

**CHEER  
XPLOSION**

---

**En bok om  
CHEERLEADING**

---

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

## **Kapitel 1**

Vad är cheerleading?

## **Kapitel 2**

CheerXplosions lag

## **Kapitel 3**

Åldersklasser och divisioner

## **Kapitel 4:**

Levels

## **Kapitel 5**

Tävla i cheerleading

## **Kapitel 6**

Bedömningssystem

## **Kapitel 7**

Moment

## **Kapitel 8**

Berättelser

## **Kapitel 9**

Min cheerberättelse

## **Kapitel 10**

Mina Mål

## **Kapitel 11**

Ordlista

# Kapitel 1

# Vad är cheerleading?

Cheerleading är en sport där de olika momenten; gymnastik, hopp, dans, stunt, ramsa och pyramid sätts ihop till en koreografi (ett program) som utövas med högt tempo till musik. Det som gör cheerleading speciell som sport är att den kombinerar många olika moment samt fokuserar på laget och individen samtidigt. Alla aktiva i laget är viktiga för utövandet, främst i stunt där det oftast blir en stor påverkan när en individ faller bort. Laget måste samarbeta och vara synkade för att utövandet ska ske korrekt, medan det samtidigt krävs fokus på det individuella utövandet.

Det är en sport som handlar mycket om tillit och säkerhet. Cheerleading är något som alla kan hålla på med. Det krävs inga förkunskaper för att börja och det finns en lång väg av utvecklingsmöjligheter att vandra. Många tror att vighet och gymnastik krävs för att kunna utöva cheerleading, detta är såklart inte fallet. Det som krävs är ett intresse för sporten och en vilja att utvecklas.

## Historik

Rötterna till cheerleadingen finns redan på 1800-talet och startades av manliga studenter. Utan skolans tillåtelse började studenterna arrangera egna fritidsaktiviteter. På 1860-talet började studenter i Storbritannien att hurra, sjunga och föra oväsen för sina favoritidrottare vid olika idrottsevenemang, vilket egentligen inte var tillåtet. Snart fördes trenden vidare till USA, där cheerleading idag är som störst. Organiserad cheerleading utövades från början endast av män. Detta hejande spred sig runt om i landet och blev mer och mer populärt. År 1923 fick kvinnor för första gången delta i sporten, men bara på enstaka skolor.

Kvinnor ansågs inte vara lämpliga som cheerleaders fram till början av 1940-talet. Det var när männen var tvungna att delta i andra världskriget som kvinnorna fick ta plats i sporten. På 1970-talet var det mest kvinnor som höll på med cheerleading. Hejandet övergick till ramsor och koreografier med hopp och till slut även akrobatik, det vi nuförtiden kallar bygg eller stunt.

## Cheerleading i Sverige

På 1980-talet kom cheerleadingen till Sverige. År 1995 bildades Svenska cheerleadingförbundet (SCF) som idag har över 10 000 aktiva cheerleaders. År 2019 blev SCF medlem i Riksidrottsförbundet. Detta innebar en självständig milstolpe för cheerleading som sport i Sverige. SCF är medlem i International Cheer Union (ICU) som är ett internationellt förbund med 110 medlemsländer som verkar för global samverkan. På europeisk nivå är SCF medlem i European Cheer Union (ECU). 1989 arrangerades Sveriges första nationella mästerskap i cheerleading. De olika klasserna det gick att tävla i hette Cheer A och Cheer B.

År 2010 bytte Sverige till klasserna nybörjare, fortsättning och avancerad. År 2015 tävlade man för första gången med Levels i Sverige. Levels är ett nivåsystem som använts i USA och andra länder tidigare, fler länder hakar nu på detta system bland annat då det förenklar och skapar möjligheter till internationellt tävlande. Nybörjare tränar på Level 1 och idag finns det upp till Level 7 i USA.

Sverige har 4 landslag i cheerleading idag i olika klasser. Team Sweden Junior AllGirl, Team Sweden AllGirl, Team Sweden Coed och Team Sweden Cheer Pom. Dessa lag tävlar på cheerleading-VM.

Genom åren har Sveriges landslag kammat hem både brons och silver men det första VM guld det kom 2019 för Team Sweden Junior AllGirl.

I Sverige idag består cheerleaders nästan enbart av tjejer. I USA ser kulturen annorlunda ut där allt fler killar utövar sporten. Coed-lag är vanligt, där killar och tjejer är blandat. Andra länder som tex japan har lag som består enbart av killar.

## Olika typer av Cheerleading

Förutom den tävlande cheerleadingen vi ser mest av i Sverige idag finns även Cheerdans, Sideline Cheer och ParaCheer. Det har skett en större utveckling inom ParaCheer senaste åren både i USA och i Sverige. Träning erbjuds efter individuell förmåga och det finns även möjlighet att tävla.

Cheerdans påminner om jazzdans och har även kategori hip hop. De använder sig av pompoms och utför samma hopp och grundmotions som tävlande cheerleading. De olika cheerdans klasserna tävlar på de svenska tävlingarna som arrangeras av SCF, men de kan även delta på andra tävlingar under året, samt i andra länder.

Sideline Cheer är inget vi ser mycket av i Sverige just nu. Det är dock väldigt stort i USA där många High Schools har ett cheerleadinglag som representerar skolan. Detta cheerleadinglag är med på matcher från skolans idrottslag i till exempel amerikansk fotboll eller basket. Deras uppgift är att sprida glädje och energi till publiken. De utövar ramsor med koreografiska rörelser, stunt, hopp, dans, gymnastik och använder ofta pompoms och megafoner.

En annan variant av cheerleading som fått mer uppmärksamhet den senaste tiden, främst i USA, kallas för Stomp N' Shake. Denna typ av cheerleading liknar Sideline cheer och utövas oftast på matcher för skolans olika idrotter. De använder sig av skarpa rörelser och djupa röster när de utövar sina ramsor. Istället för att le och visa glädje är deras syfte att ha en allvarlig och skrämmande ton som visar på styrka och kraftfullhet. Stomp N' Shake grundades av Afroamerikaner och är influerad av afroamerikansk dans, stapp och kultur.



## Kapitel 2

## CheerXplosions lag 21/22

CheerXplosions tema för alla lagnamn är **grundämnen och kemiska föreningar**.

Lag	Level	Ålder	Instagram
Gold	Prep	MikroMinior	@cheerx.prep
Soda	Prep	MiniMinior	@cheerx.prep
Salt	Prep	MiniMinior	@cheerx.prep
Minium	Prep	Minor	@cheerx.prep
Electrum	Prep	Junior	@cheerx.prep
Nichrome	Prep	Vuxen	@cheerx.prep
Ozone	Tävlingsförberedande	MiniMinior	@cheerx.tf
Neon	1	Minior	@cheerx.neon
Platinum	2	Minior	@cheerx.platinum
Zinc	1	Junior	@cheerx.zinc
Cordite	2	Junior	@cheerx.cordite
Titanium	2	Senior	@cheerx.titanium
Lithium	3	Senior	@cheerx.lithium

## Kapitel 3

## Åldersklasser och divisioner

Åldersklasser för tävlingar utfärdade av SCF

<b>Minior</b>	<b>Junior</b>	<b>Junior</b>	<b>Senior</b>	<b>Masters</b>
12-14 år	13-17 år	14-18 år	16 + år	25+ år
Level 1	Level1		Level 1	Masters
Level 2	Level 2		Level 2	
Level 3	Level 3		Level 3	
	Level 4			
		Elite	Elite	
		Elite Mixed		
			Premier	
			Premier Mixed	
		Group Stunt	Group Stunt	
		Group Stunt Mixed	Group Stunt Mixed	
		Partner Stunt	Partner Stunt	

Den givna åldern ska uppnås året efter säsongen startar. T ex: säsongen 21/22 ska rätt ålder uppnås under 2022.

