

Cheerleading i skolan



Samlat lärgruppsmaterial



Lek - Chicken in the hen house

Chicken in the hen house är en lek som går ut på att göra olika övningar med en kompis. För att kunna leka behövs kompis-par (två och två) och det behövs en eller två ledare som kan ropa ut de olika utmaningarna.

Instruktioner:

Välj vem eller vilka som ska vara ledare och dela in resten i par om två och två. Bestäm vem som ska vara bas och vem som ska vara topp tillsammans med din par-kompis.

Gå igenom övningarna tillsammans.

Bilda en inre och en yttre ring. Topparna springer åt ett håll i mittenringen och baserna springer åt andra hållet i den yttre ringen.

När ledaren/ledarna ropar ut en övning, ska paren snabbt springa till varandra och utföra rätt övning.

Cradle



Pyramid



Cowboy



Kompis



Kanelbulle



Flamingo



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Testa ett X-hopp

Ett X-hopp kombinerar grundläggande cheerleading-motions med att hoppa upp i luften. Hoppet kan utföras utomhus och inomhus.

Steg 1

Stå med benen ihop och armarna längs kroppen (clean).

Håll upp armarna i ett high V.



Steg 2

Svinga med raka armar nedåt den inre vägen och böj samtidigt på benen. Fortsätt svinga på armarna men nu uppåt och tryck samtidigt ifrån med benen.



Steg 3

Högst upp i hoppet skjut isär benen och händerna i ett high V. Kroppen formar ett X.

Landa genom att föra ihop benen mot varandra, armarna mot kroppen och böj på benen.



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Testa ett T-hopp

Ett T-hopp kombinerar grundläggande cheerleading-motions med att hoppa upp i luften. Hoppet kan utföras utomhus och inomhus.

Steg 1

Stå med benen ihop och armarna längs kroppen (clean).

Böj på benen och gör samtidigt en klapp.



Steg 2

Sträck på benen och dra samtidigt armarna rakt upp. Håll armarna raka och händerna knutna samtidigt som armarna dras nedåt. Fortsätt att dra armarna utåt i en sving och hoppa upp.



Steg 3

Högst upp i hoppet håll ihop benen och för ut händerna i en T-position. Kroppen formar ett T.

Landa genom att föra armarna mot kroppen och böj på knäna.



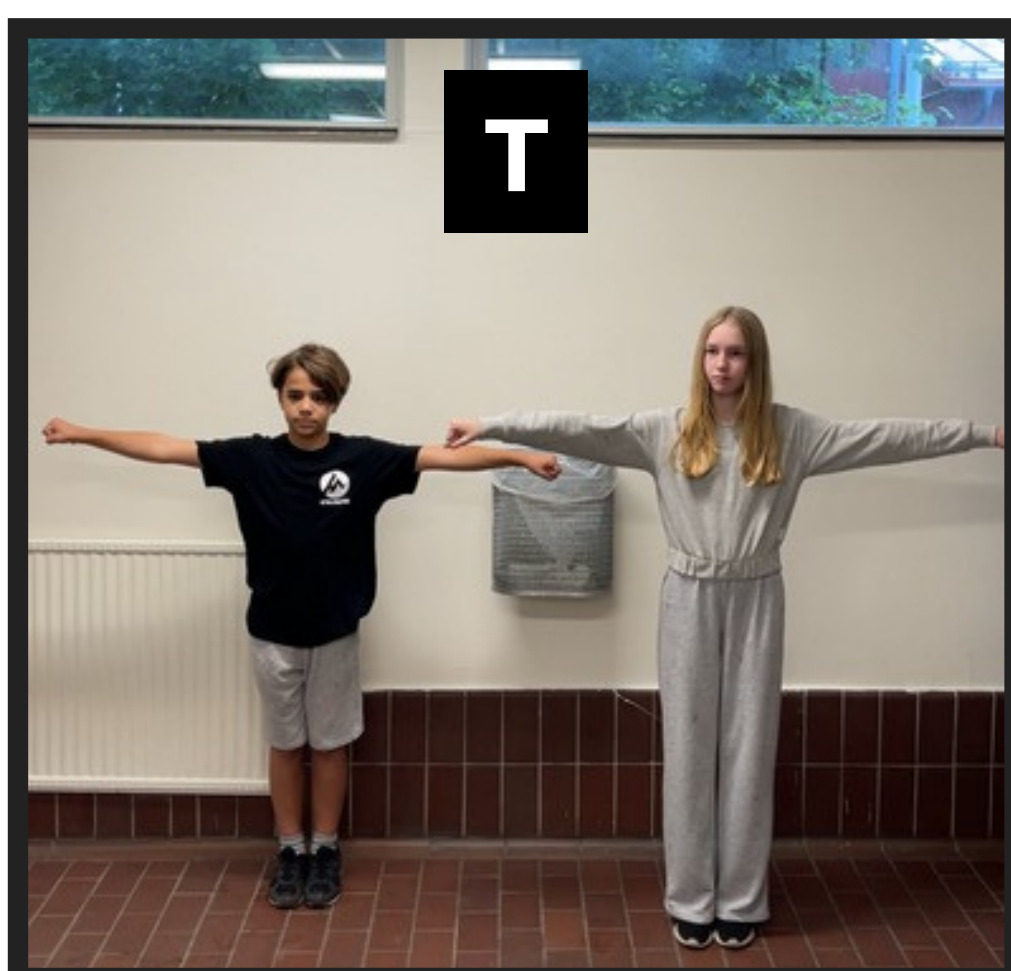
← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Lär dig cheerleading-motions

