

mä luulin että mennään silleen
lootuksen kautta suorat ja
sitten feimi

ööh..

"pompahtaa nykäsestä tootsiin ja
mousti vaihtaa paikkaa"



"kanasta munan kautta kukkoon"

CHEERTERMIFIN

ABC



"yläri kiepsahtaa vinkkelissä meinille aween"

äää miten tullaan alas...tullaanko
kökköön vai viskataan vai dipataan?"

häh?

"kuolleen miehen kautta J-up kässäriin"

YHTEINEN TERMISTÖ ON TURVALLISUUSKYSYMYS

Cheerleading on laji, jossa kommunikaatio on ensiarvoisen tärkeää turvallisuuden kannalta. Jokaisen tulee tietää mistä puhutaan. Mitä jos puhuisimme yhteistä kieltä?

Suomen Cheerleadingliiton somekanavissa julkaistiin syksyllä 2024 sarja nimeltä **Cheertermien ABC**.

Sarjassa kävimme läpi keskeistä lajisanastoa, jotta jokainen cheerleadingin parissa toimiva tietää täsmällisesti, mitä termit tarkoittavat ja millä nimellä mitäkin taitoa tai asiaa tulisi kutsua. Tavoitteena on vahvistaa yhteistä ymmärrystä ja lisätä lajin turvallisuutta. Sekä tehdä lajista ymmärrettävämpää myös cheerkuplan ulkopuolisille henkilöille.

Olemme koostaneet somesisällöt yksiin kansiin.

SISÄLTÖ

OSA 1 - CHEERIN OSA-ALUEET

OSA 2 - LAJI & HARRASTAJAT

OSA 3 - ROOLIT STUNTEISSA JA PYRAMIDEISSA

OSA 4 - STUNTTIEN TASOT

OSA 5 - KÄSILIIKKEET

OSA 6 - STUNTIT

OSA 7 - PYRAMIDIT

OSA 8 - VENYVYYSASENNOT

CHEERIN OSA-ALUEITA

OSA 1

1. NOSTOT/STUNTIT

voidaan jakaa nostajien määrän mukaan ryhmä- tai paristuntteihin

2. PYRAMIDIT

usean kontaktissa olevan noston/ stuntin muodostama rakennelma tai kolmen kerroksen yksittäinen tai kontaktissa oleva rakennelma

3. AKROBATIA

eli maa-akrobatia - voi olla paikalta tai juoksuvauhdista lähtevää akrobatiaa

4. BASKETHEITOT

Nosto/stunttiryhmän koriotteella suorittama nousijan heitto ilmaan

CHEERTERMIEN
ABC

5. (KANNUSTUS)HUUTO

Rekvisiitat/huudon ymmärrystä edistävät välineet

Torvi/megafoni
Pom/pomi/huiska
Kyltti
Lippu

6. CHEERHYPYT

lähtevät ja tulevat alas kahdelle jalalle

7. SIDOSOSAT

osa koreografiaa ja voi sisältää käsiliikkeitä /motiveita, siirtymiä tai tanssia.

CHEERTERMIEN
ABC



CHEERJOUKKUE

SM-tasoa lukuun ottamatta kaikki Suomen cheerjoukkueet. Avoimia kaikille sukupuolille.

LAJIT cheerleading, cheertanssi

LAJIN HARRASTAJA

cheerharrastaja
cheerurheilija
cheertanssiharrastaja
cheertanssiurheilija
(cheertanssija)

EI SUOSITELLA “cheerleaderi”

ALL GIRL / TYTTÖJEN / NAISTEN JOUKKUE

SM-tason* tyttöjen ja naisten cheerjoukkueet. Kilpailusarjan nimessä all girl.

COED / SEKACHEER-JOUKKUE

SM-tason* sekacheer-joukkueet. Kilpailusarjan nimessä coed.

