verlag.

Lopez Hernandez de Alba, Miriam (2004). *Cheerleading. Technik, Training, Show*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Wagner, Maili-Susanne (2008). *Cheerleading*. In Sport Praxis 8/2008. Wiebelsheim: Limpert Verlag.

<sup>1</sup>siehe hierzu auch Lopez Hernandez de Alba (2004), S. 13f.

<sup>2</sup> „Oft wird Cheerleading in der Öffentlichkeit und damit auch in der Auffassung der Schülerinnen und Schüler nicht als eigenständige Sportart betrachtet, sondern eher als visuelle Auflockerung einer Sportveranstaltung empfunden (Schöne Mädchen und Frauen mit Puscheln )“ (Dzikus, Brandt 2006, S.38). Wettkampforientiertes Cheerleading rückt den sportlichen Charakter in den Vordergrund und entspricht dieser Vorstellung nicht.