

Cheerleadingin alkeet

Opettajan opas



Suomen Cheerleadingliitto

SISÄLTÖ

OHJEITA OPETTAJALLE

OPETUS

ohjeistus	3
turvallisuus	3

TERMIT	4
--------	---

TUNNIN RAKENNE	5
----------------	---

LAJITAI DOT

HYPYT

t-hyppy	6
x-hyppy	6

NOSTOT

ryhmiin jako	7
luottamusharjoitteet	8
reisiseisonta	9
olkapäillä istunta	10
puolivälinosto	11
lentokone	13
haaraistunta	14

Aloitussanat

Cheerleading on tunnettu laji Yhdysvalloissa ja nyt sen suosio on kasvanut myös Suomessa. Monet nuoret ovat löytäneet tämän monipuolisen harrastuksen ja saaneet siitä innostuksen liikuntaan. Lajista ei ole aiemmin tehty julkista suomenkielistä materiaalia. Tämän opetusmateriaalin avulla voi perehdyttää aloittelijankin lajin perusteisiin. Ohjeiden avulla voidaan pitää innostava ja turvallinen cheerleading-tunti ja jakaa tietoa lajista.

Cheerleading jakautuu kilpailusääntöjen perusteella kuuteen osa-alueeseen; nostot, hyppy, tanssi, pyramidit, maa- ja ilma-akrobatia. Tässä oppaassa keskitytään hyppyihin ja nostoihin. Nämä osiot on helppo liittää liikunnanopetukseen kouluissa. Cheerleading-tunnit sopivat tytöille, pojille ja sekaryhmille.

Materiaali on pääasiassa tehty peruskoulujen liikunnanopettajille, mutta siitä voivat hyötyä myös muut liikunnan parissa työskentelevät. Kuvitetun oppaan ja dvd:n avulla pyritään tarjoamaan kokonaisvaltainen kuva opetettavasta liikkeestä.

Cheerleading tuli Suomeen 1980-luvun alussa ja se on hiljalleen levinnyt koko maahan. 2000-luvun alussa laji kasvoi räjähdysmäisesti ja sen harrastusmahdollisuudet kasvoivat eri puolilla Suomea. Liikkeistä käytetään alueista riippuen useita eri nimityksiä ja myös suoritustapoja on monia. Tässä oppaassa esitetyt tavat ovat yleisiä ja turvallisia tapoja.

Materiaalin loppuun on koottu yhteystietoja lajia harjoittavista urheiluseuroista kautta maan. Niiden avulla opettajat voivat ohjata lajista kiinnostuneita oppilaita harrastamaan.

OPETUS

Ohjeistus

Opetuksen tukena voi käyttää oppaan kuvia, dvd:n videokuvaa tai oppilaista muodostettua demoryhmää. Cheerleadingissä ryhmän yhdenaikaisuus on tärkeää turvallisuuden ja visuaalisuuden takia. Yhdenaikaisuus helpottuu kun lasketaan tahtia kahdeksaan tai esimerkiksi tahtiin yksi, kaksi, alas, ylös jolloin yksi, kaksi valmistaa ryhmän siihen, että kohta joustetaan alas ja ylös. Laskija voi olla opettaja tai nostoryhmän jäsen. On hyvä sopia ennakkoon kuka päättää ylös- ja alastuloista. Jos jollain on nostossa huono ote tai asento, voidaan sanoa rauhassa että ”tuodaan alas” jolloin nosto lasketaan alas hallitusti.

Opettajan määrittää ryhmän taitotason ja valitsee sille sopivat liikkeet. Hyppyjä voidaan tehdä koko ryhmän kanssa samaan aikaan tai pienemmissä ryhmissä. Nostoja varten muodostetaan 4-5 henkilön ryhmät ja lisäksi on hyvä olla varmistajia eli spottereita. Kaksi neljän hengen ryhmää voi vuorotellen kokeilla nostoja ja varmistaa toisiaan.

Turvallisuus

Tunnin alussa on hyvä käydä lajin perustermit ja –nimitykset opettajavetoisesti läpi oppilaiden kanssa. Nostoissa sovitaan ennalta miten se tuodaan alas. Nostot tehdään pääasiassa hartiatasolle tai matalammalle, ja vain ryhmät jotka jo hallitsevat alkeet, voivat kokeilla korkeampia nostoja. Materiaalissa esiteltyjen nostojen alastulot tehdään laskemalla nousija rauhassa maahan tai lähtöasentoon. Tunnin ajaksi otetaan pois hupulliset vaatteet sekä kaikki korut. Lämmittelyyn sisällytetään paljon pomppuja sekä lonkkia avaavia liikkeitä. Ranteet ja nilkat lämmitellään huolellisesti. Venyttelyssä käydään läpi isot lihasryhmät.