I cheerleading finns det motions (rörelser) som används i dans, hopp och bygg. Här kan du lära dig några av de mest grundläggande rörelserna. Du kan sätta ihop dessa till en egen dans.



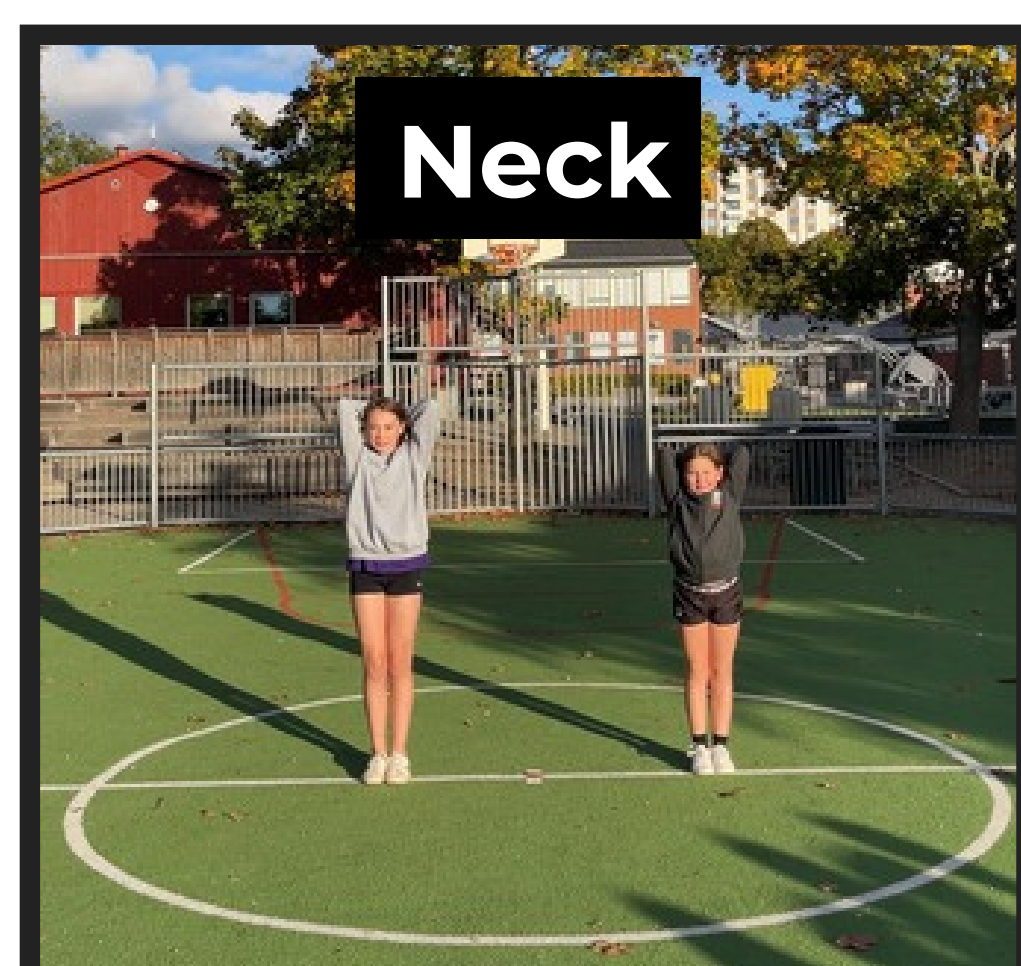
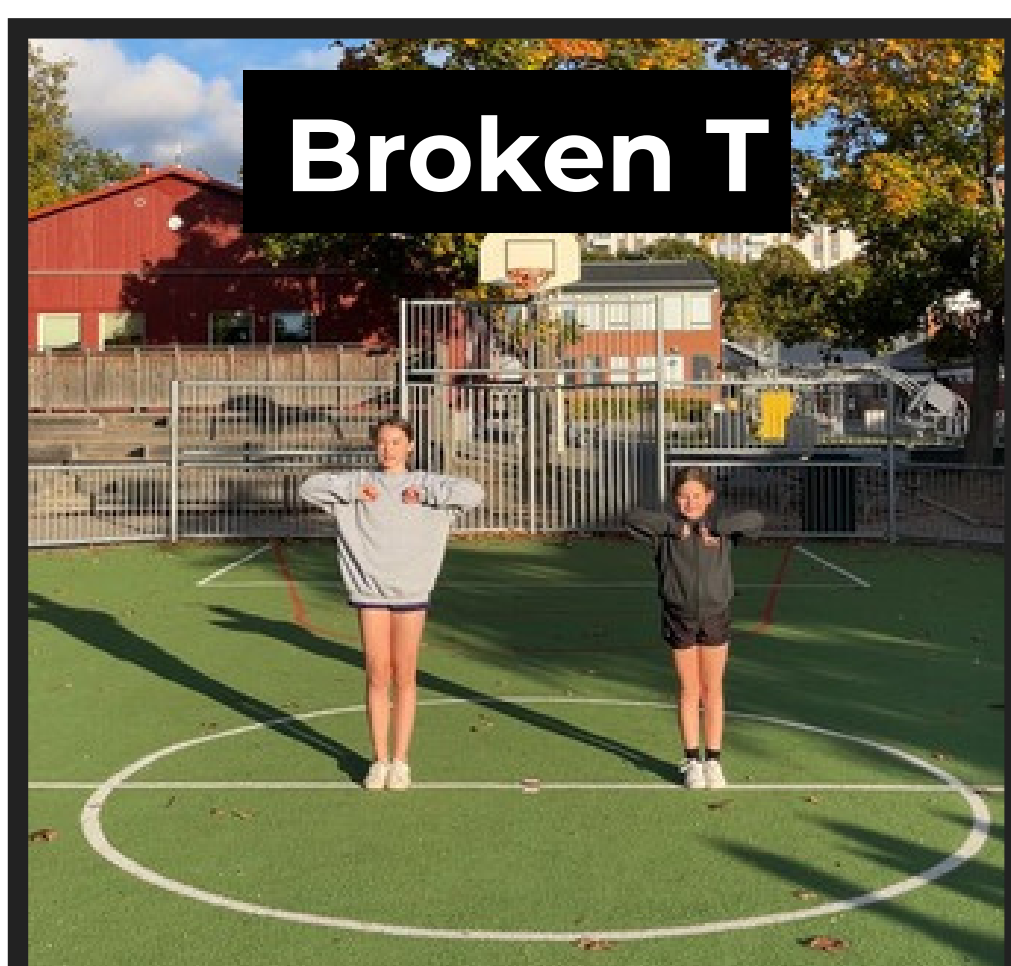
← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Lär dig cheerleading-motions

I cheerleading finns det motions (rörelser) som används i dans, hopp och bygg. Här kan du lära dig några av de mest grundläggande rörelserna. Du kan sätta ihop dessa till en egen dans.



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Lär er mini-pyramid

Mini-pyramid är en lättare pyramid som kräver minst 8 personer. När ni testar första gången kan det vara bra att ha någon som passar, som kan hjälpa till att fånga om det behövs. Bygg och pyramider ska utföras på gräs eller mattor, inte asfalt.

