

Cheerdance Freestyle/Pom

I Norge har vi hatt cheerdance siden det første offisielle Norgesmesterskapet i 2001 men først i NM 2010 ble det åpnet for 2 kategorier, hiphop og freestyle/pom. Pom er den "stilen" vi har hatt lengst i Norge og her danses det i store deler av rutinen med dusker (poms).

Cheerdance freestyle/pom er en krevende dansegren, og man blir bedømt etter flere momenter:

Overall effect:

Helhetsinntrykket av rutinen. Under dette feltet vurderes også om musikk, kostyme og koreografi er publikumsvennlig, kommunikasjon med publikum og om laget klarer å videreformidle følelser, budskap og energi. I Pom skal det sprute energi av danserne.

Koreografi:

Koreografi betyr oppsetningen av en dans. En konkurranserutine er altså en koreografi. Med en god koreografi skal man klare å fremheve lagets gode sider og skjule de svake sidene. Man blir bedømt på kreativitet, musikkbruk/musikalitet, formasjoner og overganger i tillegg til vanskelighetsgrad. Her ser man også etter hvordan man utfører elementene piruetter, spark, hopp og leaps.

Teknikk:

De fleste danseformer har en grunnleggende teknikk. Teknikken man bruker i cheerdance-elementene stammer fra grunnleggende ballett. Nå er det sikkert mange som tenker at det kommer fra jazz, men jazz stammer igjen fra ballett og har samme grunnprinsipper. Vi har igjen stiler innenfor jazzen som går i helt andre retninger men dette blir litt for komplisert å gå innpå så vi holder oss til den grunnleggende klassiske treningen. For å få inn riktig teknikk er det viktig å lære av en som kan det skikkelig. Det er mye som skal på plass og det er lett å jobbe feil om man gjør det på egenhånd.

Hvorfor riktig teknikk er viktig:

- For å unngå skader
- For å bygge opp muskler til å utføre momenter riktig
- For å få penest mulig utførelse av dansen/momentene
- For å ha mulighet til å utføre bedre/større/flere momenter

Hvordan man kan se om en danser er god teknisk:

- Strekte føtter og knær
- Rene linjer
- Plassering av senter
- Balansert/kontrollert
- Stødige innganger, utførelser og avslutninger

Group Execution:

Under dette punktet blir man bedømt på formasjoner, plassering og timing. Det er viktig å være nøye med at alle formasjoner utføres korrekt med like mye mellomrom mellom alle utøvere, strake linjer og god balanse på "begge sider" av formasjonen.