Jokaisen nostoryhmän ympärillä jätetään muutama metri tilaa. Hyppyissä on otettava huomioon käsien ja jalkojen liikeradat kun mietitään oppilaiden asettelua. Materiaalin voi ottaa tunnille mukaan, sillä kuvat tuovat tavoitteet selkeämmiksi. Videosta näkee suorituksen oikeat liikeradat. Harjoitteissa voi käyttää apuna peilejä, puolapuita, mattoja tai kameraa. Hyppyharjoitteluun saa lisää mielenkiintoa esimerkiksi ponnistuslaudan tai trampoliinin käytöllä.

CHEERLEADING TERMEJÄ

1. **Nousija:** henkilö, jota kannatellaan nostossa
2. **Nostaja:** henkilö, joka kannattelee nousijaa nostoissa
3. **Takaspotteri:** henkilö, joka on nostoissa nousijan takana ja turvaa alastulon
4. **Ulkoisen spotteri:** henkilö, joka ottaa nousijan kiinni, jos nostajat eivät jostain syystä saa nousijaa kiinni
5. **Nosto/Stuntti:** lajille tyypillisin osa-alue, jossa yksi tai useampi nostaja kannattelee tai tukee nousijaa
6. **Hartiataso:** nosto nostajien hartioiden tasolla, korkeus johon useimmat alkeisnostot nostetaan



Nosto hartiatasolle nostettuna



Nosto suorille käsille nostettuna

TUNNIN RAKENNE

Tunti on hyvä aloittaa lajin helpoilla harjoitteilla ja turvallisuusohjeilla. Ensin lämmitellään ja sitten käydään läpi tunnilla tarvittava liikelaajuus venyttelemällä. Lisää lämpöä tulee hyppyharjoittelusta. Nostoista voi valita tehtäväksi kaikki tai ryhmälle sopivimmat. Ennen nostoja tulee suorittaa luottamusharjoitteet. Ihminen väistää luonnostaan päälle tulevaa kiinteää kohdetta, joten vaatii totuttelua ottaa kiinni horjahtanut nosto. Luottamusharjoitteet on esitelty myöhemmin materiaalissa. Yhtenä opetustyylinä cheerleading-tunnilla voidaan käyttää oppilasopetusta tai -näyttöä. Ryhmät voivat esimerkiksi opetella yhden nostoista materiaalin tai opettajan ohjeiden avulla ja opettaa sen sitten muille.

Esimerkki tunnin rakenteesta 45min

Lämmittely ja venyttely
Hyyt
Luottamusharjoitteet
Perusnostojen harjoittelu
Loppujäähdyttely

Esimerkki tunnin rakenteesta 90 min

Lämmittely ja venyttely
Hyyt
Luottamusharjoitteet
Kaikille yhteiset perusnostot
Demoryhmien omat nostot
Nostojen esittely muulle ryhmälle
Esitettyjen nostojen harjoittelu
Loppujäähdyttely



CHEER-HYPYT

Cheerleadingin alkeishyppyihin kuuluvat esimerkiksi t-hyppy, kerähyppy ja x-hyppy. Hyppyt alkavat ja päättyvät aina perusasentoon.

T-hypyn vaiheet

1. ylä-v ja varvistus (nousu päkiöille)
2. kädet kiertävät ympyrässä nenää kohti ja menevät alas ristiin polvien tasolle
3. kädet ponnistuksessa sivulle vaakatasoon ponnistuksen lakipisteessä
4. alastulossa paino ensin päkiöille ja jousto polvista



Muita cheer-hyppyjä:

Kaikki cheer-hyppyt perustuvat t-hyppyyn, koska vauhdinotossa käsiliikkeet ovat samat. Vain jalat ovat eri asennossa ja lantiossa voi olla taittoa. X-hypyssä kädet voi viedä hypyn aikana myös ylä-v:hen. Kaikissa hyppyissä alastulo tehdään jalat tiukasti yhdessä. Kerähyypyssä polvet tuodaan hypyn aikana kohti rintaa.

Tunnetuin ja eräs haastavimmista hyppyistä cheerleadingissä on toe touch eli haara-taittohyppy. Toe touch on sopiva hyppy kokeneille harrastajille, mutta alkeistasollakin sitä voi kokeilla esimerkiksi pariharjoitteena.

