

# JUNIOR CHEER 2020

## Bewerbungsinformationen für Interessenten im Bereich Junior All Girl Elite (Level 5)

---

Liebe Bewerber,  
Liebe Interessenten,

Auf den folgenden Seiten findet ihr die wichtigsten Informationen zur Bewerbung für das CCVD Nationalteam 2020 im Bereich Junior All Girl Cheer Elite (Level 5)

### Allgemeine Informationen

- Eine Bewerbung ist als vollständiger Groupstunt (Flyer, Main, Side, Back) möglich
- Eine Bewerbung als Tumbler ist möglich. Nach Sichtung der Groupstunts zum ersten Lehrgang wird entschieden, ob die reinen Tumbling Positionen noch besetzt werden müssen.
- Altersbeschränkung: Geburtsdatum 01.01.2003 - 3.12.2008
- 3 der 4 Sportler des Groupstunts sollten die Must-Haves im Tumbling erfüllen. Diese müssen auf Hardfloor beherrscht werden.
- Körperliche Fitness & Kondition sind Grundvoraussetzung und werden im Training abgefragt
- Alle mit Sternchen markierten Elemente sind optional ★

### Bewerbungsprozess

- Lest euch im Vorfeld eurer Anmeldung alle Informationen im Nationalkader Bereich des CCVD durch
- Wenn ihr die Must-Haves erfüllt, meldet euch für den Nationalkader 2020 an.
  - Füllt die Bewerbungsinformationen auf [www.ccvd.de](http://www.ccvd.de) ( Nationalkader) aus
  - Sobald wir eure Anmeldung erhalten haben, werden unsere Coaches euch in eine geschlossene WhatsApp Gruppe aufnehmen. Hier erhaltet ihr Videovorgaben und Aufgaben die ihr innerhalb vergebener Zeiten erfüllen müsst.
  - Anhand der Erfüllung der Aufgaben entscheiden unsere Coaches dann, ob ihr zum ersten Trainingslehrgang am 21. & 22.09.2019 eingeladen werdet.
- **TIPP!** Wir empfehlen eine zügige Anmeldung zum Projekt damit unsere Coaches die Möglichkeit haben schon jetzt eure Entwicklung zu beobachten und euch nicht nur an einer Momentaufnahme bewerten müssen. Meldet euch auch an, wenn ihr noch nicht alle Must-Haves erfüllt.

### Daten und Fakten

- Alle wichtigen Informationen zur Nationalkader Saison 2019 / 2020 findet ihr im FAQ Material.
- Nach eurer Anmeldung erhaltet ihr unsere Informationsmappe per E-Mail.
- Termine:
  - Lehrgang 1: 21. & 22.09.2019 - Limburg an der Lahn
  - Lehrgang 2: 26. & 27.10.2019 - Ort wird bekannt gegeben

- Lehrgang 3: 14. & 15.12.2019 - Frankfurt am Main  
 Lehrgang 4: 03. - 05.01.2020 – Wolfenbüttel (ACHTUNG - Start der Trainingseinheit am Freitag 03.01.2020)  
 Lehrgang 5: 07. & 08.03.2020 - Braunschweig  
 Lehrgang 6: 10. - 13.04.2020 – Grünheide/Auerbach (ACHTUNG - Ostern!)  
**Reisezeitraum: 22.04. – 01.05.2020 (Einreise Deutschland 02.05.2020)**  
**ACHTUNG! Dieser wurde nach der Terminverschiebung der ICU WM (27.-29.04.2020) geändert.**

## MUST - HAVES



Die folgenden Anforderungen sollte eure Gruppe erfüllen um eine Anmeldung abzuschicken. Bewerbt euch auch, falls noch nicht alle Elemente beherrscht werden. Über den längeren Betreuungszeitraum können euch die Coaches in der Erlernung bzw. Verbesserung unterstützen.

## Flyer


- Standbein des Flyers ist rechts
- Transitions sollten auch auf dem linken Bein sicher sein
- Bodypositions:
  - Stretch – beidseitig
  - Arabesque / Scale / Scorpion

## Stunts

### Mounts

- Full Up
- Tic Toc Up
- 1 ½ Up in Block 
- Half Up Tic Toc 

### Transitions

- Tic Tocs
- Full Around Low to High
- Full Around High to High 

### Dismounts

- Doubledown
- Assistet Frontflip

## Two Base Stunt


### Mounts

- Toss in Extended Stunt

### Dismount

- Full down

## Tosses

- 2 Tricks (Bsp. Pike-Split)
- Kick Double
- Hitch oder Kick Kick Double 

## Tumbling

### Standing

- Flick Flack / 3 von 4 Sportlern
- Standing Tuck / 1 von 4 Sportlern

### Running

- Flick Flack / 3 von 4 Sportlern
- Flick Flack + Backtuck / 1 von 4 Sportlern

## Tumbler

### Standing

- ToeTouch (Flick Flack) Tuck

### Running

- Radwende Flick Flack Schraube
- Special Passes