

## Ord & uttrykk i Cheerleading

### A- Frame

En pyramide hvor to mellomflyere holder en toppflyer mellom seg. Også kalt Big A.

### All Stars

I USA er et All Stars-lag et lag som IKKE er tilknyttet noen skole eller universitet. Utenfor USA så bruker lag uttrykket "All Stars" gjerne om sitt beste/eldste lag.

### Araber

En turneøvelse som ligner på et hjul, men bena samles på slutten. Brukes som "fartsøkning" inn i lengre serier med f.eks. flikkflakk og baklengs salto.

### Arabesque

Arabesque er et ettbensløft hvor flyeren hos benet i 90 grader eller høyere bak seg. Armene er som regel i T-motion. Se mer under STUNT&PYRAMIDER.

### Arche

Å arche vil si at man "bøyer ryggen". For en flyer er det viktig å vite hva arche betyr. Når man gjør knebøy så gjør man er "arch". Å arche ryggen er det motsatte av å krumme den. Arching brukes mye innen Cheerleading, og flyere må ha god arch for å klare ettbensvariasjoner som scorpion og scale. Arch brukes også mye i kast som f.eks. Birdfront, samt etter Pike/Toe Touch/Kick.

### Around the World

En variasjon av Cheerleaderhoppet Toe Touch, og utføres motsatt av en Universal. Bena bringes til en Pike, deretter til splitt før landingen.

### Awesome

Det samme som en Cupie. Awesome er når basene har strake armer hvor armene møtes på toppen. Flyeren må dra føttene helt sammen. Kan også gjøres i partnerstunt, hvor flyeren kun står på hånden til basen. Se mer under STUNT&PYRAMIDER.

### Barrel Roll (også kjent som Log Roll)

Flyeren ligger horisontalt eller i cradle før hun kastes opp i luften, spinner 360 grader parallellt med gulvet, og lander i cradle igjen.

### Base

Utøvere som er på bakken, og er hovedstøtte for flyerne under stunt og pyramider.

### Basket Toss

En basket toss er det samme som et kast. Et kast består vanligvis at 3-4 baser som kaster en flyer opp i luften, for så å ta henne imot i cradlelanding. Sidebasene har "låst" hendene sine ved å holde på sitt eget samt motbasen sitt håndledd. Bakbasen og evt. frontperson holder under hendene til sidebasene. Se mer under STUNT&PYRAMIDER.

### Big A

Det samme som en A-Frame.

### Birdfront

Birdfront er et kast. Flyeren går opp, archer kroppen og tar armene ut i T-motions, før hun lar hoften gå over hodet og lander i cradle.

### Bodyliner

Bodyliner er en del av uniformen. En bodyliner er en magetopp, med lange ermer som ofte brukes som en egen del under selve hovedtoppen/shell.

### Briefs

Det samme som pantie/hotpants. En slags shorts/truse som brukes under drakten.

### Buckets

Buckets er en motion hvor du har hendene rett frem fremfor deg med knyttnevene pekende nedover, som om du holder en bøtte.

### Candle Sticks

Candle Sticks er en motion hvor du har hendene rett frem fremfor med knyttnevene mot hverandre, som om du holder et stearinlys.

### Canonball

Partnerstuntløft hvor flyeren begynner i en "ball" på bakken, med foten i hånden til basen og hendene rundt nakken hans. Stuntet løftes herfra og opp, og får en "eksplosiv" virkning.

### Chair

Partnerstuntløft, se mer på STUNTS&PYRAMIDS.

## **Coed**

Når er lag består av både gutter og jenter er det et Coed-lag.

## **Cradle**

Cradle er den nedgangsmetoden som er mest brukt i Cheerleading. Flyeren letter fra basene sine før hun lander i en slags "stol" i armene deres. Det er vanlig at flyeren får en liten "pop" fra basene før hun "faller" ned. Basene skal ha mottak på øvre del av ryggen, samt under lårene. Bakbasen har tak under armene. Flyeren skal holde bena rette, og ta seg selv imot rundt nakken til basene. Det er viktig at basene holder ryggen rett i mottaket, og absorberer tyngden med bena/lårene slik at ikke overkroppen faller fremover. Da kan basene lett slå hodene i hverandre, og farlige situasjoner oppstår.

## **Cupie**

Cupie er det samme som en Awesome. Se STUNT&PYRAMIDER.

## **Deadman**

Deadman er en baklengs nedgang fra et stunt. Flyeren "faller" bakover, og basene dytter flyeren tilbake opp i stundet igjen. Kan også gjøres med en full pyramide.

## **Dismount**

Dismount er det samme som nedgang. Når man gjør en dismount, så får man flyeren tilbake på bakken, og tilbake til posisjon. Dismount kan også brukes i sammenheng med "pop", dvs. at flyeren får et lite "kast" av basene før hun kommer ned.

