



Stundenbeispiel Kinder/Jugendliche

Dein Cheerdance in der Community

Teile deinen Cheerleading Dance

Vorbemerkungen/Ziele

Cheerleading verbindet sportliche und kreative Elemente in einer einzigartigen Choreografie. In Kleingruppen und im Team werden Hebefiguren, turnerische und athletische Bewegungen zu einer sogenannten „Routine“ kombiniert. Diese umfasst Stunts, Pyramiden, Jumps, Tumbling und Dance. Der Dance ist ein choreografisches Element, das sich durch Synchronität, charakteristische Armbewegungen (Motions) und die Interpretation der Musik auszeichnet. Ein Dance fordert nicht nur Ausdauer, Beweglichkeit und Balance, sondern auch Gedächtnisleistung, koordinative Fähigkeiten und räumliches Denken. Gleichzeitig eröffnet er vielfältige Möglichkeiten für kreatives Gestalten – die Teilnehmenden interpretieren Musik und entwickeln Ausdruckskraft. In diesem Stundenbeispiel wird ein vorbereiteter Tanz mithilfe eines Videos erarbeitet, wobei auch Raum für eigene Variationen und kreative Akzente gegeben werden.

Stundenverlauf und Inhalte

EINSTIMMUNG (10-15 Minuten)

- „Und was tanzt ihr so?“
- Die Teilnehmer*innen (TN) und die Übungsleitung (ÜL) stellen sich in einem Innenstirnkreis auf.

Die ÜL begrüßt die TN und fragt, ob die TN schon Tänze aus Social Media kennen und vielleicht auch ihren Lieblingstanz vormachen möchten.

Ziel der Einheit soll die Erarbeitung einer kleinen Cheerleading Dance Choreografie sein, die dem Umfang, der auf Social-Media-Plattformen bekannten Tänzen ähnelt. Dafür wird ein Dance aus einer vorbereiteten Videovorlage genutzt.

Inspiriert von „Good Love (feat. USHER) – City Girls“

- Die Motions, die alle Cheerleader kennen
- Die TN stellen sich in einer Blockaufstellung auf.

Die ÜL macht eine Motion (Cheerleading spezifische Armbewegung) vor und die TN machen diese nach und fixieren sie, bis die ÜL die nächste Motion vorgibt. Wenn alle Motions einmal gemacht wurden, kann das Tempo der Motion-Ansage erhöht werden.

Rahmenbedingungen

Pädagogisches Handlungsfeld:

Kreativität

Zeit:

60 Minuten

Teilnehmer*innen (TN):

15 TN im Alter von 8-14 Jahren

Material:

Mobiles Abspielgerät für Musik und Videos, Tücher o. Ä. zum Verbinden der Augen, vorbereitete Karten mit Motions und Tanzschritten

Ort:

Sport- oder Turnhalle, Klassenraum oder Aula

Absichten und Hinweise

- Ankommen in der Gruppe, Vorerfahrungen und Interessen der TN abfragen

Hinweise an die TN:

- Schmuck und Uhren ablegen
- Rutschfeste Socken, Sportschuhe tragen oder barfuß
- Die Videovorlage, z. B. zum weiteren Üben für Zuhause, finden die TN online

- Video zum Cheerleading Dance:



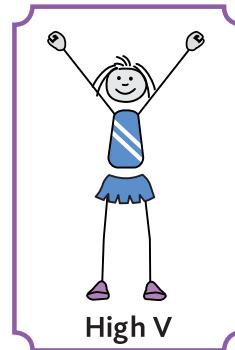
https://youtube.com/shorts/r6OC0H_bTtk

- Erstes Erlernen der für den Tanz relevanten Armbewegungen (Motions)