Huomioitavaa: Hyppyharjoituksia voi tehdä rivissä tai jonoissa. Oppilaat voivat tehdä hyppyjä myös vastakkain parin kanssa tai peilin edessä. Hyppyjä voi harjoitella niin, että pari nostaa hyppääjää lantiosta, jolloin hyppääjällä on enemmän aikaa keskittyä hypyn kaikkiin vaiheisiin.

NOSTORYHMÄT

Ryhmiiin jako

Oppilaat jaetaan nostoryhmiin, neljästä viiteen oppilasta jokaiseen ryhmään. Myöhemmissä harjoituksissa voi olla apua jos ryhmässä on erikokoisia oppilaita. Jos mukana on poikia, saadaan nostoihin lisää voimaa ja vaihtelua liikuntatuntiin. Kaikkiin nostoihin sopii harjoitteena kuivaharjoittelu eli markkeeraus, jotta nähdään kaikkien oikea ajoitus ja liikeradat. Markkeerauksessa nähdään, että kaikki tietävät mitä tehdään ennen kuin nosto on ilmassa.



Nostoyhmän roolit:

1. Nousija, joka on muiden nosteltavana. Nousija kannattelee omaa painoaan ja jännittää vartalonsa tiukaksi
2. Nostaja, joka nostaa nousijaa ja laskee tämän turvallisesti takaisin maahan
3. Toinen nostaja, joka toimii toisen nostajan apuna, molemmat nostajat ovat konkreettisesti nousijan alla
4. Takaspotteri, joka avustaa ylösmenossa ja turvaa alastulot, takaspotterin olisi hyvä olla kaikista pisin koko porukassa. Alkeisnostoissa hän toimii pääasiassa nousijan tukipisteenä ja varmistajana
5. Ulkoinen spotteri, joka ei välttämättä ole aina kontaktissa ryhmään, mutta on tärkeä jos menee pieleen. Hän turvaa nousijan alastulon jos alkuperäiset nostajat eivät pysty

HARJOITTEET

LUOTTAMUSHARJOITTEET

Luottamuspiiri

- 5-10 oppilaan ryhmät muodostavat tiiviin piirin
- yksi henkilö ryhmästä menee vuorollaan piirin keskelle
- keskelle mennyt henkilö asettaa kätensä tiukasti ristiin rinnalle ja häntä neuvotaan jännittämään vartalonsa tiukaksi
- keskimäinen henkilö lähtee kaatumaan haluamaansa suuntaan
- muut myötäilevät ja ottavat kiinni jousaen
- tarvittaessa voidaan antaa kevyesti vauhtia
- kaikki jotka ylettyvät, ottavat kaatujasta kiinni, eli vähintään aina kaksi kiinniottajaa
- yleensä keskellä oleva ei ensin luota kiinniottajiin ja astuu pois ringin keskipisteestä
- tehtävää voi konkretisoida laittamalla keskelle kohteen (huopaympyrän, maton tai muun pienen alustan) jonka päällä pitää pysyä

Karhunhalaus

- nousija asettuu nostoryhmän keskelle kädet ristissä rinnalla
- nostajat kyykistyvät ja ottavat nousijasta halausotteen molemmilta sivuilta reisien kohdalta
- takaspotteri seisoo nousijan selkäpuolella ja ottaa nousijasta halausotteen vyötäröstä
- nousijaa aletaan nostaa ylös ja laskea alas
- nostajille korostetaan, että nostoissa käytetään jalkoja ja selkä on suorana

Lankkunosto

- nostettava asettuu lattialle selälleen makaamaan, kädet ovat kiinni kyljissä ja vartalo tiukkana
- nostajat kyykistyvät ja ottavat nostettavaa kiinni selästä ja hartioista
- maassa makaava nostetaan lankkuna pystyyn jaloilleen
- nosto onnistuu jos kaikki nostavat samaan aikaan ja nostettava on tiukkana

REISISEISONTA

REISISEISONTA

Reisiseisonta on cheerleadingin perusnosto joka valmistaa muihin nostoihin. Reidelle päästään astumalla yksi jalka kerrallaan.