Man får tävla i åldersklassen närmast uppåt förutsatt att minst 80% av laget tillhör aktuell åldersklass. T ex: en person som är 12 år får tävla i Juniorklassen och en person som är 13 år får tävla i seniorklassen. En person som är minior (12 år) får inte tävla i seniorklassen.

Det är inte tillåtet att tävla i åldersklassen under egen ålder. Dispens går att sökas för max 2 aktiva när föreningen inte kan erbjuda ett lag i rätt åldersklass.

Åldersklasserna Junior Elite, Junior Mixed Elite, Senior Premier, Senior Mixed Premier tävlar i Svenska Mästerskapen och får officiell mästerskapstitel samt kan kvala till VM och klubb-VM. I dessa klasser måste alla tävlande aktiva inneha korrekt ålder för den division de tävlar i.

I åldersklassen Senior Elite får ingen aktiv vara yngre än 15 år.

På internationella tävlingar som t ex Nordic All Level Championship och Jamfest Nordic som går efter IASF (International All Star Federation) regler, kan fler divisioner finnas. Bland annat Non-Tumbling, ParaCheer, Mini och Open.

## Kapitel 4

## Levels

Cheerleading är idag uppbyggt på olika levels. Det startar med Level 1 där grundmomenten utförs och svårighetsnivån ökar sen för varje level. Svåraste nivån i Sverige idag kallas för Premier. Nedan följer vilka moment som ingår i varje level. Ytterligare tillägg kan finnas.

# 1

### Stunt

C-prep  
Prep  
Cupie  
C-lib  
3 point  
1/4 rotation tillåten  
Rak Cradle  
Show N Go Extension  
B-lib med en bracer  
Extension med en bracer  
Tic Toc med en bracer (ej över basarnas huvuden)

### Hopp

Grundhopp (Kryss-hopp, T-hopp, Tuck-hopp)  
(A-hopp på vissa tävlingar)

### Gymnastik

Hjulning  
Rondat  
Kullerbytta framåt/bakåt  
Framåtmjukis  
Bakåtmjukis  
Handstående nedrullning

### Övrigt

Antal deltagare måste vara mellan 10-22 st i samtliga åldersklasser.  
(Avvikelser kan förekomma på icke sanktionerade SCF-tävlingar).

# 2

## **Stunt:**

Allt från Level 1

B-lib

Extension

180 rotation tillåten (halvt varv)

180 uppgång och nedgång

Rak basket toss

Show N Go A-lib

A-lib med en bracer

Tic Toc

Express Up B-lib med spotter

Inversion från golvet till extension

Low to High med två bracers

## **Hopp:**

Grundhopp

A-hopp (Toe Touch, Hurdle, Pike)

## **Gymnastik:**

Allt från level 1

Handvolt

Stilla flickis

Rondat-flickis

T-hopp-flickis

Bakåtmjukis-flickis

## **Övrigt:**

Antal deltagare måste vara mellan 10-22 st i samtliga åldersklasser.

(Avvikelser kan förekomma på icke sanktionerade SCF-tävlingar).



# 3

## **Stunt**

Allt från level 1-2

A-lib

Express Up B-lib

Express Up A-lib med en bracer

360 rotation (ett varv)

Full Down

High to High med en bracer

Inversion från C-nivå till A-lib

## **Chant**

Level 3 bedöms på chant

## **Övrigt**

Antal deltagare måste vara mellan 10-22 st i samtliga åldersklasser.

(Avvikelse kan förekomma på icke sanktionerade SCF-tävlingar).

Basket toss med ett trick eller en rotation

Volt med två bracers

## **Hopp**

Grundhopp

A-hopp

## **Gymnastik**

Allt från Level 1-2

Stilla salto

Rondat-flickis-salto

Rondat-salto

Stilla flickis-flickis

Toe touch-flickis

# 4

**Stunt:**

Allt från 1-3

Tic Toc från A-lib till B-lib

1 ½ rotation till B-nivå

360 rotation till A-lib

Basket toss med ett trick och en rotation,  
eller två trick eller två rotationer

**Hopp:**

Grundhopp

A-hopp

**Gymnastik:**

Allt från level 1-3

Rondat flickis layout

Flickis salto

Flickis layout

Stilla salto

Stilla layout

Onodi

**Chant**

Level 4 bedöms på chant

**Övrigt:** Antal deltagare måste vara mellan  
12-24 st.

(Avvikelser kan förekomma på icke  
sanktionerade SCF-tävlingar).

# Elite

## **Stunt**

Allt från level 1-4

High to high

Inversion från B-nivå eller A-nivå till A-lib

Basket toss med upp till två rotationer utan restriktioner på ytterligare trick

Double Full Down

Volt med en bracer

## **Hopp**

Hopp bedöms inte. (Avvikelser kan förekomma på tävlingar som ej arrangeras av SCF).

## **Gymnastik**

Allt från level 1-4

Flickis skruv

Stilla skruv

Rondat skruv

Rondat flickis skruv

Hopp salto/layout/skruv

## **Chant**

**Elite** bedöms på chant.

## **Övrigt**

Antal deltagare måste vara mellan 12-24 st. (Avvikelser kan förekomma på icke sanktionerade SCF-tävlingar).

# Premier

## **Stunt**

Allt från level 1-Elite

Inversion med rotation

Basket toss med volt och två ytterligare rotationer/trick, eller tre rotationer utan restriktion på ytterligare trick

Volt med upp till  $\frac{1}{2}$  rotation till cradle

## **Hopp**

Hopp bedöms inte. (Avvikelse kan förekomma på tävlingar som ej arrangeras av SCF).

## **Gymnastik**

Allt från level 1-Elite

## **Chant**

Premier bedöms på chant

## **Övrigt**

Antal deltagare måste vara mellan 12-24 st. (Avvikelse kan förekomma på icke sanktionerade SCF-tävlingar).

Pyramider är tillåtna att vara upp till 2  $\frac{1}{2}$  personer hög. I alla andra klasser gäller upp till 2 personer hög.

# Group Stunt



Utövar enbart stunt med 4-5 deltagare.  
Bedöms enligt klassen Elite för juniorer och  
Premier för seniorer.

# Partner Stunt



Utövar enbart stunt med 2 deltagare.  
Bedöms enligt klassen Elite för juniorer  
och Premier för seniorer.

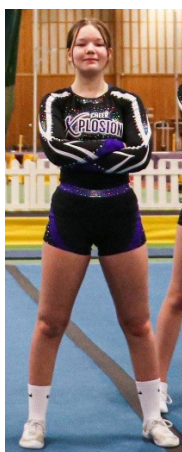
## Fun Fact

Aline och Tindra var först i Sveriges historia med att tävla i All Girl Partner Stunt säsongen 18/19. Vanligast är att basen är en kille och flyern en tjej.

## Kapitel 5 Tävla i Cheerleading

Att tävla i cheerleading är en otrolig upplevelse. Man spenderar flera månader med att träna på något som man sedan får visa upp en gång i 2,5 min. Cheerleading är en uppvisningssport vilket innebär att man blir bedömd på hur man utför de olika momenten på tävling.

När man tävlar finns regler för hur man får och inte får se ut. Vanligast är att man köper en tävlingsdräkt, oftast från ett annat land. En dräkt kan kosta allt från 1000-5000 kr styck. Det går också bra att tävla i tex t-shirt och briefs vilket många föreningar gör när det inte finns ekonomi att köpa en dräkt. Cheerskor är också något som används vid tävling samt rosett i håret.



