

# OSNOVE PERFORMANCE CHEER

1

## MALI IN VELIKI POLŽKI

Položaj zapestja je pri performance cheer-u zelo pomembno. Pri nekaterih pozicijah uporabljamo pesti, kjer palec gleda proti občinstvu (mali polžek), nekje pa palec gleda nazaj (veliki polžek)



MALI  
POLŽEK

VELIKI  
POLŽEK



2

## PLESNA STOPALA

Kadar je pri plesu stopalo dvignjeno od tal imamo vedno POINT oz. špičko. veliko pa uporabljamo tudi položaj na polprstih, ki mu pravimo RELEVE



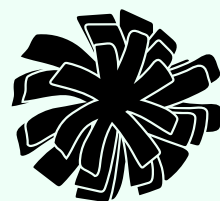
POINT

RELEVE

3

## X-SKOK

X-skok je najosnovnejši skok pri cheer-u. Pri skoku roke razpremo v črko V in proti gledalcem obrnemo veVELIKE POLŽKE. Noge razpremo v V in stopala napnemo v POINT.

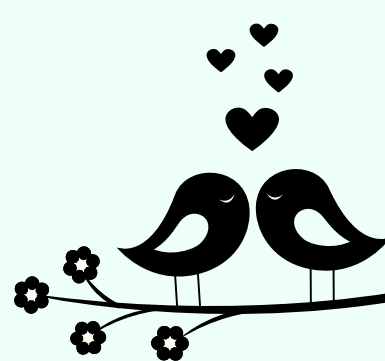


4

## POLOŽAJ T

V koreografiji se zelo pogosto uporablja položaj črke T, kjer so roke iztegnjene v stran in proti občinstvu obrnjeni veliki polžki.

Druga različica je POLOMLJEN T, kjer komolce pokrčimo in proti gledalcem pokažemo male polžke



5

## PASSE

Passe je pozicija noge, ki se jo največkrat uporablja med obrati. Stopalo dvignjene noge je napeto v pointu, ki se dotika kolena iztegnjene stojne noge.

Pssst, ne povej da se ljubčkata!



MAMI,  
GLEJ KAJ  
ZNAM!

6

## TRIKI

Uporaba trikov, kjer plesalec pokaže različne sposobnosti, kot so raztegljivost, stabilnost, moč, kordinacija in podobno je v plesu zelo zaželjena.