Steg 1

Toppen: Sätt ena foten längst in på basens ben och sätt händerna på basernas axlar **Basen:** Stå med benen som på bilden, håll i toppens knä med den inre armen och toppens fot med den yttre handen **Bakpersonen:** Håll i toppens höft



Steg 2

Toppen: Ställ dig upp och placera foten på samma sätt på den andra basen **Basen:** Håll din position och krama om benet och foten **Bakpersonen:** Stabilisera toppen



Steg 3

Toppen: Koppla med toppen brevid genom att hålla den inre armen som ett T, och den yttre armen i high-V **Basen:** Håll din position **Bakpersonen:** Stabilisera toppen



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Öva på cheerleadinglib

Lib i cheerleading betyder att stå på ett ben. Det används i bygg (när man lyfter varandra). Det är bra att öva positionen på marken för att hitta stabilitet. Här är tre roliga sätt som kan göras på skolgården.

Steg 1

Öva att hålla lib på marken.



Steg 2

Kliv upp till lib på en höjd, till exempel på en sten.



Steg 3

Kliv upp till lib på en höjd, till exempel på ett trappsteg. Öva två och två där ni hjälper varandra att stabilisera.



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Lär er mini-lib

Mini-lib är ett bygg inom cheerleading. För att utföra det behöver man vara minst tre personer. När ni testar första gången kan det vara bra att ha någon som passar, som kan hjälpa till att fånga om det behövs. Bygg ska utföras på gräs eller mattor, inte asfalt.

Steg 1

Toppen: Sätt upp ditt ena ben på basens rygg och sätt händerna över bakpersonens händer på höften.

Basen: Stå på alla fyra

Bakpersonen: Håll i toppens höft



Steg 2

Toppen: Ställ dig på basens rygg och dra en lib

Basen: Håll din position och spänn bålen

Bakpersonen: Lyft toppen och stabilisera



Steg 3

Toppen: Kliv försiktigt ner på samma sätt som du klev upp

Basen: Håll din position

Bakpersonen: Stabilisera och bromsa när toppen kliver ner



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Cheerleadingpyramider

Cheerleadingpyramid är när flera bygg kopplar med varandra. Det går också att öva cheerleadingpyramider på marken, som en förövning för riktiga pyramider.

Här är fyra cheerleadingpyramider att prova på skolgården.



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Lär er axelsitt

Axelsitt är ett bygg inom cheerleading. För att utföra det behöver man vara minst tre personer. När ni testar första gången kan det vara bra att ha någon som passar, som kan hjälpa till att fånga om det behövs. Bygg ska utföras på gräs eller mattor, inte asfalt.

Steg 1

Toppen: Sätt upp ditt ena ben och ta tag i basens axlar

Basen: Ha ett ben böjt och ett ben rakt, ta tag i toppens ben

Bakpersonen: Håll i toppens midja



Steg 2

Toppen: Ställ dig på basens ben och tryck ifrån på basens axlar

Basen: Håll din position och håll i toppens ben

Bakpersonen: Lyft toppen mycket



Steg 3

Toppen: Lås fötterna bakom basens rygg och håll i bakpersonens handleder

Basen: Stå på raka ben och krama toppens ben

Bakpersonen: Lyft i midjan



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Testa ett cheerleading-bygg

Bygg innebär att man gör olika lyft. Till detta bygg behöver ni vara fem personer. Bygg ska utföras på gräs eller mattor, inte asfalt.

Steg 1

Toppen: Sätt en fot till en av baserna och håll händerna på basernas axlar

Baser: Håll händerna öppna vid naveln och böj benen

Bakpersonen: Håll i toppens midja

Frampersonen: Stå framför toppen



Steg 2

Toppen: Tryck ifrån med armarna och ställ den andra foten i andra basens hand. Benen är fortfarande böjda

Baser: Den andra basen tar emot foten

Bakpersonen: Lyft toppen mycket

Frampersonen: Stå framför toppen eller lyft i toppens vrister



Steg 3

Toppen: Sträck ut benen och ta upp armarna i high V. När du ska ned, ta tag i axlarna och ta ned en fot i taget

Basen: Stå på raka ben. När toppen ska ned så böj benen och släpp fötterna

Bakpersonen: Håll i midjan på toppen och se till att toppen kommer ned.