Dräkt



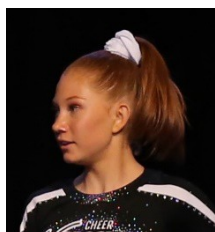
Bow



Bow



Sideline Bow



Scrunchie



Cone



Bow (utan vingar)

En cheersäsong i Sverige följer skolkalendern och pågår mellan aug-maj. Intag till tävlingsslag sker ofta under sommaren. De svenska tävlingarna sker under vårterminen och det finns även fler tävlingar att åka på under säsongen.

De äldsta tävlingarna i Sverige är DM och RM/SM. Det arrangeras även internationella tävlingar i Sverige som Nordic All Level Championship och Jamfest Nordic. Att de är internationella innebär att lag från andra länder får delta. Ibland kan svenska föreningar arrangera öppna tävlingar. Nordic Cheer Challenge är en sådan och innebär att alla lag i Sverige får delta. (Att tävla i cheerleading på tävlingar i Sverige kräver att föreningen och dess tävlande aktiva är medlemmar i SCF). Man kan även åka utomlands och tävla i t ex Norge, Tyskland, Frankrike eller USA på tävlingar som är öppna för andra länder.

I Sverige anordnas varje år även tyckartävlingar som är till för träningslag. Där kan de allra yngsta och nybörjare få en chans att visa upp ett program inför en publik och "tyckare". Det

finns inga domare och ingen poängbedömning görs. Alla deltagande lag får ett deltagarpris och enbart en "tyckande" bedömning görs på varje lag.

Cheerleadingen i Sverige är indelat i 4 distrikt. Norra, Södra, Mellersta och Stockholm. Varje distrikt har varje år ett Distriktsmästerskap där de lag som kommer på 1a och 2a plats i varje klass går vidare till RM/SM. Ibland kan även lag som hamnat på en 3e och 4e plats gå vidare då kvoten 12 lag/klass strävas att fyllas på RM/SM. Alla klasser i cheerleading förutom level 1 går vidare till RM/SM. DM-tävlingarna brukar ske under perioden feb-mars varje år och Karlstad tillhör det Mellersta distriktet. Andra cheerleadingföreningar som tillhör det mellersta distriktet är Uppsala Spirit Cheer, Cheer Legacy (Nyköping), Cheer Unlimited (Örebro), Linköping Lightnings och Rising Cheer Athletics (Västerås).

Riksmästerskapen och Svenska Mästerskapen sker på samma tävling. Cheerleading level 2-4, Senior Elite, Group Stunt, Group Stunt Mixed och Partner Stunt tillhör RM och resterande klasser såsom Junior Elite, Junior Mixed Elite, Senior Premier och Senior Mixed Premier tillhör SM. De lag som vinner sin klass i SM får en svensk mästerskapstitel och kan kvala till klubb-VM.

Klubb-VM och VM arrangeras varje år i Orlando, USA i april. På VM tävlar de svenska landslagen och har gjort sedan 2001. Sverige har genom åren vunnit 2 brons, 2 silver, 1 JuniorVM brons och nu senast 2019 vann Sverige sitt första guld på JuniorVM i klassen Junior Allgirl. De olika landslagen heter Team Sweden Allgirl, Team Sweden Junior Allgirl, Team Sweden Coed och Team Sweden Cheer Pom.

EM hålls sista helgen i juni varje år av olika nationella förbund som ansöker om att få arrangera tävlingen. De lag som kommer på 1a och 2a plats i SM-klasserna Cheer Junior Elite, Cheer Senior Premier, Cheer Junior Mixed Elite, Cheer Senior Mixed Premier, Pom Freestyle Junior och Senior kvalar till EM och JEM samma år.



### **Fun fact**

När CheerXplosion var en del av KGF placerade sig laget Purple Clique på en 3e plats på SM i klassen Junior Elite, våren 2018. De fick förfrågan att åka till JEM av SCF då ett annat kvalande lag tackat nej till sin plats. Den sommaren åkte Purple Clique till Finland och tävlade i klassen Junior All Girl Elite där de placerade sig på en 7e plats av 17 lag från hela Europa.

## En tävlingsdag



Jag heter Tindra och jag började i cheerleading när jag var 8 år, det var 2013. Nu går jag i laget Senior Elite Xenon. När jag började tyckte jag allt var lite svårt eftersom det mesta är på engelska och jag hade inte börjat läsa engelska i skolan än. Min första tävling minns jag att jag var väldigt nervös men tyckte det var spännande. Skillnaden på att tävla nu mot då är att det är lite högre krav i högre level och man måste vara väldigt fokuserad. När jag var liten var det inte så viktigt att laget presterade bra utan mest att vi hade kul. Vissa tävlingar åker vi dagen innan och sover på hotell men jag tänkte berätta hur den kan se ut när vi åker över dagen.

Bussen går ofta ganska tidigt på morgonen, då samlas hela laget utanför Våxnäshallen. På bussen börjar vi peppa upp och sjunga och dansa med laget. Vi brukar också börja med lite av sminket. När vi kommer fram så går vi till omklädningsrummet där vi oftast får dela med något annat lag eller förening. I omklädningsrummet delar tränarna ut dräkter medan hela laget hjälps åt med hår, smink och förberedelser. När det är dags att tävla går vi först till uppvärmningshallen. Ofta är det uppdelat att på en mattvåd får vi köra uppvärmning, en gymnastik och på en bygg. Laget får väldigt kort tid på sig att värma upp så vi brukar träna innan vi åker till tävlingen på hur vi ska göra för att inte slösa tid. Det brukar vara runt fem minuter på varje våd.


Avslutningsvis kommer man till den stora mattan där man får skugga eller köra igenom de delar i programmet man vill köra. Till sist går laget och ställer sig i kö bakom alla andra lag som tävlar innan. Jag blir alltid som mest nervös när jag står bakom skynket innan vi ska springa in. När musiken börjar släpps all nervositet och man bara kör! Efter vi har tävlat blir det oftast lite fritt. Det brukar finnas rosetter som man kan köpa. På vissa ställen kan man även köpa träningskläder, cheerskor, väskor mm. Det finns även mat och fika att köpa. Beroende på när man tävlar får man vänta olika länge på att prisutdelningen ska börja. Det brukar vara så att alla lag som tävlat i samma level sitter på mattan med sitt lag. De ropar ut 3:e plats sen 2:a plats och sist vinnaren och om du hör ditt lags namn så får du gå fram och hämta medaljer. Efter prisutdelningen packar vi ihop och går till bussen. På bussen brukar det vara sång och mys hela vägen hem.



























## Kapitel 6 Bedömningsystem

När man tävlar bedöms man i de olika momenten (se kap 7) i teknik, utförande, svårighet och koreografi. Framträdandet ska kännetecknas av energi, kraft, glädje och dynamik. Bedömningsprotokollet som används kan se lite olika ut mellan de olika klasserna. Målet är dock samma för alla, att få så höga poäng som möjligt. Det är viktigt att laget utför ett program som är "level appropriate", dvs man bemästrar de moment som krävs för den level man tävlar i. Ju fler personer i laget som utför en viss gympa, desto högre poäng får man på svårighet på gympa. Ett bygg som står stabilt ger högre poäng på utförande osv. Även förflyttningarna mellan momenten bedöms under transitions. I 2,5 min är varenda rörelse som utförs koreograferad och blir bedömd.

