



Das Cheerleader-Team des TSV Heiligenrode im Auftritts-Outfit. „BlueFlash“ (Blauer Blitz) nennt sich die Gruppe.

FOTO: TSV HEILIGENRODE

# Viel mehr als bloß Anfeuern

Cheerleader betreiben Mischung aus Gymnastik, Kraftübungen, Bodenturnen und Tanz

VON RAINER JYSCH

Heiligenrode – Seit Mai 2019 gibt es innerhalb des Turn- und Sportvereins (TSV) Heiligenrode die Sparte Cheerleading. Zehn Mädchen im Alter von neun bis 14 Jahren bilden das „BlueFlash“ (blauer Blitz) genannte Team der Sportlerinnen. Im Herbst letzten Jahres hat Eleini Hartjes (16) das Amt der Übungsleiterin von Stine Ahrens übernommen. Die Sechzehnjährige ist seit



Gründung der Sparte als begeisterte Cheerleaderin dabei. Zweimal in der Woche üben die Mädchen für sportliche Einsätze in der Turnhalle der Grundschule in Heiligenrode.

„Normalerweise wird das Cheerleading im Zusammenhang mit einem Spiel beim American Football gezeigt und soll die eigene Mannschaft anfeuern“, erklärt Eleini Hartjes die Sportart, die Ende des 19. Jahrhunderts in den USA ihren Anfang nahm. Seit den 1980er-Jahren wird Cheerleading auch in Deutschland immer beliebter und hat sich längst als eigenständige Sportart etabliert. „Wir haben unsere Auftritte bei verschiedenen Sportveranstaltungen innerhalb des Vereins, beim Kunstturnen oder beim Volleyball. Wir praktizieren dabei aber nicht diese typischen Anfeuerungsrufe, sondern präsentieren eher das, was wir können“, berichtet die 16-Jährige.

Cheerleading ist eine Mischung aus Gymnastik, Kraftübungen, Bodenturnen und Tanz. Viele Übungsabende sind der Preis für glanzvolle Auftritte. Beim Training in Heiligenrode geht es nach einer Aufwärmphase zunächst um verschiedene Dehnübungen. Auch ein spezielles



**Trainingsabend der Cheerleader** des TSV Heiligenrode in der Turnhalle der Grundschule. Eleini, Lilith und Sophia heben bei dieser Pyramide mit einer „Elevator“ (Fahrrad) genannten Bewegung Marina (12) in die Höhe.

FOTOS: RAINER JYSCH

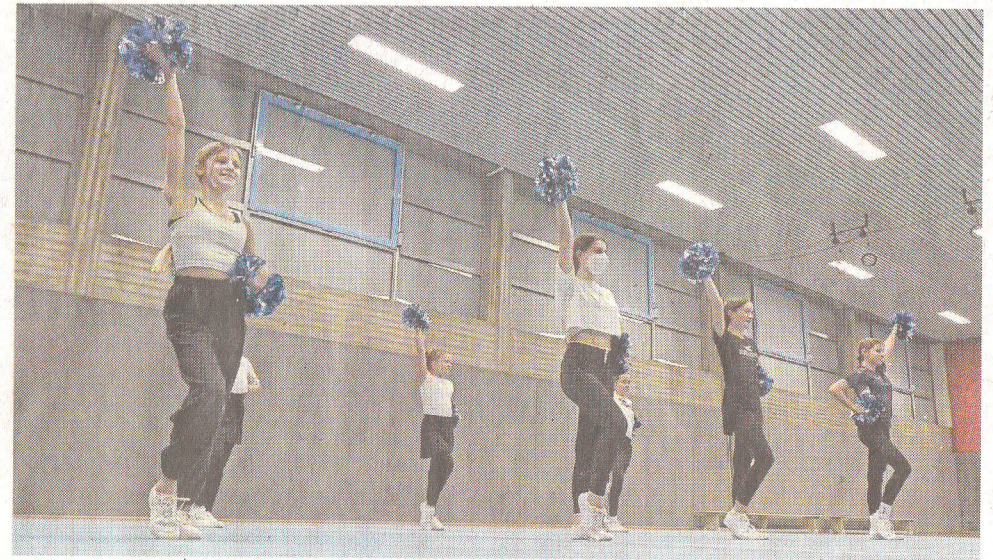
Spagattraining gehört dazu. Eleini Hartjes gibt dabei die Bewegungen vor und kontrolliert die Haltung der Mädchen. Krafttraining mit diversen Liegestützen ist Teil der Übungen. „Wir werfen bei den Vorführungen auch Leute hoch“, erklärt sie die Notwendigkeit für diese Disziplin.

Paulina (10) aus Groß Mackenstedt ist mit ihrer Mutter und mit Freundin Dilber (9) für einen Schnupperabend nach Heiligenrode gekommen. Auf der Internetsei-

te des TSV haben sie von der Cheerleading-Sparte erfahren und hoffen darauf, hier gleich mittanz zu können. Zuvor machen sie bei den gymnastischen Stretch-Übungen mit, die mit leiser Popmusik unterstützt werden. Später kommen Bodenturnübungen mit Radschlagen, Schrittlüberschlag und Handstand dazu.

Musikalisch geht es auch bei den tänzerischen Übungen zu, die von den Mädchen, die schon länger dabei sind, gekonnt vorgeführt werden.

**Oben:** Übung macht den Meister. **Unten:** Die blau-weißen Pom-Poms unterstreichen die rhythmischen Armbewegungen.



„Immer schön lächeln“, ermahnt die Übungsleiterin. Die blau-weißen Puschel in den Händen der Cheerleader, die Pom-Poms, unterstreichen optisch die rhythmischen Armbewegungen. Festgelegte Bewegungsabläufe wie „Toe-Touch“, „Hurdler“, „Jumps“ oder „Stunts“ sind Teil des Programms. Vier der Mädchen proben eine Pyramide, bei der eines mit einem „Elevator“ über die Köpfe der anderen gehoben wird und sich anschließend von diesen auffangen lässt.

35 Kilogramm wiegt Marina, die bei diesem Stunt als „Flyer“ die obere Position übernommen hat. Mit Pom-Poms in den Händen übt derweil der Rest der Truppe eine Choreografie, bei der auch Paulina und Dilber schon mitmachen können, Hüftschwung und flotte Tanzschritte inklusive.

„Wir hatten bei einem Treffen der Kunstturner Ende 2021 unsere letzte Darbietung“, berichtet Eleini Hartjes aus der Praxis, bei der die Cheerleader mit schwarzem

Rock und blauem Oberteil ihr Können zeigen konnten. Jetzt freuen sich alle auf einen Auftritt bei einem Footballspiel der Delmenhorst Bulldogs, das für Ende April / Anfang Mai im Spielplan ange-setzt ist.

Die Übungsabende der Cheerleading-Sparte sind immer montags von 18.45 bis 20.30 Uhr und donnerstags von 18.15 bis 20 Uhr in der Turnhalle der Grundschule Heiligenrode. Neue Gesichter sind zum „Schnuppern“ immer willkommen.