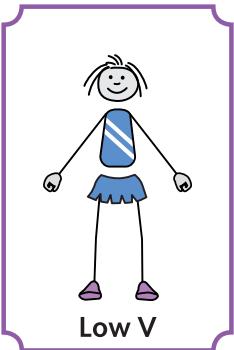
**Trends
mit Musik**
02.2026

www.sportjugend.nrw

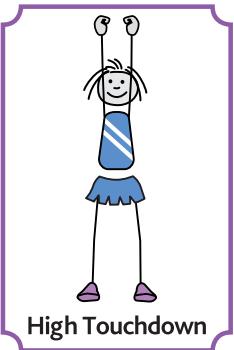
Stundenverlauf und Inhalte



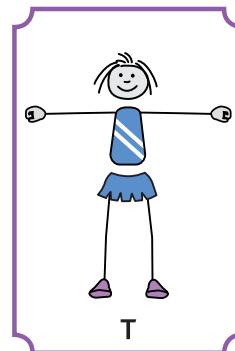
High V



Low V



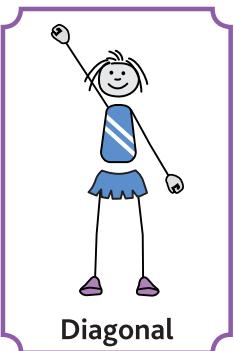
High Touchdown



T



Half T

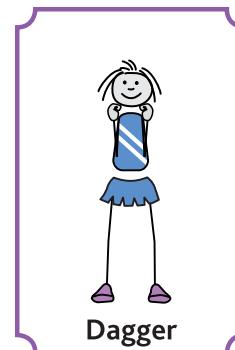


Diagonal

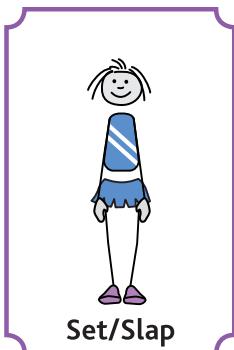
Absichten und Hinweise

● Zur richtigen Ausführung der Motions kann die ÜL auch ein Video zeigen. Dieses zeigt die Key-Points der Motion-Ausführungen.
<https://www.youtube.com/watch?v=Ke1cAoWyQtI>

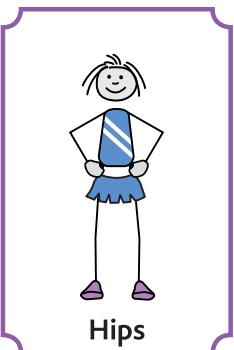
● Die ÜL kann während der Fixierungsphase durch die TN-Reihen gehen und die Ausführung der Bewegungen ggf. korrigieren.



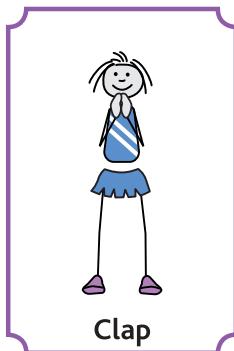
Dagger



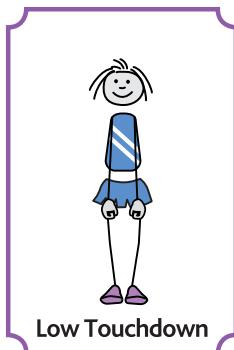
Set/Slap



Hips



Clap



Low Touchdown

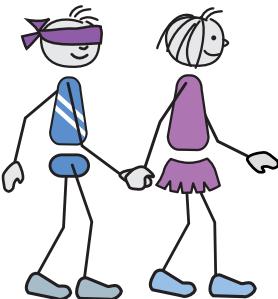
Autorin:
 Theresa Gavanda

SCHWERPUNKT (20-30 Minuten)

● Blinder Passagier

○ Die TN bilden Paare (TN 1 und TN 2).

TN 1 verbindet sich die Augen bzw. schließt nur die Augen. TN 2 stellt sich vor TN 1 und führt TN 1. Dabei passt TN 2 auf, dass keine Wände oder andere TN berührt werden.



Nach 2-3 Minuten wechseln TN 1 und TN 2 ihre Rollen.

● Wer sich zuletzt bewegt

○ Die TN stellen sich in einem Innenstirnkreis mit ausreichend Abstand zueinander auf.

Die ÜL macht die bereits bekannten Motions vor und nennt dabei auch die Bezeichnung der jeweiligen Motion. Die TN machen diese dann nach. Die ÜL wird dabei immer schneller.

Wer die Motion zuletzt ausführt, scheidet aus und setzt sich in die Hocke.

● Schulung des achtsamen Bewegens im Raum, Vertrauensübung für das Tanzen mit wechselnden Formationen

● Die ÜL weist die TN darauf hin, dass das Verbinden der Augen freiwillig ist. Alternativ können die Augen auch nur geschlossen werden.

● Die Übung sollte mit großer Vorsicht ausgeführt werden. Die ÜL achtet darauf, dass die TN immer aufmerksam sind.

● Sicherung der erlernten Motions

● Je nachdem, wie schnell die TN ausscheiden, kann das Spiel auch für mehrere Runden wiederholt werden.

● Die Motions können auch auf die benötigten Motions für den Dance begrenzt oder erweitert werden.

Illustratorin:
 Claudia Richter

Stundenverlauf und Inhalte

- Zusammen „ertanzt“ es sich gleich einfacher
- Die TN finden sich in 3er- bis 5er-Gruppen zusammen.

Jede Gruppe erhält die Aufgabe, einen halben (4 Zählzeiten) bis einen ganzen Achter (8 Zählzeiten) des Tanzes von den vorgefertigten Karten mit Motions und Tanzschritten eigenständig zu erarbeiten und zu erlernen. Hierzu haben die Kleingruppen jeweils 5 Minuten Zeit.

Die Karten mit den Motions und Tanzschritten Teil 1 bis Teil 3 (jeweils 8 Zählzeiten/Counts) befinden sich im Anhang dieses Stundenbeispiels. Unter den Bildern stehen die Bezeichnungen der Motions und Tanzschritte sowie in Klammern Bewegungen, die frei bzw. alternativ von den TN umgesetzt werden können.