CHEERTERMIEN
ABC

*Suomen kilpailusarjojen mukaan
eli juniorit level 5 all girl/coed ja
aikuiset level 6 all girl/coed

CHEERTERMIEN
ABC

ESIMERKKI

Joukkue kilpailee Youth Level 3-sarjassa ja kauden alkaessa joukkueessa urheilee sillä hetkellä pelkkiä tyttöjä.

Joukkue ei ole all girl-joukkue, sillä kilpailusarja on avoin kaikille sukupuolille.

Cheerjoukkueet ovat lähtökohtaisesti sekaryhmiä, eikä joukkueen käyttämä nimitys itsestään saisi ohjata ajattelemaan muuta.

CHEERTERMIEN
ABC

SOVELTAVA CHEER

soveltavat ja tukea tarvitsevat ryhmät, kuten perheliikunta-ryhmät tai toimintarajoitteisten osallistujien ryhmät

PARACHEER

kilpailuun tähtäävä cheerleading-toiminta liikunta-, näkö- ja kehitysvammaisille sekä elinsiirron saaneille

CHEERTERMIEN
ABC

ROOLIT NOSTOISSA/ STUNTEISSA

Termit kuvaavat aktiivista toimintaa ja sitä tekemistä, mitä urheilija nostossa tekee, ei passiivista kuten pohja vrt. nostaja

1. NOUSIJA

2. PÄÄNOSTAJA

3. SIVUNOSTAJA

4. TAKANOSTAJA

kilpailusäännöissä sisäinen spotteri

5. ULKOINEN SPOTTERI/VARMISTAJA

esim. harjoittelussa käytettävä toisen nostoryhmän jäsen, maajoukkueleireillä ja kilpailuissa olevat spotterit

ROOLIT PYRAMIDEISSA

LEVEL 6

1. PYRAMIDIN POHJA

on staattisempi kuin stunteissa nostaja

2. PYRAMIDIN KAKKOS- (KERROKSEN) NOUSIJA

3. PYRAMIDIN KOLMOS-/ KOLMANNEN(KERROKSEN) NOUSIJA

4. PYRAMIDIN HEITTÄJÄ

5. (PYRAMIDIN POHJAN TUKIJA)

esim. hartiaseisonnan takana tukeva henkilö tai hartiaseisojan jalkaa tukeva henkilö

Pyramidin spotteri (joka voi olla eri kuin heittäjä taikka tukija, vaikka useimmiten on tukija)



OSA 3

ROOLIT PYRAMIDEISSA

LEVEL 1-5

Alempien leveleiden (level 1-5) pyramidiroolit voidaan jakaa eri ryhmiin. Ryhmät toimivat tavoitteen mukaan ja tavoite/rooli voi muuttua ryhmällä kesken pyramidisarjan.