### Exempel på bedömningsprotokoll av SCF för Level 1

Domarprotokoll Svenska Cheerleadingförbundet		
<b>Mr/Jr/Sr Level 1</b>		
Domare _____	Förening _____	Lag _____
<b>Stunts</b>		
Antal, Variation, Svårighet, Tempo, Sekvenser	Svårighet _____	/10
Stabilitet, Form, Teknik, Timing, Explosivitet	Utförande _____	/10
<b>Pyramider</b>		
Antal, Variation, Svårighet, Tempo, Sekvenser	Svårighet _____	/10
Stabilitet, Form, Teknik, Timing, Explosivitet	Utförande _____	/10
<b>Volter</b>		
Antal, Variation, Svårighet, Tempo, Gruppmoment	Svårighet _____	/10
Prep, Landning, Form, Teknik, Timing, Explosivitet	Utförande _____	/10
<b>Hopp</b>		
Antal, Variation, Svårighet, Tempo, Sekvenser	Svårighet _____	/5
Prep, Landning, Form, Teknik, Explosivitet, Timing	Utförande _____	/10
<b>Flow of routine/transitions</b>		
Utförande av programmets olika delar:	_____	/5
Flow, Tempo, Timing, Transitions		
<b>Totalintryck, Dans, Utstrålning</b>		
Totalintryck, utstrålning, dans, crowd appeal	_____	/10
<b>Totalt</b>	_____	(90)
<i>Höj inte din svårighetsgrad innan du har minst 7-8 poäng respektive 4 poäng på utförande.</i>		
Kommentarer:		

## Exempel på ett bedömningsprotokoll för en tyckartävling

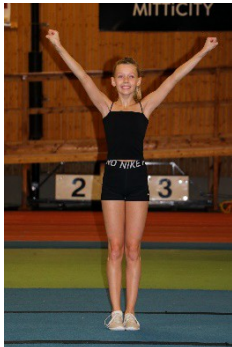
Tyckarprotokoll Svenska Cheerleadingförbundet				
<b>Klass/division:</b>				
Tyckare _____	Förening _____	Lag _____		
<b>Cheer</b>				
Kommentarer:				
<b>Stunts</b>				
Kommentarer:				
<b>Pyramider</b>				
Kommentarer:				
<b>Volter</b>				
Kommentarer:				
<b>Hopp</b>				
Kommentarer:				
<b>Totalintryck</b>				
Kommentarer:				



# Kapitel 7

# Moment

## Arm motions



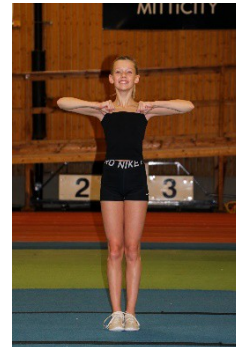
**High V**



**Low V**



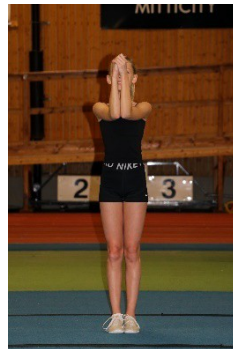
**T**



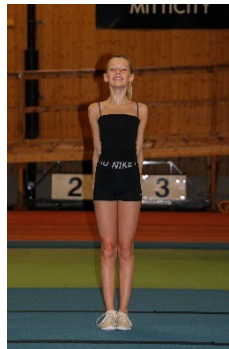
**Broken T**



**Dagers**



**Clap**



**Sides/Clean**



**Touchdown**



**Touchdown Höger**



**Touchdown Vänster**



**L Höger**



**L Vänster**



**K Höger**



**K Vänster**



**Hips**

## Hopp

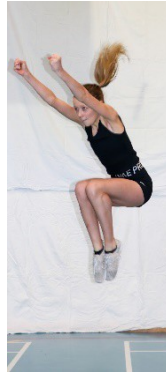
### Grundhopp



T-hopp



Kryss-hopp



Tuck-hopp

### Avancerade



Toe Touch



Pike



Hurdle Höger



Hurdle Vänster

## Flyer Tricks



### **Lib**

Foten ska lyftas högt och ligga mot knät



### **Heel Stretch**

Benet dras framför kroppen



### **Side Stretch**

Benet dras på sidan av kroppen



### **Scale**



### **Scorpion**

Benet är böjt



### **Needle**

Benet är rakt



### **Bow N' Arrow**



### **Chin Chin**

Fäst foten under hakan



### **Arabesque**

Lyft benet högt, lyft bröstkorgen, armar i T

Alla trick går att utföra på båda benen. CheerXplosions huvudsakliga ben är att stå på höger men det är superviktigt att alltid stretcha båda sidor för att inte skada kroppen.

## Grundpositioner



### Lounge

I gymnastik passerar vi genom denna position



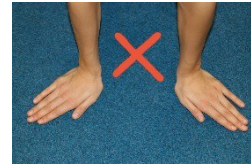
### Brygga

Axlar och händer ska vara i rak linje, benen raka



### Händer inåt

Sträva alltid efter att ha fingrarna inåt i all gympa



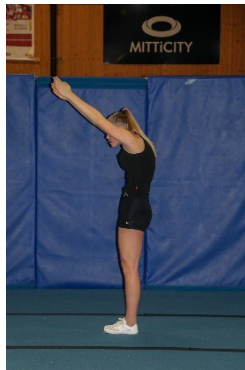
### Händer utåt

Ha aldrig fingrar utåt ofta då det ökar skaderisken



### Arch

Kroppen är böjd bakåt  
Axlar strävar bakåt utan att svanka ryggen



### Krum

Spänn magen, dra in rumpan, kuta övre delen av ryggen

### Korbettslag

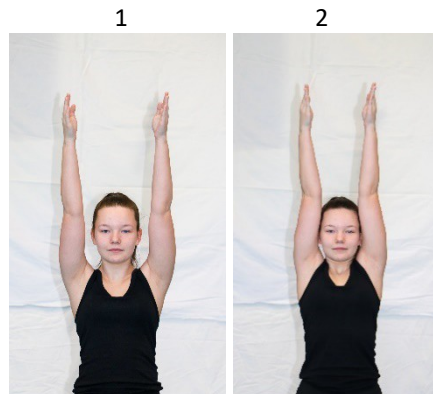
Den rörelse som sker när man går från arch till krum. Används i tex rondat och flickis



### Pointade fötter



### Flexade fötter



### Axeltryck

Axlarna startar i neutralt läge, lyfts sedan upp mot öronen. Utförs i handstående med raka armar och svikt i armbågarna