Dann finden sich zwei Kleingruppen zusammen und bringen sich gegenseitig ihre erarbeiteten Motions und Tanzschritte bei. Es wird so lange getauscht, bis jede Kleingruppe jeden Achter oder halben Achter erlernt hat.

Abschließend fügen alle TN gemeinsam mit Hilfe der ÜL die Reihenfolge der erlernten Teil-Choreografien entsprechend dem Originaltanz zusammen.

SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5-10 MINUTEN)

- Let's Dance – alle zusammen

- Die TN stellen sich in Blockaufstellung auf.

Die ÜL steht mit dem Rücken zu den TN und tanzt mit.

In der Gesamtgruppe wird gemeinsam die erarbeitete Choreografie getanzt.

- Applaus für die Dancer

- Die TN bilden eigenständig 2 bis 3 Kleingruppen. Alle TN setzen sich im Halbkreis auf den Boden. Eine Kleingruppe stellt sich vorne auf die „Bühne“.

Jede Gruppe tanzt den anderen TN einmal die erlernte Choreografie vor.

Die TN, die nicht tanzen, sind die Zuschauer*innen und feuern die Tänzer*innen an.



AUSKLANG (5-10 Minuten)

- Verabschiedung mit dem tollsten Move

- Die TN setzen sich in einen Sitzkreis.

Die ÜL erklärt, welche Fähigkeiten die TN durch die Einheit erlernt haben. Dann bekommen die TN die Möglichkeit, zu zeigen bzw. vorzumachen, welcher Tanzschritt oder welche Motion ihnen besonders gut gefällt.

Absichten und Hinweise

● Die TN sollen ähnlich wie auf Social Media den Tanz eigenständig erlernen. Am Ende sollen die TN die Logik der aufeinander folgenden Bewegungen erkennen.

● Den TN wird empfohlen, sich ggf. bei der Erarbeitung der Motions und Tanzschritte zwischen-durch auch nochmals das Video anzuschauen.

● Der Begriff Achter ist eine musikalische Zählstruktur, wobei zwei 4/4-Takte zusammen einen Achter ergeben, der als Einheit für Schrittfolgen dient.

● Während der Erarbeitungsphasen hilft die ÜL bei Nachfragen der TN und korrigiert ggf. die Ausführung der Bewegungen.

● Am Ende ist es nicht so wichtig, ob der Tanz genau wie das „Original“ ausgeführt wird, solange die Bewegungen (Motions und Tanzschritte) zur Musik passen.

● Den erlernten Tanz als Gesamtes in der Gruppe festigen

● Die TN können die erlernten Bewegungen nochmal mit der Ausführung der ÜL abgleichen.

● Die ÜL sollte die Möglichkeit für eventuelle Rückfragen geben.

● Die TN ermutigen, sich gegenseitig den Tanz zu performen.

Das Selbstbewusstsein der TN stärken

● Die ÜL kann, wenn gewünscht, auch mittanzen.

● Die TN werden sich bewusst, wie eine Choreografie erlernt wird und was es bedeutet, diese auch vorführen zu können.

Die TN reflektieren, was ihnen besonders Spaß gemacht hat.

Teil 1 des Tanzes

(8 Zählzeiten = ZZ/Counts)

ZZ 1
Low V
(mit flachen Händen)



ZZ 2
Clap



ZZ 3
Low V
(mit flachen Händen)



ZZ 4
Clap



ZZ 5
Low V
(mit flachen Händen)



ZZ 6
Clap



ZZ 7
Dagger



ZZ 8
Low Touchdown



Teil 2 des Tanzes

(8 Zählzeiten = ZZ/Counts)

ZZ 1
Side Lunch Right
(mit Armbewegung)



ZZ 2
Half T



ZZ 3
Side Lunch Left
(mit Armbewegung)



ZZ 4
Half T



ZZ 5
High Touchdown



ZZ 6
Low V und Back Lunch



ZZ 7
Low V halten und
Hüfte im Lunch nach
vorne schieben



ZZ 8
Back Lunch und Hände
auf die Hüfte legen



Teil 3 des Tanzes

(8 Zählzeiten = ZZ/Counts)

ZZ 1
Front Lunch
(Half T nach rechts)



ZZ 2
Front Lunch
halten und den
Oberkörper mit
Half-T-Motion drehen



ZZ 3
Back Lunch mit
Hand on Hips und
Low-V-Kombination



ZZ 3,5
Back Lunch mit
Hand on Hips und
Low-V-Kombination
ZZ 4 wie ZZ 3



ZZ 4,5
Wechselsprung
ZZ 5
Low V
(mit „Liberty“ Beinhaltung)



ZZ 6
Hände mit Fäusten
hinter den Kopf, dabei die
Füße parallel schulterbreit
auseinander



ZZ 7
wie ZZ 6 und dabei die
Hüfte nach rechts
(oder Hand an die Hüfte
und Hüfte nach rechts)



ZZ 8
wie ZZ 6 und dabei die
Hüfte nach links
(oder Hand an die Hüfte
und Hüfte nach links)