Ryhmiä voi olla esimerkiksi

TAITORYHMÄ

TUKIJARYHMÄ

KIINNIOTTORYHMÄ

NOSTOJEN/ STUNTTIEN TASOT

1. MAA-/LATTIATASO

2. LANTIOTASO



CHEERTERMIEN

ABC

3. PUOLIVÄLITASO

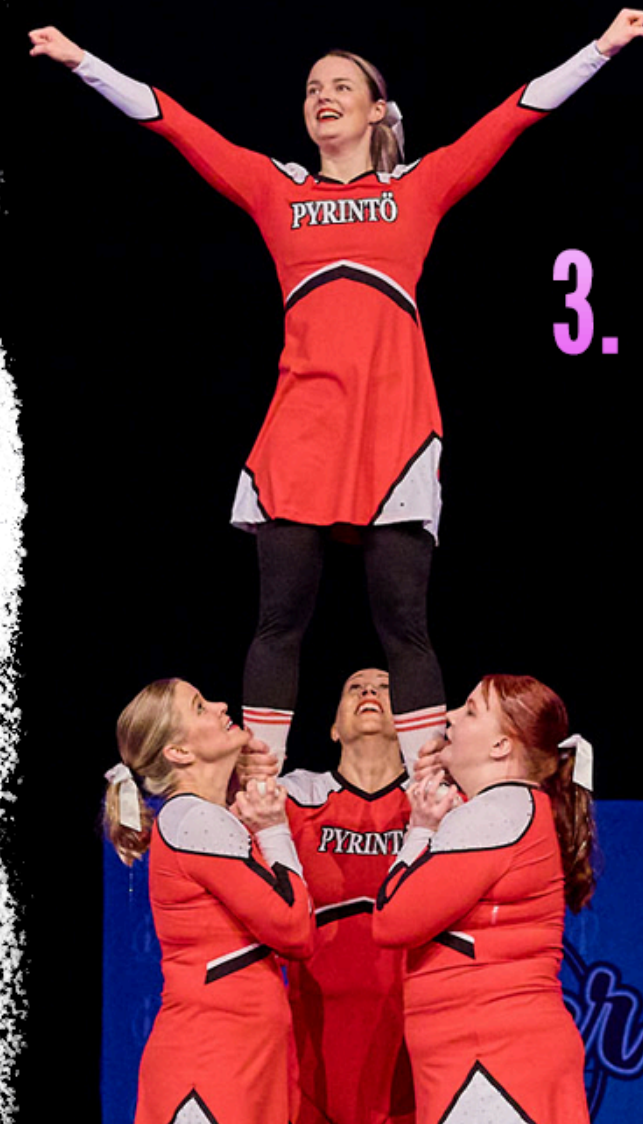
kilpailusäännöissä myös prep-taso

4. EXTENDED-TASO/ SUORILLA KÄSILLÄ

Huom. harvinaisemmat, mutta tärkeät suorien käsien nostot eivät aina ole extended-tason stuntteja (esim. selinmakuulla tehtävä paristunt)



OSA 4



KÄSILIIKKEET

1. PERUSASENTO

jalat yhdessä, vartalo suorana, kädet kiinni vartalossa ns. housun sivusaumassa, katse eteen.
Joukkue linjaa onko kädet nyrkissä vai auki.

2. YLÄ-V

määritelmä käsivarren kulman, nyrkin ja sormien asennoille

3. ALA-V

4. TAPUTUS

joukkue määrittää tilanteen mukaan missä kohtaa kädet lyö yhteen



5. T

myös pikku-T tai puolikas-T

6. ISKU

(ent. punch, touchdown jne)
voi tehdä ylös, diagonaaliin tai eteen, toinen käsi lantiolla, voi tehdä myös kahdella kädellä



OSA 5



PERUSASENTO

ennen stunttia tai sen jälkeen

Ei varsinainen nosto, mutta kuvaa hetkeä ennen valmiusasentoa tai noston alastulon jälkeistä ojennusta. Liikkeessä jalat yhdessä, kädet kiinni vartalossa ja katse eteen tai jokin muu variaatio sovitun mukaisesti.

1. VALMIUSASENTO (set)

Valmistaudutaan hyppäämään esim. lähtöasentoon. Nostajilla jalat hartian leveydellä ja sovitusti joko valmiiksi kyykistyneenä tai suorina. Seuran linjauksen mukaan kädet joko valmiina nostoon vartalon edessä tai kiinni vartalossa. Takanostajalla ote kiinni nousijasta ja nousijalla kädet usein nostajien hartioilla.

1.



2. REISISEISONTA

polviseisonnassa tai korkeammassa sivukyykyssä/
lunge-asennossa

CHEERTERMIEN
ABC

OSA 6



3. LÄHTÖASENTO

(ent. sieni, kana, nykänen, kökkö)

Asentoa kannatellaan nostajien navan korkeudella käsillä 90 asteen kulmassa. Nousijan paino jakautunut enemmän käsien kuin jalkojen varaan. Mittasuhteista riippuen nousijan kyykky on melko avonaisessa asennossa, jotta ojentautuminen suuntautuu suoraan ylös. Nousijalla voi olla myös toinen jalka maassa (esim. libertyn lähtö).