## **Dive Roll**

Samme som kasterulle på norsk, en rulle hvor bena dine forlater gulvet før hendene dine når bakken.

## **Dobbel tvist**

Når flyeren går to ganger om vertikal akse når hun går ned fra et stunt, evt i kast.

## **Dommer**

I hver Cheerleadingkonkurranse er det som regel 5 (fem) dommere som gir poeng til de konkurrerende lagene. Høyeste og laveste poengsum trekkes fra. I både NM og EM er maks poengsum for tiden 100 poeng.

## **Double Down**

Double Down er det samme som dobbeltvist.

## **Double Hook**

Et Cheerleaderhopp som sjelden/aldri har vært brukt i Norge. Kalles også for Abstract/Pretzel.

## **ECU**

European Cheer Union, det europeiske cheerleadingforbundet som Norge er medlem av. Arrangør av EM.

## **Eight Count**

Alt i Cheerleading går på timing, og alt som skjer under en rutine skjer til spesielle tellinger. Alt går på tellinger fra 1 til 8, altså en "åtte-telling", eight-count.

## **Elevator**

Elevator er det samme som Prep.

## **Extension**

Extension er en prep, men med strake armer, dvs. en halv etasje høyere. Også kjent som High Extension. Brukes lite nå lengre, da Cupie/Awesome har tatt over.

## **Facials**

I Cheerleading er ansiktsuttrykk viktig, og Facials er nettopp dette; ansiktsuttrykk.

## **Flatback**

Brukes i stunts og pyramider. Flyeren ligger på ryggen, med armene ut i T-motion.

## **FlikkFlakk**

En turnebevegelse som går bakover. Øvelsen utføres ved at man hopper til håndstående bakover, strekker/dytter gjennom armene og lander på føttene igjen.

## **Flyer**

Flyer er personen som er på toppen i stunts, pyramider og kast, og personen som er mest i fokus. ICU har gått bort fra "flyer"-begrepet og bruker konsekvent "top-person" og "middle-layer". I Norge bruker vi fortsatt begrepene flyer/toppflyer/mellomflyer. Flyere må holde seg tight og stramme gjennom hele løftet. Dette gjøres ved å knipe/stramme alle muskler i hele kroppen samtidig.

## **Full Down**

En full down er det samme som en enkeltvist.

## **Full Up**

Når flyeren gjør en "enkeltvist" OPP i et stunt. Også kalt 360 i Norge.

### **Full- Up Toe Touch (360 Toe Touch)**

Utføres som regel i kast. Flyeren snurrer 360\* før hun gjør Toe Touch.

### **Group Stunt**

Group Stunt er en egen kategori hvor det er inntil 5 (fem) personer som løfter sammen. Det er om å gjøre å vise flest mulig overganger, stunts og opp- og nedganger i løpet av ett minutt, og flyeren skal være minst mulig i bakken.

### **Hanging Pyramid**

Når en eller flere av flyerne ikke er nær bakken fordi de holdes oppe av en mellomflyer. Denne pyramidetypen er lite i bruk i Europa.

### **Heel Stretch / Stretch**

En flyerposisjon hvor det ene benet holdes strakt fremfor kroppen.

### **Helikopter**

Når flyeren ligger parallelt med bakken, og kastes opp og rundt 180 grader (som helikopterblader) før hun tas i mot.

### **Herkie**

Et Cheerlearderhopp hvor det ene benet er rett, og det andre er bøyd.

### **High V**

Den mest brukte motions i Cheerleading. Armene foran deg, opp i en V-form med nevene knyttet.

### **Hinkesats**

En turnbevegelse som gjøres før alle turnserier, og er svært grunnleggende innenfor all gymnastikk og turn.

### **Hitch**

En hitch er når flyeren står rett på det ene benet, mens det andre benet er bøyd og holdes av en base/flyer. Brukes både i stunt og i pyramider.

### **Hurdler**

Hurdler er et Cheerlearderhopp, det fins to variasjoner; front & side hurdler.

### **ICU**

International Cheer Union - internasjonalt forbund som arrangerer VM i Orlando, USA hvert år.

### **Inversions**

Når flyerens skuldre er lavere enn hoftene hennes, og minst ett ben er høyere enn hoften.

### **Kaptein**

Hvert Cheerleadinglag velger ofte en kaptein som blir som en leder av laget. Kapteinen kan bistå trenere, og ta over ansvaret i treners fravær.

### **Kick Full**

Gjøres stort sett i kast; flyeren sparker det ene benet så høyt hun kan, for å så gjøre en enkeltvist på 360 grader før hun lander i cradle. En kvart gang (90\*) er vanlig at flyeren bruker på å utføre sparket, og er lovlig. Mange basegrupper velger også å flytte seg en kvart gang rundt.

