

Liebe Mitgliedsvereine, Sportlerinnen und Sportler,

Cheerleading gehört zu einer Risikosportart, zum einen durch die hohen Anforderungen an den Körper, zum anderen durch die große Anzahl an Quereinsteigern im Aktiven-, als auch im Trainer-Bereich. Dadurch können Defizite in der Aufbauarbeit, beim Grundlagentraining und dem didaktischen Erlernen von Elementen entstehen. Dies kann zu Fehleinschätzungen von Gefahren führen.

Aus diesem Grund empfiehlt der CCVD folgende Trainingsrichtlinie:

1. Während des Trainings soll immer ein qualifizierter Trainer¹ - mit einer Cheerleading- oder zumindest sportartähnlichen DOSB Lizenz - vor Ort sein.
2. Es ist unerlässlich, dass die Sportler sich gesundheitlich, konditionell und kräftemäßig in einem Leistungsstand befinden, der die Ausübung von Cheerleading erlaubt. Den Vereinen sollte eine Sporttauglichkeitsbescheinigung der Einzelsportler vorliegen.
3. Der qualifizierte Trainer muss sicherstellen, dass grundlegende Elemente durch die Sportler beherrscht werden, bevor schwierige Elemente trainiert werden (Perfection before Progression) und der Sportler sowohl psychisch als auch physisch in der Lage ist, dieses nächst schwierige Element auszuführen.
4. Beim Erlernen von neuen Elementen ist es angezeigt, zur Absicherung der Sportler ausreichend geschulte Spotter einzusetzen (vier Ecken Prinzip).
5. Die Sportler sollen immer auf angemessenem Sportboden trainieren. Es wird empfohlen technische Elemente wie Stunts, Pyramiden, Tosses oder Tumbling auf ausreichend gedämpften Boden (z.B. Belag aus Bodenturnläufern, Turnmatten etc.) auszuführen. Für die Benutzung und den Aufbau von Matten und Kunstturnböden verweisen wir auf die Herstellerangaben der Fachfirmen, sowie die TÜV- und FIG-Lizenzierung dieser Sportgeräte.
6. Eine angemessene, funktionelle und für die Sportart Cheerleading geeignete Sportkleidung, ist ein wichtiger Aspekt für ein sicheres Training. Das Tragen von jeglichem Schmuck während des Trainings ist aufgrund der Verletzungsgefahr zu vermeiden. Zudem sollen lange Haare sporttauglich zusammengebunden werden.
7. Sportler und Trainer dürfen während des Trainings nicht unter dem Einfluss von Alkohol, Drogen, Medikamenten oder anderen Substanzen stehen, die berauschende oder aufputschende Nebenwirkungen erzeugen. Die Vorgaben der NADA sind jederzeit einzuhalten.
8. Kein Sportler darf Kaugummi, Bonbons oder andere essbare oder nicht essbare Gegenstände, welche Erstickten verursachen können, während des Trainings im Mund haben.
9. Der Trainer muss sich vor jedem Training vom einwandfreien Zustand der Trainingsfläche und der Trainingsgeräte überzeugen und auch sicherstellen, dass die Trainingsstätte ausreichend ausgeleuchtet ist.
10. Die Trainer müssen aktuelle und umfassende Kenntnisse für Erste-Hilfe-Maßnahmen besitzen. Zudem muss bei jedem Training das notwendige Material für Erste-Hilfe-Maßnahmen bereitliegen. Ein Notfallplan sowie ein Unfallbuch für mögliche Verletzungen wird empfohlen. Die Trainer müssen über die Notwendigkeit und den Vorgang von Sportschadensmeldungen Kenntnis haben.

¹ Im Sinne einer besseren Lesbarkeit der Texte wurde die männliche Form von personenbezogenen Hauptwörtern gewählt. Dies impliziert keinesfalls eine Benachteiligung des anderen Geschlechts. Frauen und Männer mögen sich von den Inhalten gleichermaßen angesprochen fühlen.