1. Nostajat asettuvat vierekkäin kyljet vastakkain. Ulompi jalka on suorana varpaat yleisöön päin ja sisempi jalka koukussa ja varpaat toista nostajaa kohti. Polvet ovat kiinni toisissaan ja antavat tukea nostoon.
2. Sitten nousija asettuu nostajien taakse ja ottaa heitä hartioista kiinni. Takaspotteri asettuu nousijan taakse ja ottaa nousijaa kiinni vyötäröstä. Nousija astuu ensin toisen nostajan lantion kuoppaan (eli ihan reiden yläosaan). Nostaja ottaa kiinni nousijan varpaiden alta etu kädellä ja polvesta takakädellä.
3. Sitten nousija voi ponnistaa reidelle myös toisella jalalla. Otteet ovat samat molemmilla nostajilla. Takaspotteri avustaa ylösnousemisessa ja tukee nostoa koko ajan. Kun nostajat ovat kiinni nousijassa, voi tämä irrottaa kädet hartioista ja suoristautua.
4. Alastulossa nousija asettaa taas kädet nostajien hartioille ja astuu alas yksi jalka kerrallaan. Takaspotteri ohjaa nousijan taakse lantiosta.



Reisiseisannon lähtö



Reisiseisonta sivusta



Reisiseisonta edestä

OLKAPÄILLÄ ISTUNTA

OLKAPÄILLÄ ISTUNTA

1. Nostaja asettuu lähtöasentoon polvet koukistettuina. Reiden yläosassa tulee olla tasainen alue josta nousija ponnistaa. Ote on takakädellä polvesta ja toisella kädellä varpaiden alta.
2. Nousija käyttää ylösmenossa nostajan reittä portaana ja ponnistaa olkapäille. Ponnistus reideltä tapahtuu saman puolen jalalla kuin nostajan "porrasjalka". Käsillä työntö tulee nostajan hartioista.
3. Takaspotteri on koko noston ajan kiinni nousijan lantiossa ja auttaa ponnistamaan ylös ja hidastaa alastulon.
4. Reideltä olkapäillä istuntaan päästään helposti kun nostajalla on toisesta jalasta jo oikea ote. Toinen jalka pitää nostaa hartian yli eteen.
5. Olkapäiltä päästään alas pompauttamalla nousija nostajan taakse seisomaan. Takaspotteri hidastaa lantiosta. Nostajan on ojennettava kätensä nousijalle nousijan jalkojen alta, jotta kädet eivät jää eteen. Alastulo voidaan tehdä kun ote on kiinni.



Olkapäillä istunnan lähtö



Olkapäillä istunta sivusta



Olkapäillä istunta edestä

PUOLIVÄLINOSTO

PUOLIVÄLINOSTON VAIHEET

Puolivälinoston vaiheet tulee osata hyvin ennen kuin se voidaan nostaa ylös. Valitse tähän nostoon mahdollisimman pitkä takaspotteri ja keskenään samanpituisen nostopari.

LÄHTÖASENTO

1. Nostajat seisovat kasvot vastakkain, nousija ja takaspotteri seisovat nostajien takana. Nousija ottaa nostajia kiinni hartioista ja takaspotteri nousijaa lantiosta. Molemmat nostajat kyykistyvät hieman ja pitävät selän suorana. Nostajien kädet ovat kämmenet ylöspäin, pikkurillit kiinni toisissaan ja ranteet mahdollisimman lähellä napaa, kyynärpäät ovat kiinni kyljissä.
2. Tässä nostossa myös edessä on hyvä olla nostaja. Etunostaja pitää koko noston kiinni nousijan säärystä, jotta tämä ei horjahda eteen.
3. Nousija ponnistaa nostajien väliin suorien käsiensä varaan. Jalat ovat yhdessä ja polvet koukistettuina. Takaspotteri auttaa nousijaa ponnistuksessa nostamalla lantiosta. Nostajat hakevat otteen nousijan jalan alta ja puristavat jalkaa. Takaspotteri siirtää otteensa nousijan takareisiin ja kannattelee painoa.
4. Tässä asennossa nousijalla on selkä suorana ja paino omilla käsillään. Nostajat voivat tehdä tässä jaloista joustoja ja varmistaa, että kädet eivät laske navan alle.

KÄYNTI

5. Käyntiin lähdetään lähtöasennosta ja yhteisen rytmien saamiseksi joustetaan laskeutuen "yksi, kaksi, alas ylös" niin, että nousija suoristautuu ylös-laskulla.
6. Nostajat käyttävät nousijan jalat omien hartioidensa korkeudella ylös-laskulla. Nostossa tärkeää on ajoitus ja alastulon hidastaminen takaisin lähtöasentoon niin, että nostajien kädet eivät laske koskaan alle navan.
7. Takaspotteri siirtää lähtöasennossa otteen nilkkoihin ja nostaa nilkoista. Takaspotterin hidastaa nousijan alastulon. Jos nousija horjahtaa taakse, pitää takaspotterin olla valmiina tukemaan häntä niin, että tippumista ei tapahdu. Alastulossa nousija hakee kädet takaisin nostajien hartioille, jotta voi auttaa hidastamisessa. Lopussa nousija koukistaa taas jalkansa, jotta pääsee takaisin lähtöasentoon.