### **Kick Double Full/Kick Dobbel**

Det samme som en Kick Full, men dobbel tvistnedgang.

### **Koreografi**

Koreografi er oppsettet av Cheerleadingrutinen. Rekkefølge på elementene, hvordan formasjonene ser ut etc.

### **Lay Out**

Lay Out er en strak salto i kast, hvor flyeren er helt rett/arched.

### **Leap Frog**

Når er flyer går fra et basesett til et annet, gjennom armene til en person som står på bakken. Den kan også bli gjort ved at flyeren går over/bak front eller bakperson, og de originale sidebasene flytter fremover/bakover. Second Level Leap Frog er det samme, men da utføres det på høyere enn bakkenivå.

### **Liberty**

Flyerposisjon hvor flyeren har et ben bøyd inntil siden av kneet, og tærne pointet. Armene er i High V.

### **Load**

Startposisjonen for løft som prep og cupie. Flyeren sitter med føttene i hendene til basene

sine, og holder sin egen vekt oppe ved å holde på skuldrene deres. Basene har noe svikt i knærne, og albuen i en 90\* vinkel.

### **Maskot**

Hvert lag kan ta med seg en maskot til hvert mesterskap, og maskoten representerer laget. Det er mest vanlig på college/high school-lag i USA.

### **Matrix**

Matrix er et group stuntløft, som inneholder fra flere deler. Flyeren starter i load, for så å føre den ene benet over sidebasen sin. Gruppen gjør en show-and-go hvor flyeren løfter/kicker foten sin så høyt hun klarer over basen sin. Flyeren går så tilbake til load, og deretter opp i et ettbensløft.

### **Megaphone**

Megaphone er det samme som er ropert, og brukes ofte som en prop under rutiner.

### **Mellomflyer**

Når det bygges pyramider i flere etasjer er flyerne som står på baser (ofte i skulderstand) og holder en toppflyer, kalt mellomflyere. Mellomflyere fungerer ofte som både baser og flyere iløpet av en rutine.

### **Motions**

Motions er spesielle armbevegelser som brukes innen Cheerleading.

### **Paper Dolls**

Identiske ettbensløft som er i kontakt med hverandre slik at det danner en pyramide, mens de er i en flyervariasjon (f.eks. Heel Strech)

### **Pike**

Pike kan gjøres både i hopp og kast. I en pike så skal bena samlet opp fra bakken, og møtes med overkroppen. Det er viktig å tenke at bena skal opp, og ikke at overkroppen skal ned. Bena skal holdes rette hele tiden, og tærne pointet. I kast så gjøres Pike ofte fra siden, og det er viktig at flyeren archer etterpå.

### **Pom-pom**

Pom-poms er det samme som dusker, og brukes som en prop under en Cheerleaderrutine.

### **Pop**

Ordet "pop" brukes mye av Cheerleadertrenere. Flyere får sin pop når basene bruker bena (viktig at det er bena som brukes og ikke armene) til å gi flyeren et ekstra "kast" når hun skal ned. Når nedgangen er tvist eller dobbeltvist er flyeren avhengig av å få mye pop/kast fra basene sine for å ha tid til å spinne rundt.

### **Prep**

Et av de vanligste løftene innen Cheerleading. Flyeren starter i load, og på lik telling reiser hun seg opp, mens basene bruker bena til å få henne opp i skulderhøyde. Basene har en fot i hver hånd og holder foran og bak på skoen. Bakbasen holder på anklene.

### **Prone Position**

En Flatback "opp-ned". Flyeren ligger parallelt med gulvet, og ser ned. Utgangsposisjon for bl.a. Helikopter-løftet.

### **Prop**

Dette kan være dusker, bannere, ropert, skilter el.l.

### **Pyramide**

Når flere stunts blir satt sammen på rekke eller inntil hverandre, slik at det lages en formasjon.

### **Re-Load (overgangsmetode)**

En Re-Load er en måte å komme seg fra cradle til load. Basene gjør en liten bounce, og kaster henne opp slik at overkroppen kommer over hoften igjen. Flyeren tar tak i skuldrene til basen, og holder sin egen vekt oppe slik at basene lett kan få grep om skoen igjen.

### **Re-Take (overgangsmetode)**

Stort sett det samme som en Re-Load, men flyeren setter benet i bakken før hun løftes opp i et nytt stunt.

### **Rewind**

Når flyeren gjør en baklengssalto med eller uten support av basene før hun skal inn i et stunt. En rewind kan gjøres på mange forskjellige måter, og den kan lande i load eller i stunts.

