

Österreichisches Regelwerk

Cheerdance Elemente - Tabelle an Beispielen

Element	Anmerkung	Freestyle	Jazz	Hip Hop
Tumbling				
Rolle	vorwärts / rückwärts	✓	✓	✓
Flugrolle	in Pike Position	✓	✓	✓
Round-off	Rondat, Radwende	✓	✓	✓
Schulterrolle		✓	✓	✓
Kopfstand		✓	✓	✓
Handstand		✓	✓	✓
Brücke		✓	✓	✓
Schrittüberschlag	vorwärts / rückwärts	✓	✓	✓
Stall		✓	✓	✓
Head Spin		✓	✓	✓
Windmill / Flair		✓	✓	✓
Kip Up		✓	✓	✓
Rad		✓	✓	✓
Freies Rad		x	x	✓
Handstützüberschlag	vorwärts	x	x	✓
Handstützüberschlag	rückwärts (Flickflack)	x	x	✓
Salti	vorwärts / rückwärts	x	x	x
Seitlicher Somi		x	x	x
Shushunova		x	x	x
Layout		x	x	x
Sprung mit Kopflandung		x	x	x
Round-off, Flickflack	zwei invertierte Elemente	✓	✓	✓
Round-off, Flickflack, Flickflack	drei invertierte Elemente	x	x	x
Lifts und Partnering				
Lifts	Hebefigur	✓	✓	✓
Schwingender Lift		✓	✓	✓
Schwingender Lift mit Rotation	Über-Kopf	x	x	x
Springen / Hüpfen - gehalten	Hand / Arm zu Hand / Arm / Körper	✓	✓	✓
Springen / Hüpfen - frei		x	x	x
Tossen - gehalten	Hand / Arm zu Hand / Arm / Körper	✓	✓	✓
Tossen - frei		x	x	x
Pony Sit		✓	✓	✓
Thigh Stand		✓	✓	✓
Shoulder Sit		✓	✓	✓
Stunts		x	x	x
Pyramiden		x	x	x

WICHTIG: diese Liste dient lediglich zur Hilfestellung und ist keineswegs abschließend!