CHEERTERMIEN
ABC

OSA 6

4. LANTIOTASON SEISONTA

/seisten lähtöasennossa

Yhden ja kahden jalan variaatiot (vrt. ent. pieni-A jalat yhdessä)



5. PUOLIVÄLINOSTO

(ent. lootus, hissi, kässäri, puokku)

hartiatason nosto, joka voidaan suorittaa jalat yhdessä tai auki



CHEFTERMIEN

ABC

6. HAARAISTUNTA

voidaan suorittaa eri tasoilla



7. SPAGAATINOSTO

voidaan suorittaa eri tasoilla



CHEFTERMIEN

ABC

OSA 6

8. HARTIAISTUNTA

voi olla myös yhdellä hartialla



9. HARTIASEISONTA

voi olla myös yhdellä hartialla



CHEFTERMIEN
ABC

OSA 6

10. TOSSI

Nostaja nostaa tai heittää nousijaa lantiosta, nousijalla ote nostajan ranteista. Nostajia voi olla lisäksi nostamassa nousijan reisistä (avustettu tossi).

Tossilla voidaan myös pompauttaa alas samaan asentoon, josta lähdettiin.



CHEFTERMIEN
ABC

11. SUORILLE NOSTETTU/ SUORIEN KÄSIEN NOSTO

Toiminnassa kuvaillaan tarkemmin sitä, minkälaiset otteet tai nousijan asento on kyseessä (esim. jalat yhdessä/auki)

Paristunt-tekniikoissa tunnustetaan käsite **blokki** = jalat yhdessä suorille nostettu nosto, jossa nostajan käsien ote aukeaa molempien jalkojen alle tasaiseksi alustaksi



OSA 6

12. LIBERTY

Voidaan suorittaa eri tasoissa: esim. maassa, reisiseisonnassa, puolivälissä tai suorilla

Tunnistetaan myös **hitch-asento** = jalkaotteella toiseen ryhmään, jossa jalka avattu ulkokiertoon tai eteen

JALANVAIHDOT

(ent. ticup, tictac tai switch down)

Puolivälistä jalanvaihto suorille (ent. low to high)

Suorilta jalanvaihto puoliväliin (ent. high to low)

Suorilla jalanvaihto (ent. high to high)



13. KÄYTTÖ

Variaatioina esimerkiksi lähtöasennosta käyttö suorilla, libertykäyttö, tossikäyttö

Tunnistetaan myös

power press =
stuntissa käyttö puolivälin kautta
takaisin suorille

toe pitch=
tossaus, jossa lisäksi nousijan
päkijän alla nostamassa nostaja



CHEERTERMIIEN
ABC

OSA 6

14. KIERTEET

Ylösmeno, transitio tai alastulo kierteellä

Voidaan suorittaa eri tasoissa ja eri asennoissa

Voidaan suorittaa eri määrä
pyörimistä (puolikierre,
kokokierre jne. 180/360/540)

Liikkeestä riippuen voidaan
suorittaa kontaktissa nostajaan
tai vapaassa ilmalennossa
(release)



CHEERTERMIIEN
ABC

15. BASKET-HEITTO/KORIHEITTO

Kokoonpanossa: sivuheittäjät, takaheittäjä, nousija, (etuheittäjä)

Vaiheet: koriasento, ponnistus/suoristautuminen, lakipiste, heiton taito, heiton koppi

Taitoina esim. (suoraheitto), kerä, taitto, haarataitto, X, kierteet, jalanheitto (ei potku), voltit ja liikkeiden erilaiset yhdistelmät



CHEERTERMIEN
ABC

OSA 6

16. SELKÄLANKKU

lankkuasento, jossa nousija selällään (ent. deadman)