## Gymnastik



**Handstående**

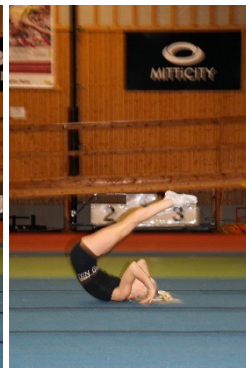


**Hjulning**



**Framåtkullerbytta**

Raka ben, snabbt upp med armarna längs sidan



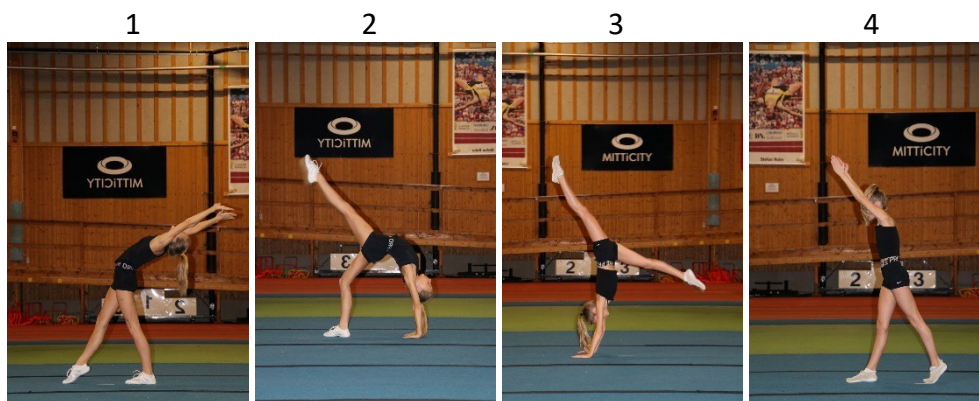
**Bakåtkullerbytta**

Sträva efter att sträcka fötterna högt upp bakåt, pressa upp med armarna



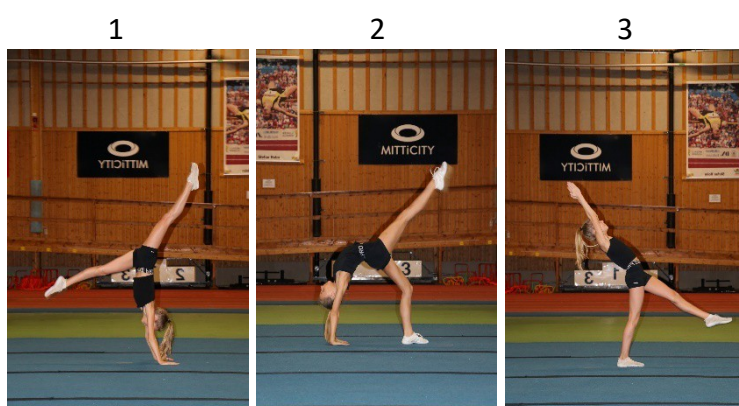
**Rondat**

Startar som en hjulning men benen slås ihop "kl 12"  
Landa på båda fötter samtidigt  
Axeltryck och korbettslag är två tekniker som ingår



### Bakåtmjukis

Titta på händerna hela vägen ner till golvet, ta emot i en stabil brygga, kicka över med raka ben. Händerna måste vara på golvet innan andra foten får lyftas från golvet.



### Framåtmjukis

Handstående med delade ben, ta emot i stabil brygga, håll benet högt och rakt, flytta vikten framåt, lyft upp till stående, skjut höften framåt. En fot måste vara på golvet innan händerna får lyftas från golvet.



### Handvolt

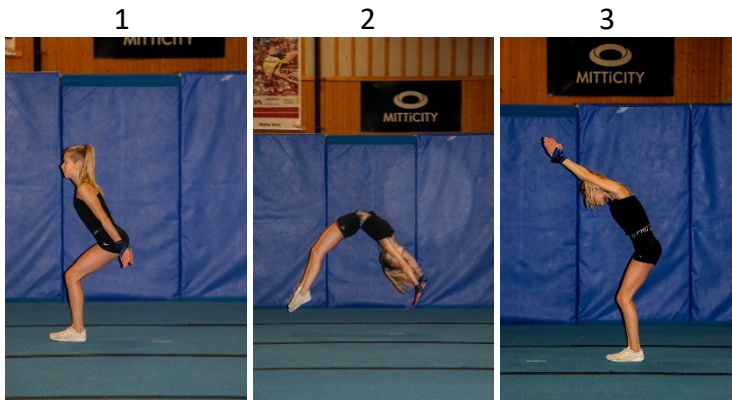
Handstående med delade ben  
Skjut ifrån med axeltryck.  
Händerna får lyftas från golvet  
innan första foten nått golvet.  
Skjut höfterna framåt.



### Aerial

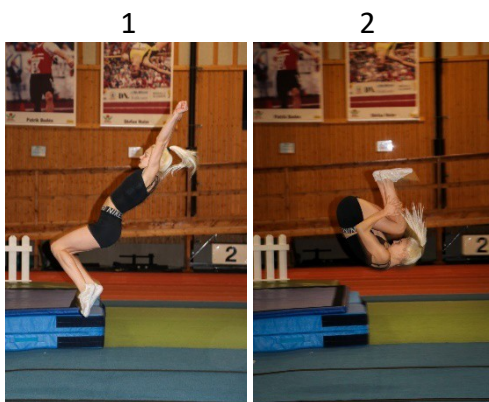
En hjulning utan att sätta  
i händerna i golvet.





### Flickis

Böj benen, luta vikten bakåt över hälarna, svinga med armarna rakt bakåt och skjut ifrån med benen, sträva långt bak med händerna, raka ben, korbettslag används för att slå över benen till landning



### Salto

Kraftigt drag med armarna, hoppa uppåt, dra knäna mot magen, rotera bakåt, sträck ner fötterna mot golvet för landning



### Layout/Sträckt

Bakåtvolt med raka ben  
Görs vanligtvis med rondat innan



### Skruv

Samma teknik som en layout, men med rotation  
Görs med raka ben



### Stilla skruv

Som en salto med rotation  
Vanligast med böjda ben  
(Raka ben är väldigt svårt)

Stunt/Bygg



**Markbygg**



**Knä-Prep**



**Knä-Lib**



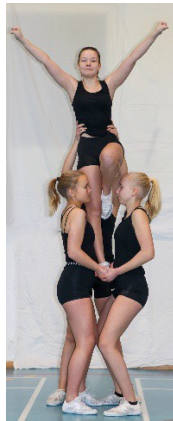
**Häng**



**C-prep**



**C-cupie**



**C-lib**



**3-point**



**3-point extension**



**One Base C-lib**



**Prep**



**Cupie**



**Hitch**



**Extension**



**B-lib**

**B-lib**

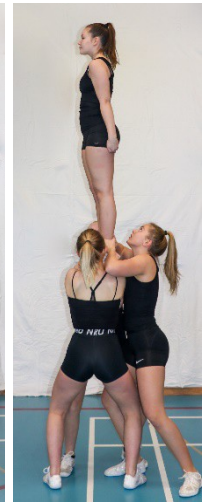
**A-lib**

Olika varianter för Level 1

1

2

3



**Inversion (Level 1)**

**Inversion (Level 5)**

1

2



**Log Roll**

Flyern kastas upp och roterar ett varv i liggande position



**180**



**180 grepp**

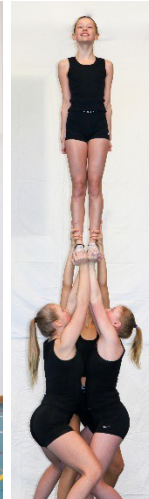
1

2

3



**Full Up grepp**



**Full Up till extension**

1

2

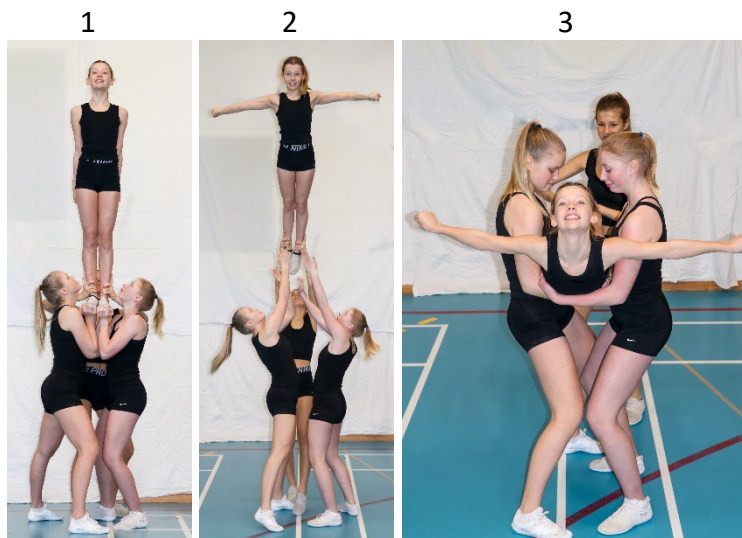
3



**Rak Cradle**

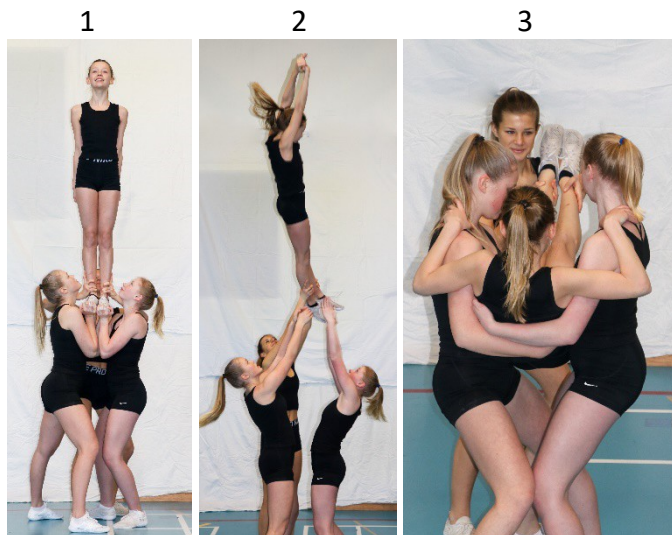


**Alternativ fångning**



### **Magcradle**

Bakpersonen måste hålla i flyerns vrister hela tiden (Level 1)