PUOLIVÄLINOSTO

PUOLIVÄLINOSTO

1. Puoliväliin nosto alkaa kuten käynti. Alastulon sijasta nostajat kääntävät kätensä nousijan jalan alla niin, että takakäsi puristaa kantaa ja etukäsi varpaita. Nousija suoristautuu kuten käynnissä ja pitää polvet suorina. Takaspotteri tukee pohkeista tai nilkoista, jotta nosto ei kaadu taakse. Nosto on helpoin tehdä laskuin "yksi, kaksi, alas ylös".
2. Jos nosto horjuu, se pitää laskea turvallisesti alas lähtöasentoon tai ottaa karhunhalaukseen.
3. Alastulo tehdään takaisin lähtöasentoon laskuilla "yksi, kaksi, ylös, alas". Nostajien kädet vaihtuvat ylös-sanalla kevennyksessä otteeseen, jossa sormet osoittavat nostoparia. Alastulo on sama kuin käynnin alastulo. Tärkeää on nostajien ajoitus, jotta nousijan molemmat jalat laskeutuvat yhtä aikaa.

Huomioitavaa: Puolivälinostossa kannattaa käyttää ulkopuolista spotteria, joka seisoo stuntin takakulmassa noston välittömässä läheisyydessä. Jos alastulo joustolla lähtöasentoon koetaan haasteelliseksi, voidaan ensimmäinen alastulo tehdä niin, että nousija antaa kädet etunostajalle, jolloin hänet voidaan laskea hitaasti maahan. Puolivälinoston nostajien otteita voi harjoitella ensin pelkällä kengällä.



Puolivälin lähtö sivusta



Puoliväli sivusta



Puoliväli edestä



Puolivälin alastulo edestä

LENTOKONE

LENTOKONE

Lentokonenoston ensimmäinen harjoite on nousijalle. Hänen tulee pysyä maassa punnerrusasennossa yhden jalan varassa ja pitää vatsa tiukkana.

1. Nostaja ja nousija ovat kasvot vastakkain. Nousija ottaa nostajaa kiinni hartioista ja nostaja ottaa nousijaa kiinni kainaloista.
2. Nousija nostaa toisen jalkansa ilmaan suorana taakse, toinen nostaja asettuu nostetun jalan puolelle. Nostaja ottaa kiinni nousijan nilkasta ja ylhäältä etu reidestä ja kyykistyy niin, että on käytännössä jo valmiiksi jalan alla.
3. Takaspotteri asettuu nousijan sivulle samalle puolelle toisen nostajan kanssa. Hän ottaa nousijaa kiinni lantiosta peukalot kohti nousijan napaa.
4. Nousija nostetaan suorille käsille napa kohti lattiaa laskuihin "yksi, kaksi, alas ylös".
5. Kun asento on hyvä, voi nousija nostaa vapaan jalan ylös.
6. Alastulossa nousija laskee vapaan jalan kohti lattiaa ja nostajat laskevat hänet hitaasti maahan.
7. Nostossa on tärkeää käyttää jalkoja ja hartioissa olevan nostajan pitää vetää nousijaa kunnolla itsensä päälle.



Lentokoneen lähtö



Lentokone ylhäällä



Lentokone ja jalannosto

HAARAISTUNTA

HAARAISTUNTA

1. Nousija asettuu nostajien keskelle ja takaspotteri ottaa nousijaa kiinni lantiosta, nousija ottaa kiinni nostajien hartioista. Hän nostaa toisen jalkansa suorana vaakatasoon nostajan eteen.
2. Nostetun jalan puoleinen nostaja ottaa nousijaa kiinni nilkasta ja takareidestä ja kyykistyy hieman. Toinen nostaja ottaa otteet oman puolen jalasta samoin kuin ensimmäinen nostaja. Hän saa kädet kunnolla nousijan alle vasta ponnistuksen jälkeen. Laskut ovat "yksi, kaksi, alas ylös".
3. Takaspotteri nostaa lantiosta ja vaihtaa otteen hartiatasolla nousijan takapuoleen yksi käsi kerralla. Kaikki nostajat ovat noston aikana kunnolla nousijan alla.
4. Nousija nostetaan nostajien hartioiden korkeudelle puoliväliin haaraistuntaan. Nousijan on tärkeä pitää selkä ja jalat suorana.
5. Alastulossa nousija hidastetaan varovaisesti maahan.