17. VATSALANKKU

lankkuasento, jossa nousija vatsallaan, voidaan toteuttaa eri asteisissa kulmissa

18. LOG ROLL = TUKKIPYÖRINTÄ

vaakatasosta (usein selkälankusta tai kopista) lähtevä kierre, jossa nousija päättyy koppiin



19. RELEASE/IRROTUSLIIKE

liike, jossa nostajien otteet irtoavat nousijasta täysin
(vapaasti lentävä)

20. INVERSIO

asento, jossa nousijalla on lantio ja vähintään yksi jalka pään
yläpuolella (esim. siltakaatoalastulo eteen takanostajan
otteilla ent. *waterfall*)

20.



19.



OSA 6

21. PUOLIVOLTTI-, KÄRRYNPYÖRÄ- JA FLIKKIVARIAATIOIT

variaatiot: release eli irrotus tai takanostaja koko ajan kiinni

KÄRRYNPYÖRÄ



FLIKKI



22. KÄSILLÄSEISONTASTUNTIT/ -NOSTOT

nostajilla/nostajalla käsiote nousijan käsistä,
voidaan suorittaa eri tasoilla



CHEERTERMIEN
ABC

22. PRONE

nousijan nostaminen lantiotasolle vatsa alaspäin
ja ylävartalo selkeästi lantiota ylempänä,
käytetään usein alastulona

23. CUPIE

yhden nostajan suorille nostettu stuntti, jossa seistään
kahdella jalalla ja jota pidetään yhdellä kädellä
(erikseen yhden käden liberty)



OSA 6

24. ETEENVOLTIT

eteenvoltilliset ylös- ja alastulot sekä transitiot
(tarkennus, että mistä mihin esim. puolivälistä koppiin)

