

Mer om cheerdance hip hop

Grenen kom med i NM i 2010.

Definisjon

I Cheer Hip Hop inkorporeres "street style"-bevegelser og rytmer. Det legges vekt på stil, kreativitet, isolasjoner, kroppskontroll, rytme, synkronitet og musikalitet. Det er også et ekstra fokus på andre atletiske elementer som hopp, freeze og andre tricks.

Selve ordet *Hip Hop* er en fellesbetegnelse for mange forskjellige stilarter innen dans. På grunn av dette er det da vanskelig å skulle sette fingeren på tydelige forskjeller mellom Cheer Hip Hop og Hip Hop, nettopp fordi Cheer Hip Hop også baserer seg på de samme dansestilene. Det man der i mot kan si er at i Cheer Hip Hop legges det ikke bare vekt på "street style"-bevegelser, men også formasjonene det gjøres i, den visuelle effekten det skaper, energinivå og gruppas evne til å fremføre en underholdende rutine.

Selv om en Cheer Hip Hop-rutine gjerne inneholder elementer fra flere forskjellige typer dansestiler, kan det uansett være nyttig å ha litt kunnskaper om de tre *grunnleggende* stilene innen Hip Hop:

Breakdance

"Breakdance" eller "breaking" er en populær dansestil som oppsto som en del av hip-hop-kulturen blandt afroamerikanere og latinere i New York. Stilen består av fire hovedelementer; toprock, downrock, power moves og freezes/suicides. Den vanligste formen å utøve breakdance på er ofte i såkalte "battles" hvor man konkurrerer en og en mot hverandre.

Locking

Dansestilen er basert på det å "locke", altså det å låse posisjoner. Nærmere bygger det på kjappe og presise bevegelser med armer og hender, mens hoftene og bena er litt mer avslappet. Bevegelsene er ofte veldig store og overdrevet mens man prøver å engasjere publikum med smil og mimikk.

Popping

Popping er en dansestil som startet i Fresno California på 1970-tallet. Popping er basert på teknikk hvor man strammer og "slipper" muskler for å oppnå et slags "rykk" i kroppen. Sånne "rykk" kalles gjerne et "pop", "tick" eller "hit".

Komposisjon og reglement

Det som er viktig å huske på når man lager en Cheer Hip Hop-rutine er hovedelementene det dømmes etter: koreografi, teknikk, samkjøring og helthetsinntrykk. Rutinen må ikke inneholde noen av de stilene som ble beskrevet ovenfor, men bør ha en viss "street flow". De spesifikke kriteriene man blir bedømt etter, kan man lese om på en såkalt scoresheet som brukes under konkurranser.

Det vil også være nødvendig for et Cheer Hip Hop-lag å lese gjennom det formelle reglementet. Det er visse bevegelser/tricks som er ulovlig i de forskjellige Cheerdance kategoriene, og som dermed vil kunne føre til trekk av poeng i en konkurranse.