### **Rippel**

Rippel er når utøvere på samme lag er delt opp i mindre grupper, og gjør den samme bevegelsen, men på forskjellige tellinger. Dette gir et visuelt inntrykk.

### **Rutine**

En Cheerleadingrutine er på 2,5 minutter pluss 30 sekunder for cheer og inneholder hopp, dans, turn, stunts, pyramide, kast og rop. Hvert lag setter sammen hver sin kombinasjon av dette som vises i konkurranser. Group Stunt og Partnerstunt har rutiner som kun består av stunt/løft, og varer ca i ett minutt.

### **Salto**

Salto er en turnbevegelse som kan gjøres både forlengs og baklengs. Stillestående baklengs salto gjøres på bakken, men baklengs salto kan også gjøres i kast.

### **Scoresheet**

Scoresheet er bedømmelsesarket som dommerne brukes under dømmingen.

### **Scorpion**

En flyervariasjon hvor benet trekkes opp bak kroppen og holdes over hodet med en eller to hender.

### **Shell**

Et "shell" er det amerikanske ordet for uniformsoverdel. Et shell har korte ermer, og ofte brukes det en bodyliner under.

### **Show and Go**

Show and Go er når et stunt går fra load, opp, også ned igjen, uten å låses/stoppes i en posisjon.

### **Single-Based**

Når en flyer holdes oppe av kun en base.

### **Spotter**

Spottere er personer som har ansvar for flyers sikkerhet, klare til å gripe inn dersom noe skal gå galt (spot = secure person on top). Alle spotterkrav i reglementet må fylles av utøvere innad i laget. Eventuelle eksterne spottere kan stå der i tillegg, men kan ikke telles som de påbudte spotterne.

### **Spread Eagle**

Spread Eagle er et Cheerleaderhopp som ser ut omtrent som et X-hopp. Armene i High V, og bena fra hverandre.

### **Squad**

Det engelske ordet for lag/team.

### **Stag**

Går ut på det samme som en "Hitch".

### **Straigh Ride**

Når flyeren gjør et rett opp-kast, uten å gjøre noen form for akrobatikk i luften. Målet er å lære flyeren å holde seg rett i kastet, samt få maksimal høyde ut av kastet sitt.

### **Suspended**

Når en person holder tak/blir holdt fast i er han/hun suspended. Brukes ofte på hode-over-hofte rotasjon i Junior-kategori og for nye lag. Kontakten må skje mellom hånd til hånd eller hånd til arm.

### **Swedish Falls**

Et stunt og en pyramide. Toppflyeren ligger parallelt med gulvet, har ansiktet ned, og holder seg på skuldrene til basen sin. Armene rette, ryggen arched, med ett ben rett opp i luften, det andre holdes av den andre basen/mellomflyer.

### **Tick Tock**

En stunt hvor flyeren bytter hvilket ben hun står på mens hun er i luften.

### **T-motion**

T er en av de mest vanlige motions i Cheerleading. Armene er rett ut fra kroppen, litt fremover deg med nevene knyttet.

### **Toe Touch / Tip Toe**

Toe Touch er det samme som splitthopp. Det kan også gjøres i kast. Det er viktig at utøveren har bena foran kroppen, og ikke rett ut. Armene skal være omtrent i T-motion.

### **Toppflyer**

Den eller de flyerne som er helt på toppen i pyramider.

### **Torch**

Ettbensvariasjon som er veldig lik liberty, men flyeren er snudd 90\* grader til siden, og vrir overkroppen mot front.

### **Touch Down**

Touch Down er en motion som brukes mye i hopp. Begge armene holdes opp i været, litt foran kroppen, med ca en skulderbreddes avstand. Knyttnevene er mot hverandre.

### **Try- Out**

Hvis lag holder audition for å finne ut hvilke utøvere de ønsker å ha på laget, er dette er try-out.

**Tumbling**

Det samme som turn

**Universal**

En annen versjon av Cheerlearderhoppet Toe Touch. Det utføres motsatt fra Around the World, bena skal først i splitt og deretter til Pike, før bena samles i landingen. Generelt sett lite brukt i Cheerleading.

**Wolf Wall**

Wolf Wall er en pyramide i Cheerleading, men også navn på overganger. En wolfwallovergang brukes på alle overganger hvor en toppflyer beveger seg foran/bakover/side til side over et ben som er støttet (fot til hofte) av en annen mellomflyer på prep-nivå.

**X-out**

X-out er en type kast hvor flyeren begynner som en kroppert salto. Når kroppen er i omtrent opp-ned posisjon i saltoen, X'er hun ut ben og armer til en X, før bena samles og hun lander i cradle. En høyere vanskelighetsgrad er X-out skru hvor flyeren X'er før hun gjør en helskru.