25. TAAKSEVOLTIT

taaksevoltilliset ylös- ja alastulot sekä transitiot

REWIND

taaksevolttiylösmeno, erilaiset tasot ja käsiotevariaatiot

CHEERTERMIEN
ABC



1. (KORKEA) A-PYRAMIDI

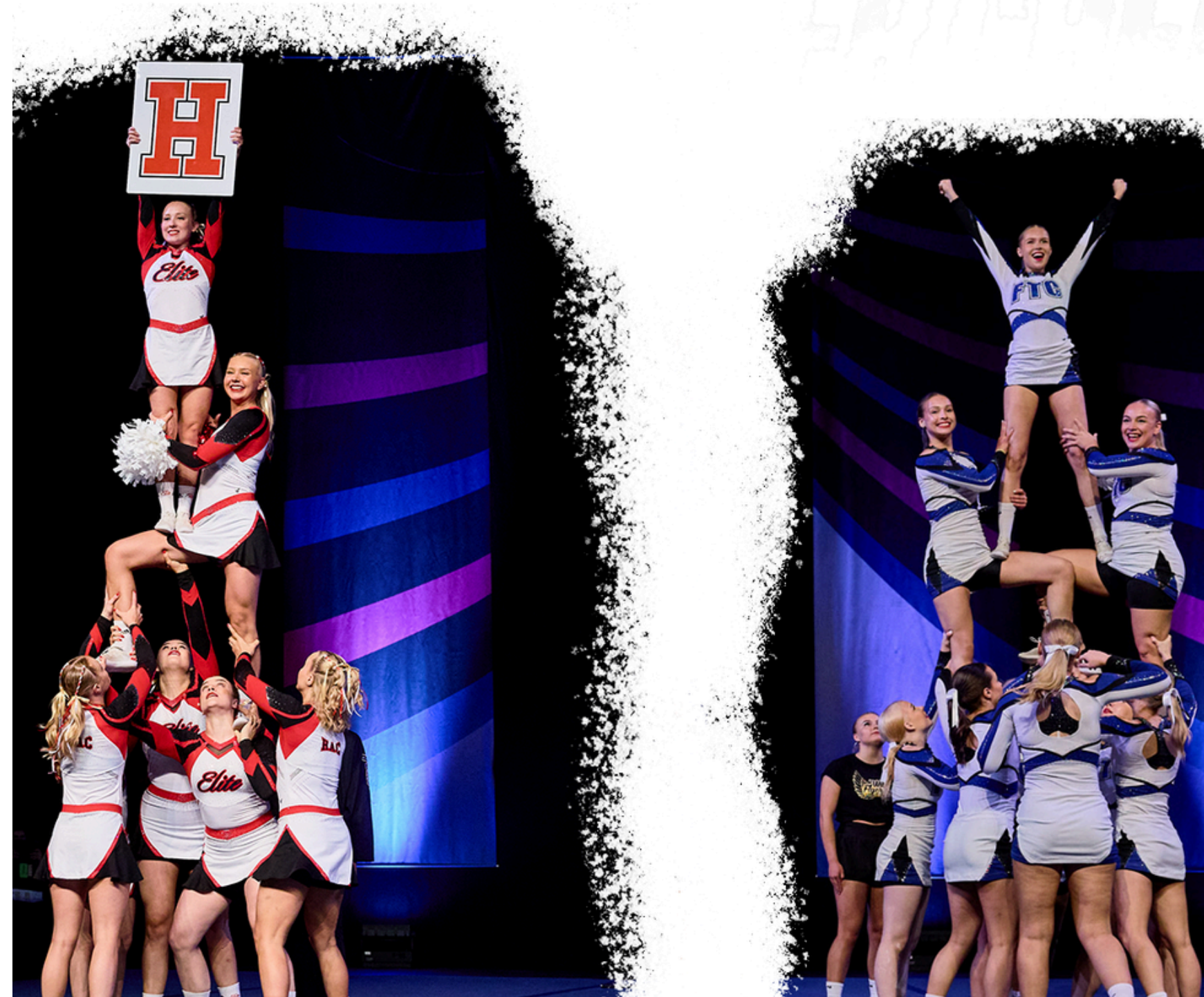


CHEERTERMIEN

ABC

OSA 7

2. REISIPYRAMIDI



3. HAARAISTUNTAPYRAMIDI

4. TORNIPYRAMIDI



CHEERTERMIEN

ABC

CHEERTERMIEN

ABC

5. HARTIAISTUNTA- PYRAMIDI



CHEFTERMIEN

ABC

OSA 7

6. SELKÄLANKKU- PYRAMIDI

ent. krusifix



CHEFTERMIEN

ABC

7. VATSALANKKU- PYRAMIDI

(ent. swedish falls/lentokone)