### **½ Varv Cradle**

Bakpersonen måste hålla i flyerns vrister (Level 2)



**Full Down**  
Cradle snurra 1 varv



**TwoBase**  
Prep nivå (Level 2)



**TwoBase**  
Extension (Level 3)



**OneBase**  
(Level 3)



**Toss grepp**



**Toss position**



**Rak Toss**



**Toe Touch Toss**



**Pretty Girl Toss**



**Pyramid Level 1**



**Pyramid Level 2**



**Pyramid Level 3**



**Pyramid Level 5**

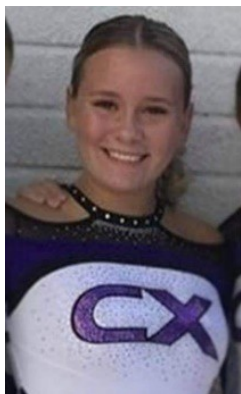


### **Chant**

Från och med level 3 tävlar man med chant (ramsa). Det är ett separat moment som visas upp innan tävlingsprogrammet. Ramsan ska skrikas högt och tydligt och det ska vara lätt för publiken att skrika med. Vanligast är att ha en chant på engelska men det går också bra att använda modersmålet. (På EM är det uppmuntrat att alla olika länder skriker på sitt modersmål). Rekvisita som skyltar, pompoms och megafoner används för att förstärka och förtydliga. Chant momentet är koreograferat och kräver mycket rörelse och energi, så kallat spirit.

## Kapitel 8

## Berättelser



### Från Flyer till Bas

Hej mitt namn är Klara. Jag är 17 år och inne på mitt 9:onde år i cheerleading. Innan jag började i cheerleading höll jag på med trupp gymnastik och under mitt första år kombinerade jag båda två. Jag bestämde mig dock att sluta med gymnastiken då jag kände att jag utvecklades mycket snabbare inom cheerleadingen och älskade den familjära känslan inom föreningen och själva sporten. Jag älskade att showa som yngre och det kunde jag verkligen göra genom denna sport. Jag började i miniminiörerna där jag basade och fick sedan testa som topp. Jag älskade att kastas runt i luften och fortsatte att vara topp i

några år framåt. Efter ett år i tränings-lag fick jag äntligen tävla för första gången, säsongen 12/13. Vi placerade oss inte jättebra den gången men det gjorde inget för mig då jag var så exalterad över att ens få tävla. Att tävla som yngre var verkligen något av det bästa jag visste, spänningen veckan innan, att få sin pack-lista och sedan på tävlingen få springa runt och kolla på alla rosetter.

Året efter, säsongen 13/14 när jag gick i Minors, är ett av mina favorit år som jag upplevt under min cheer karriär. Vi i laget hade en otrolig lagsammanhållning och det var främst tack vare våra tränare. Det kändes både utmanande och spännande att få bli pushad som individ och vara en del av ett satsande lag. Vi tränade hårt trots att vi var små men det var inga problem för mig då jag i princip levde för cheerleadingen vid den tiden. Tack vare sammanhållningen och våra otroliga tränare vann vi DM och fick silver på RM. Trots att jag var lite besviken att vi föll på målnöret var jag ändå glad och stolt över hela säsongen som laget gick igenom.

De två kommande åren gick jag från minior till junior vilket var ett stort steg.

Ålderskillnaden var det som var nyast för mig men jag trivdes väldigt bra. Första året i Angels (junior level 3) gick inte jättebra då det var en relativt ny level och ett helt nytt lag, men säsongen som kom efter det (Angels 16/17) är även det en säsong jag håller väldigt kärt. Jag har nog aldrig gått i ett lag med så bra lagsammanhållning. Vi fick göra så mycket roliga saker under den säsongen, till exempel träningsläger med andra lag, övernattnings med laget och massa tema-träningar. Det kändes verkligen som man tillhörde något mycket speciellt och många av mina närmsta vänner lärde jag känna under denna tid. Tyvärr placerade vi oss på sjunde plats det året men jag själv visste mycket väl vad vi hade åstadkommit och hur grymt laget jag gick i var.

Efter säsongen med Angels tog jag steget upp i level 5 med laget Clique. Detta var något mycket speciellt då det var det första level 5 laget i föreningen. Vi fick chansen att tävla EM och jag bytte även position det året från topp till bas. Jag hade sedan tidigare börjat basa lite i vissa stunts och insåg snabbt att det var något jag faktiskt var bra på. Jag blev först lite ledsen då jag alltid varit topp, men jag insåg själv att det var för lagets bästa och det kändes kul att verkligen kunna bidra och hjälpa till. Det är viktigt inom cheerleading att inte definiera sig som en position då den kan förändras från år till år. Cheerleading är en lagsport där alla moment väger lika och besluten som görs är dem som gynnar laget mest. Det kan vara svårt vissa stunder men man inser snabbt varför man egentligen är på träningarna. Jag är här för att jag älskar mitt lag, mina tränare och sporten.



Jag är även tacksam över att få chansen att bli bas då det faktiskt gjorde mig till Grand Champion år 2017 på November Cup med A-team. Jag, Tindra, Ida och Aline gick tillsammans i ett groupstunt med Alice som tränare. Vi tränade stenhårt och allt lönade sig i slutändan när vi vann Grand Champion vilket är ett pris för det laget eller groupstuntet med högst poäng på hela tävlingen. Det var verkligen magiskt. Jag minns hur jag sprang ner från omklädningsrummet med mina andra lagkamrater i pyjamasbyxor då vi var beredda på att åka hem när en i Excaliburs berättar att vi vunnit Grand Champion. När vi kom ner till scenen dansade Evelina, Tirra och Alice i en ring med pokalen.

Under de senaste åren har jag gått i senior level 5 och går även idag i Xenon vilket är föreningens Senior Elite lag. Jag är så tacksam över att min bästa kompis Olivia tvingade med mig på den där cheerleading träningen för 9 år sen. Cheerleadingen har verkligen ökat mitt självförtroende och gett mig så många nya vänner som jag kommer ha livet ut. Om det inte vore för cheerleadingen skulle jag inte vara den personen jag är idag.



## Min väg till Level 2

Hej! Jag heter Lovisa och jag är född år 2007, alltså så är jag 13 år just nu. Detta är min 4e säsong i cheerleading, just nu går jag i junior level 2, Cordite. Min position är topp (flyer).

Jag tycker detta är superkul! Cheerleading är ett väldigt stort intresse för mig eftersom jag har lärt känna många nya vänner och jag älskar alla delar inom cheer, t ex att bygga och köra gymnastik. Jag tycker även att alla tävlingar är så roliga! Man blir så taggad och gör verkligen sitt bästa!