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Testa en axelsitts-pyramid

Axelsitt är ett bygg inom cheerleading. Om ni är flera som kan axelsitt kan ni koppla ihop dem till en pyramid. Pyramider ska bara utföras på gräs eller på mattor, inte på asfalt.

Steg 1

Toppar: Öva på att koppla med armarna på marken



Steg 2

Gå upp i axelsitt var för sig. Följ instruktionerna för axelsitt.



Steg 3

Toppar: Koppla armarna med varandra när axelsitten är stabila. Ha raka armar när ni kopplar.

Släpp varandra när ni ska gå ner.



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Gör dina egna pompoms

Du behöver det här:

- Papper (foliepapper, inslagspapper etc.)
- Lim
- Tejp
- Sax
- Disksvamp



Steg 1: Ta fram ett pappersblad och smeta ut ett tunt lager med lim över hela pappret med hjälp av en disksvamp. Ta sedan ytterligare ett pappersblad och limma fast dessa mot varandra. Pappret ska ha samma sida utåt på bägge sidor och bli dubbelsidigt.

Steg 2: Upprepa steg 1 tills att man minst har 5 st ark av dubbelsidigt papper. Totalt behövs alltså minst 10 st pappersblad.

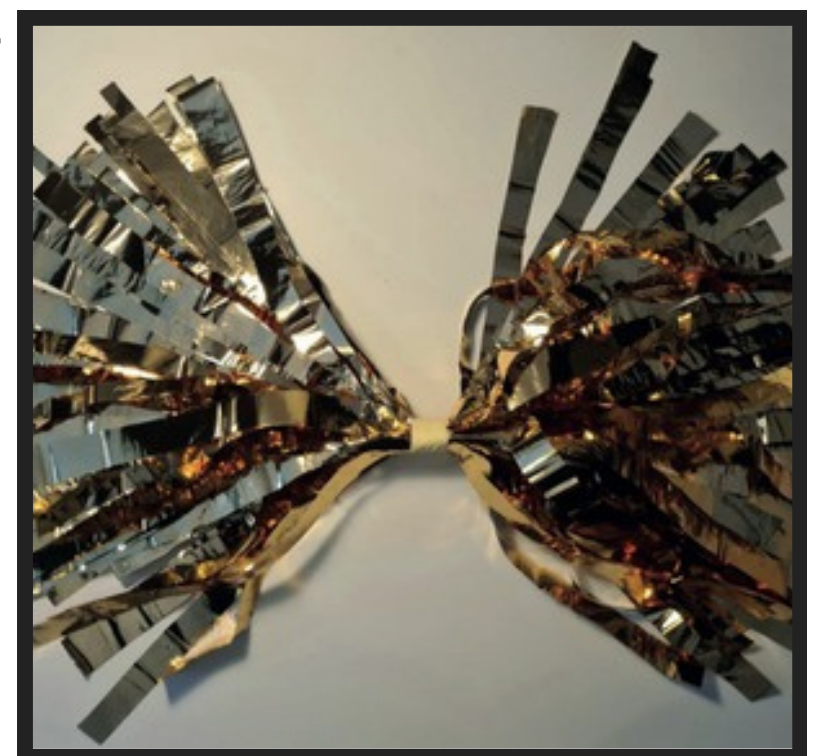
Steg 3: Låt samtliga ark torka i minst 30 min.

Steg 4: Klipp längst kanten på arken för att få bort eventuellt papper som inte limmats fast. Det ska vara raka sidor på varje ark.

Steg 5: Klipps sedan arken i remsor cirka 1,5 cm breda.

Steg 6: Lägg ihop alla remsor. Lägg två remsor som ett X och sedan en i mitten tvärs över. Upprepa tills remsorna är slut.

Steg 7: Håll ihop alla remsor och tejpa sedan i mitten för att skapa ett fäste, där man sedan kan hålla i pompomen.



Steg 8: Pompomen är klar.

I exemplet har vi använt oss av foliepapper med metalliceffekt i storlek 50 x 70 cm.



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**



Gör en egen cheerleadingskylt

I cheerleading vill vi få med oss publiken. Med en skylt ser publiken vad de ska ropa – här är en steg-för-steg hur du gör din egen skylt.