Huomioitavaa: Jos nostoon halutaan haastetta, sen voi nostaa hartiatasolta suorille käsille laskuihin 1, 2, alas ylös. Nostajien ja takaspotterin otteet ovat samat kuin hartiatasolla. Alastulo tehdään hartiatason kautta. Nostettaessa suorille tulee käyttää ylimääräisiä spottereita.



Haaraistunta lähtö



Haaraistunta hartiatasolla



Haaraistunta suorilla käsillä

Loppusanat

Tämä opettajan opas sisältää kattavan määrän cheerleadingin alkeisharjoitteita. Kaikkien harjoitusten päätavoite on olla selkeitä ja turvallisia, samalla tähdäten hauskan ja motivoivan liikuntatunnin sisältöön. Cheerleading on liikuntamuotona vaativaa, mutta joukkueurheilulle tyypillinen yhdessä tekeminen ja harjoitteissa onnistuminen tekevät siitä oppilaille mielekäästä ja mukavaa. Oppaan yhtenä tavoitteena on innostaa opettajia tutustumaan uuteen lajiin ja innostaa nuoria kokeilemaan avoimesti uusia liikuntamuotoja ja urheilulajeja. Materiaalin liitteenä jaetaan Kari Kalloksen Cheerleading historiikki Go, Fight, Win, josta voi lukea lajin kantautumisesta Suomeen ja suomalaisten menestymisestä maailmalla cheerleadingissä.

Mikäli oppilaat innostuvat näytetunnin perusteella lajista, voi lisätä virikkeitä tunneille hankkia Suomen Cheerleadingliiton kautta ja pyytämällä lisämateriaalia tuntisisältöjen rakentamiseen. Antoisia hetkiä cheerleadingin parissa!

Suomen Cheerleadingliitto ry
Radiokatu 20
00240 Helsinki
office@scl.fi
www.scl.fi

Koulutussuunnittelija
Nita Rikström
Tel. +358 (0)45 3490573
E-mail: nita.rikstrom@scl.fi



Suomen Cheerleadingliiton jäsen seurat

ETELÄ-SUOMI

Asikkalan Voimistelu	Asikkala
CheerTeam Phoenix	Riihimäki
Funky Team	Helsinki
FunShine Cheerleaders	Porvoo
FunSport	Porvoo
Golden Spirit	Helsinki
Helsinki Athletics - HAC	Helsinki
HPK Cheer Team	Hämeenlinna
Kirkkonummen Thunder	Kirkkonummi
Kouvola Indians	Kouvola
Lappeenrannan Amerikkalainen jalkapallo klubi	Lappeenranta
Namika Lions	Lappeenranta
Sbandy Dragons	Lahti
Spirit Shakin'	Tuusula
Vihti-Gym	Nummela

ITÄ-SUOMI

Blue Flame	Mikkeli
Cheer Stars Finland	Kuopio

LOUNAIS-SUOMI

Porin Naisvoimistelijat	Pori
Sea City Storm	Rauma
Turun Smash	Turku
Turku Trojans	Turku
Turun Urheiluliitto	Turku

LÄNSI-SUOMI

Campuksen koonto	Jyväskylä
Comets	Tampere
Crocodiles	Seinäjoki
Dream Team	Tampere
Ghosthunters	Nokia
Haka Gym	Valkeakoski
Jyväskylä Jaguars	Jyväskylä
Kauhajoen Karhu	Kauhajoki
Karjajoki Cheer Team	Karjajoki
King Stars Cheerleaders	Hartola
Tampereen Pyrintö	Tampere
Tampereen Sisü	Tampere
Tampereen Voimistelijat	Tampere
West Coast Vikings	Vaasa

POHJOIS-SUOMI

Arctic Circle Spirit	Rovaniemi
Baby Beast Cheerleaders	Oulu
Northern Lights	Oulu

Suomen Cheerleadingliitto



Julkaisija:

Suomen Cheerleadingliitto ry, Helsinki 2011

Tekstit:

Nita Rikström, koulutussuunnittelija, Suomen Cheerleadingliitto

Kuvat:

Tapio Ranta, Nita Rikström