I min andra säsong i cheerleading så tog mitt lag Blush (minior level 1) brons på DM i Uppsala. Det var så kul och underbart! Det var min första medalj och hela laget blev så glada och lyckliga över bronset och vår prestation. På tävlingar ser man även massa andra lag och blir inspirerade av dom och deras program.

Jag började i cheerleading när jag var 9år, det var år 2017. Jag började eftersom min kusin gick i cheerleading och jag såg på hennes uppvisning. Hon gick i ett lag som hette Purple Queens. Jag älskade gymnastik och dans. Sedan tyckte jag även att det såg väldigt coolt ut att personer blev upplyfta och kastade. Jag gick samtidigt på friidrott i Våxnäshallen och då såg jag alla cheerleaders som tränade och jag älskade att kolla på det.

Sedan började jag. Jag kom direkt in i minior level 1, genom en try out på sommaren 2017. Laget hette Purple Beauties. Efter det har jag gått i minior level 1 i 3 år. Jag sökte in i level 2 varje år efter jag började i Beauties men kom inte in. Nu tillslut säsongen 20/21 så kom jag in i junior level 2. Jag är jätteglad att jag kom in eftersom jag kämpat efter detta så mycket. Mitt mål i framtiden är att utvecklas mer och mer, att lära mig nya skills och att fortsätta med cheerleading.



## Ge aldrig upp dina drömmar

Jag heter Alice och jag ska berätta om min cheer karriär. Jag började i cheerleading när jag var 9 år, mitt första lag jag gick i var Purple Queens (2014-2015). Efter det (2015-2016) så gick jag i träningslaget Purple Dolls. Jag kommer ihåg att jag lärde mig min bakåtmjukis den säsongen och att jag blev stoltare än någonsin. Året efter kom jag in i mitt första tävlingslag som var minior level 1, Purple Beauties. Det var då jag tävlade första gången på DM Mellersta där vi kom trea. Dagen innan tävlingen skulle

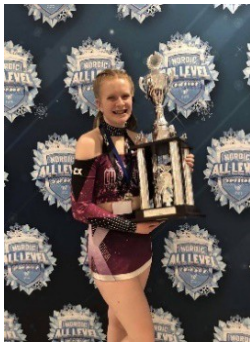
hela mitt lag sova på hotell, jag var jättenervös den kvällen och kunde knappt somna, det var då min tränare kom och prata med mig så jag kunde somna. Det är en av anledningarna till varför jag älskar cheerleading så mycket, det är som en extra familj.

Säsongen efter det kom jag in i Purple Rebels som var minior level 2. Det året lärde jag mig också flickis. Jag fick många vänner i det laget som jag är vän med än idag.

Efter det kom jag in i Heat som var ett junior level 1 lag (2018-2019) för att jag var för gammal för att gå kvar i minior och det fanns inget junior level 2 lag. Även säsongen 2019-2020 gick jag i junior level 1. Jag sökte till junior level 2 då men kom inte in. Jag kunde fortfarande göra flickis men tekniken var inte så bra. Mina tränare stöttade mig och jag nötade på småsaker som skulle göra helheten ännu bättre, grunder och teknik är väldigt viktigt i cheerleading.

Säsongen 20/21 kom jag in i Sodium som är ett Senior level 1 lag. Igen sökte jag till level 2 men kom inte in. Personligen blev jag väldigt besviken då jag kämpat så länge i level 1 och kände att jag kunde allt i den leveln. Frustrationen växte och jag var nära på att sluta i cheerleading då det kändes som att jag aldrig skulle komma in i level 2 igen. Men det som stoppade mig från att sluta var min kärlek till cheer, jag älskar sporten med hela mitt hjärta och har gjort det sen min första träning 2014. Jag bestämde mig för att ge allt jag har i level 1 även fast det var mitt tredje level 1 lag på raken.

Sen på en träning så sa min tränare Emma att hon ville prata med mig, det första som jag tänkte på var om jag hade gjort nått fel eller pratat för mycket vilket händer mig ganska lätt. Fast det hon sa var att senior level 2 laget vill att jag ska provträna med dom. Jag kände mig verkligen tacksam då det var min chans att verkligen visa att jag kan platsa i ett level 2 lag. Självaste provträningen gick bra, jag gjorde mitt bästa med inställningen att jag inte skulle bli besviken om jag inte kom in utan tacksam för att jag fick chansen. Dagen efter sa mamma plötsligt att de hade ringt från S2 och sagt till henne att jag hade kommit in. Jag frågade mamma om hon verkligen var säker och hon upprepade att hon var det, trots det så trodde jag inte på henne så hon ringde tillbaka och när jag hörde Alice röst (som är en av tränare för S2) säga att jag kommit in så började jag gråta av lycka. Idag så går jag då i S2 som verkligen är mitt drömlag. Men jag är fortfarande tacksam för säsongerna som jag har gått i level 1 då jag kunde förbättra min flickis och har fått minnen för livet och en extra familj.



## Hitta din egen takt

Mitt namn är Rebecka. När jag upptäckte cheerleading var det knappt tre lag i föreningen, jag kom in runt 2009 i det mininior laget som fanns då. Några utav dom som jag började med går kvar, men dom flesta slutade för många år sedan. När vi var så få som vi var i föreningen var det aldrig någon som bytte lag, för det fanns helt enkelt inga lag att byta till. Det positiva med att aldrig byta lag var såklart att man aldrig behövde oro sig, för man visste att man alltid hade en plats i sitt lag. Problemet med det var att gruppen inte väntade på individens

utveckling, det vill säga att om dom flesta i laget var redo för att gå upp i level fick dom som inte var redo bara hänga på.

Efter några år som ett träningslag skulle vi börja tävla. Vi började som minior nybörjare (som nu kallas level 1), och efter bara några år gick vi direkt upp till level 3. Ett sådant stort hopp i level kom som en chock för mig, som absolut inte var redo för level 3 än, trots att dom flesta andra i laget var det. Jag var inte sämre än dom andra men jag tog inte träningen lika seriöst och utvecklades inte lika snabbt som resterande i laget vilket ledde till att jag halkade efter. Vårt år i level 3 gick egentligen riktigt bra, även om jag kände att jag inte riktigt bidrog med något till vår framgång då jag alltid stod längst bak och var inte riktigt med.

Under dessa år växte även föreningen i rekordfart och när sommaren 2014 kom var vi stora nog för att ha vår första try out/provträning. Året därpå kom verkligheten ikapp mig och faktumet att jag helt enkelt inte var redo för level 3. Säsongen 15/16 fick jag för första gången byta lag och jag gick till junior level 1. Jag var den enda i laget som inte fick fortsätta med level 3 och just då krossade det mig totalt att inte vara bra nog, att behöva se mina vänner och lagkamrater av nästan 6 år fortsätta utan mig. Jag var nära att sluta men istället för att ge upp ville jag bevisa att jag var bra nog och kämpade som aldrig förr. I två år gick jag i junior level 1 och dom åren blev dom bästa hittills, eftersom jag fick några fantastiska vänner och när vi vann DM guld båda åren kände jag mig för första gången delaktig och stolt över min prestation på ett helt nytt sätt.

Efter att ha fått utvecklas i en bättre takt i en passande level var jag redo för att gå upp till level 2. Säsongen 17/18 gick jag i junior lvl 2 och det är fortfarande mitt bästa cheer år, på grund av den härliga sammanhållningen vi hade i laget! Det var även mitt första år som tränare, där jag lärde mig extremt mycket både om att vara en ledare och om mig själv. 2018 var jag redo för level 3. Säsongen 18/19 är den mest lärorika säsongen jag någonsin haft som aktiv. Jag gick i junior level 3 där vi tränade och kämpade sjukt hårt och det kom att belöna sig på många sätt. Säsongen 19/20 var jag för gammal för att vara junior och föreningen hade inget senior level 3 lag då så jag sökte till senior level 2 och kom med. Dom senaste två säsongerna har jag gått i senior level 2 och varit tränare för tävlingsförberedande lag. Level 2 är absolut min favorit, det är vart jag känner mig mest bekväm och där jag har mest att ge. Att vara tränare är en speciell uppgift med mycket ansvar, allt jag lärt mig och alla inspirerande aktiva kommer jag ta med mig resten utav livet.