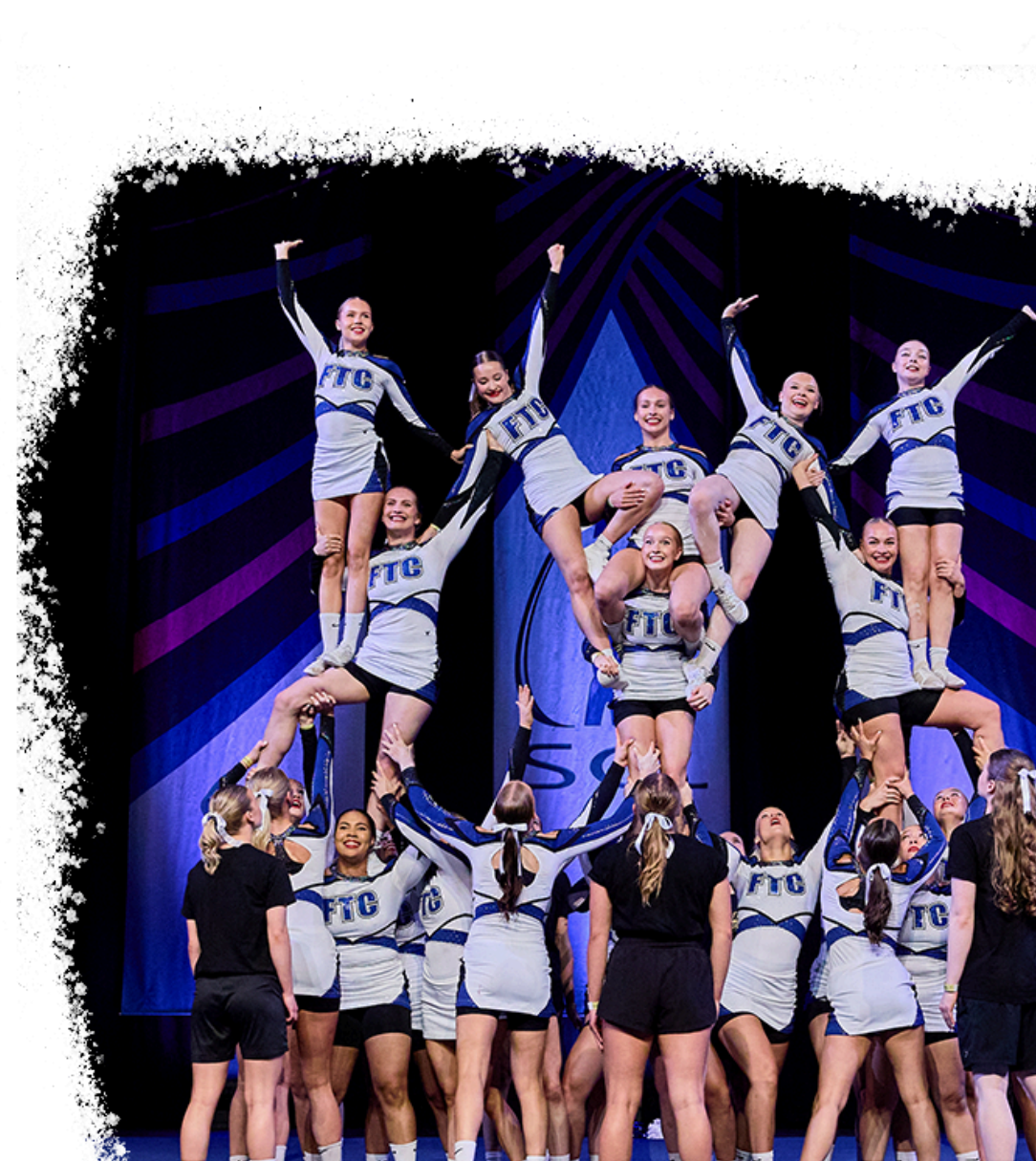
CHEFTERMIEN

ABC

OSA 7

8. MASSAPYRAMIDIT

pyramidin toisen kerroksen nousija kannattelee useampaa kuin yhtä kolmannen kerroksen nousijaa



CHEFTERMIEN

ABC

9.2-1-1

reisiseisonnassa seisova nostaja nostaa
nousijan paristuntiin



CHEERTERMIEN
ABC

1. STRETSI / STRETCH

VARIAATIOT

- “perinteinen” - jalka nousee saman puolen ylä-v:ssä olevan käden luokse, ote jalkaterän ulkosyrjästä
- ylistretsi (ent jouskari) - jalka vartalon vieressä, ote jalasta vastakkaisella kädellä
- etustretsi - jalka edessä, ote jalasta molemmilla käsillä



2. VAAKA

CHEERTERMIEN

ABC



3. VÄÄNTÖ



CHEFTERMIEN

ABC

OSA 8

4. SKORPIONI / RISTIVAAKA

jalan linja pehmeänä tai suorana (ent. needle/spike)



CHEFTERMIEN

ABC



SCL Valmennusosaamisen kehittäjä Jenni Salomäki
jenni.salomaki@scl.fi

KYSYTTÄVÄÄ?



SCL Valmennuspäällikkö Nita Rikström
nita.rikstrom@scl.fi