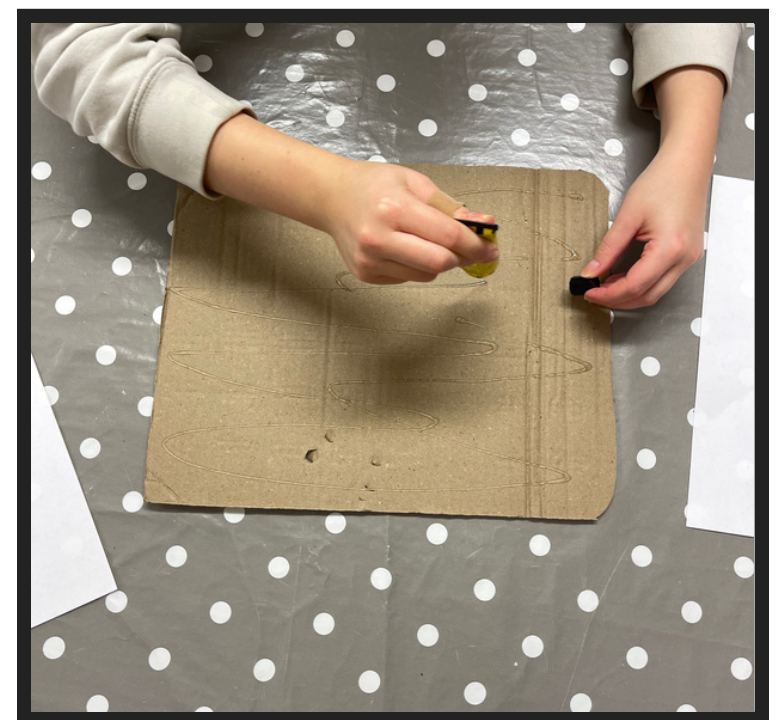
Du behöver det här:

- Kartongbit
- Vitt papper
- Klister
- Glitter (valfritt)



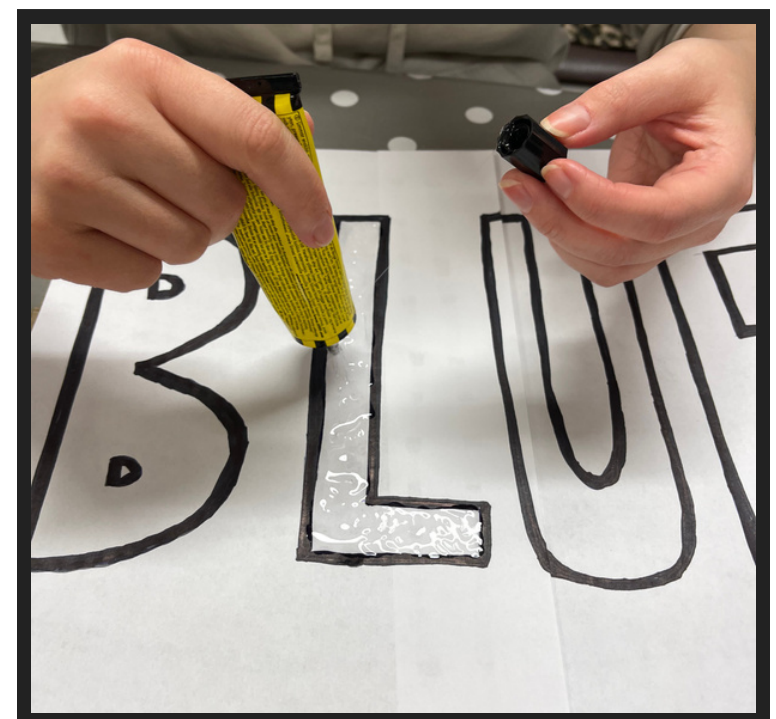
Steg 1

Lägg på klister på ena sidan av kartongbiten. Lägg därefter på det vita pappret. Låt det torka innan du fortsätter.



Steg 2

Rita konturer av bokstäver, till exempel din skolas namn eller färg. Lägg på klister inuti bokstäverna och håll på glitter på klistret.



Steg 3

Låt glittret torka några minuter och häll sedan bort allt överflödigt glitter.



← **Scanna QR-koden** för att komma till vår hemsida med information

Följ oss på TikTok för att se instruktionsfilmer! **cheerleadingiskolan**