Det jag har lärt mig efter att ha bytt level hit och dit i över 11 år är att "lita på processen". Det är ingen idé att ha bråttom med att gå upp i level för man måste bemästra de lägre levlarna för att någonsin kunna lyckas i dom högre. Att själv inse att man inte är redo är det viktigaste, att ge sig själv tid och att inte jämföra sig med andra, för alla är olika och utvecklas i olika takt.



## Att börja som senior

Jag heter Adina. Min cheerkarriär började i slutet av 2016 när jag började i Purple Queens senior level 1. Jag var då 16 år gammal och hade aldrig hört talas om cheerleading förut. Jag hade gått i dans i många år men hade knappt någon erfarenhet alls av gymnastik. Jag fick positionen bakperson i byggen. Eftersom jag började så pass sent in på terminen så hade jag min första juluppvisning redan en och en halv månad efter att jag börjat. Tack vare att mitt lag och min tränare va så hjälpsamma och förklarade och hjälpte mig så kändes det faktiskt ganska bra och jag blev ännu mer kär i sporten. Vårn första tävling va DM 2017, då vi tog hem en silvermedalj.

Nästa säsong, 17/18, gick jag kvar i Queens och var både huvudbas och hjälpbas. Detta år förbättrade jag min teknik i bygg mest då jag fick en lårskada och inte kunde göra lika mycket gymnastik. Denna säsong fick vi tävla både November Cup och DM.

Säsongen 18/19 började jag mitt första år i level 2 Purple Lush. Här hade jag stor utveckling med min handvolt som jag satte på tävlingsmattan. Jag va 18 år gammal när jag satte min handvolt för första gången och fick verkligen mer driv inom gymnastik och insåg att även om jag var lite äldre än mina lagkamrater så var det inte försent att utveckla min gymnastik. Utan det var bara att öva och våga försöka, våga fråga om hjälp och även våga misslyckas. Även om jag hamnade på rumpen många gånger så slutade jag aldrig försöka. Jag började även få börja köra mer flickis med pass och bygga lite grunder i min gymnastik. Min teknik i bygg blev ännu bättre och jag lärde mig massa nya grejer som jag aldrig gjort förut som till exempel a-lib i pyramiden. Vi tävlade faktiskt tre tävlingar detta år, Nordic, DM och vi kvalificerade oss till RM!

Jag gick kvar i Lush 19/20 som blev mitt fjärde år i cheerleading. Detta år hade jag absolut bäst utveckling inom både bygg och gymnastik. Vi körde mycket grunder och förövningar vilket gjorde att jag kände mig mycket starkare i momenten. Jag hade bättre teknik i byggsekvenser och jag vågade köra mer flickisar utan att vara lika rädd. Vi hann bara tävla en tävling som var Nordic där vi kom på första plats. Tyvärr blev det min sista tävling inom cheerleading då dom kommande tävlingarna blev inställda pga pandemin. Jag var väldigt nöjd med min och laget's prestation så jag är otroligt glad att få ha avslutat mitt tävlande på topp.

Mitt sista år i cheerleading går jag i Sodium level 1. Detta år blev inte riktigt som alla andra eftersom det var mitt under en pandemi och jag jobbade heltid på restaurang. Det var tufft att få ihop jobb och träningar och det blev oftast så att jag kom springandes i jobbkläder i sista minuten och fick springa iväg lite tidigare för att hinna tillbaka till jobbet. Sen blev det mycket träning hemma pga restriktioner och då var det eget driv som gällde. Tyvärr så ser det inte ut som att det blir några tävlingar denna säsong så man får se detta som ett år man kan träna och bli starkare inför nästa säsong. Men som sagt så är detta sista året som aktiv för mig, tills vidare! Men jag kommer nog inte sluta med cheerleading helt på ett bra tag. Om det är som coach eller om jag kanske till och mer börjar träna själv igen vet jag inte men jag kommer aldrig släppa det helt!





## Kapitel 11

## Ordlista

**Bakperson** - En person som står bakom bygg gruppen. Håller i fotlederna på flyern. Är ansvarig för huvud/nacke/rygg.

**Bas** - En person som står under flyern, håller i ena foten. Är ansvarig för ben/höft/rygg.

**Bracer** - En person som kopplar med en flyer. (Tex en annan flyer i ett bygg bredvid).

**Flyer** - Även kallad topp. En person som lyfts av basar och bakperson. Utför ofta olika trick i stunt.

**Front** – Står framför bygg gruppen. Håller under flyerns knän.

**Spotter** – Ansvarig för att förhindra skador hos flyern i bygg. Står nära bygget. Ska hjälpa till att fånga om bygget faller.

**A-nivå** – Extension, basarna har sträckta armar över huvudet.

**B-nivå** – Flyerns fötter är i basarnas axelhöjd.

**C-nivå** – Flyerns fötter är i basarnas midjehöjd.

**Set** – Startposition för bygg grupp.

**Cupie** – Flyern står i B-nivå med fötterna ihop.

**Prep** – Flyern står i B-nivå med fötterna isär.

**Extension** – När hela flyerns kropp är ovanför basarnas huvuden.

**Show N go/Elevator** – Flyern startar i häng och passerar genom extension eller prep nivå tillbaka till häng.

**Tic-Toc** – Flyer står i lib på ena benet, basarna dippar och kastar uppåt, flyern byter ben och står i lib på andra benet.

**Low to High** – Tic Toc från B-lib till A-lib.

**High to High** – Tic Toc i extension.

**Express Up/Switch Up** – Tic Toc från marken till B-lib eller A-lib.

**Inversion** – Flyern har minst en fot i höjd över huvudet och axlarna under höfthöjd.

**Paper Doll** – Många flyers står i lib och kopplar med varandra. Kan göras på marknivå upp till extension nivå.

**Pyramid** – När minst två bygg grupper är kopplade med varandra.

**Shoulder Sit** – Flyern sitter på axlarna på en bas.

**Shoulder Stand** – Flyern står på axlarna på en bas.

**180** – Flyern roterar ett halvt varv påväg upp eller ner i ett stunt.

**360/Full** – Flyern roterar ett varv påväg upp eller ner i ett stunt.

**540** – Flyern roterar ett och ett halvt var påväg upp eller ner i ett stunt.

**Standing Tumbling** – Gymna som startar från stillastående position.

**Running Tumbling** – Gymna som startar med ett in hopp eller tre-steg.

**Cartwheel** – Hjulning

**Handstand** – Handstående

**Forward Roll** – Framåtkullerbytta

**Backward Roll** – Bakåtkullerbytta

**Round off** - Rondat

**Front Walkover** - Framåtmjukis

**Back Walkover** – Bakåtmjukis

**Back Handspring** – Flickis

**Front Handspring** – Handvolt

# Tack till

## Fotograf

Klara Thorell

## Bidragande författare

Klara Jacobsson

Alice Aydin

Adina Lemke

Rebecka Sjöberg

Lovisa Hellström

Tindra Olsson

CheerXplosion styrelse

## Demo aktiva till bilder

Alva-Sara Jovannelli

Sara Mos

Elsa Petersen

Tindra Olsson

Ella Jonsson

Lina Grunwell

Nora Nyquist

Petronella Sandberg

Thelma Karlsson

Tuva Ekroth

