DOI: 10.21486/recreation.2017.7.4.2

Zenés sportok

Cheer és ami mögötte van

Music-related sports – Cheer and what lays behind

Zene és ... Mivel kapcsoljuk össze a zenét, mint jellegzetes kulturális elemet, amikor zenés rekreációs programokról beszélünk?

Amennyiben a szellemi rekreáció kerül előtérbe, akkor jellemzően az énekléssel, a zenehallgatással, a zenés színpadi produkciók megtekintésével hozzuk párhuzamba.

A mozgásos rekreáció területén azonban sokkal árnyaltabb kép kerül az olvasó elé: elsődlegesen a tánc különböző válfajai, akár néptánc, latin és standard társastánc, akrobatikus rock and roll, klasszikus balett, jazz, kortárs, hip-hop, divat- és sport táncok, jégtánc, zumba; a sportosabb változatok között nevesítve az aerobik, verseny fitness, ritmikus gimnasztika, pole fitness, szinkron úszás; vagy éppenséggel a mazsorett, a capoeira.

MAGYAR MÁRTON szerző
Munkahelye: ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézet
Beosztás: egyetemi tanársegéd
Levelezési cím: 1117 Budapest, Bogdánfy u. 10/B.
Telefon: +36-1/209-0619
E-mail: magyar.marton@ppk.elte.hu
Érdeklődési kör: animáció, turizmus, zene, tánc, úszás
Fotó: Hámori Zsófia

A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség égisze alá tartoznak a színpadi táncok *(showtánc, jazz tánc, sztepp, akrobatikus tánc, balett, modern, folk, hastánc, flamenco, karaktertánc...)*, az utcai táncok *(hip hop, disco dance, electric boogie, break dance, techno...)* és az ún. „speciális páros táncok" *(argentín tangó, Mambo, Salsa, Merengue, Bachata, Jitterbug, Hustle/Disco Fox, West Coast Swing...)*, összesen több mint 30 tánckategória *(MDSSZ, é.n.)*.

S ott szerepel a zenés mozgásformák sorában a cheer is, amely sokak szemében első gondolatra a pompon lányok show-produkciójával kapcsolódik össze, jellemzően amerikai sportversenyek kezdetén.

Lehet, hogy nem is áll ez annyira messze a valóságtól. Ám ennél többet jelent a cheer, mint összetett mozgásforma.

Talán hazánkban a legfiatalabb zenés mozgásformaként ismert a cheer.

A Cheerleading Szabadidősport Szövetség 2013 májusában alakult meg 6 egyesület konszenzusával, mára 14 tagegyesületet számlál; székhelye Érden található. A sportág jellegzetesen kapcsolódik az egyetemi sportélethez, ennek egyik bizonyítéka például, hogy a 2018. évi Egyetemi Világjátékokon már a Cheerleading is jelen lesz *(Magyar Cheer Szövetség, 2017)*, másrészt pedig az, hogy az egyetemi sporthoz szervesen kötődik a szövetség vezetőségének munkássága: az egyik alelnök, Kovácsik Rita is az ELTE színeiben szerzett versenyzői sikereket például Miklós Mátyással a 2015 szeptemberi European Openen összesítésben a 4., az európai párosok között pedig az ezüst érmet megszerezve; illetve 2009 óta vezeti az ELTE Cheerleader csapatát, amely eredeti célja a futsal csapat versenyeken való buzdítása volt.

Az ELTE SE hazánk jelenleg legsikeresebb cheer szakosztálya.

Kovácsik Rita:
- Cheerleading Szabadidősport Szövetség alelnöke
- Európai Cheer Szövetség (ECU) Sportolói Bizottságának tagja
- BEAC Aerobik Szakosztály vezető
- BEAC Cheerleader Szakosztály vezetőedző
- European Open 2015 összesített 4. hely, európai párosok között 2. hely
- válogatott keret tag (2014)

E-mail: rita.kovacsik@hotmail.com
Fotó: Simó Szabolcs

Tekintsünk hát bele a cheer sportág világába!

A cheerleading szoros kapcsolatban áll történelmi fejlődését tekintve az amerikai sportokkal *(pl. amerikai foci, kosárlabda és rögbi)*. Az első egyetemi amerikai futball meccs, amely 1869-ben a Princeton University és a házigazda Rutgers University között Piscataway városban került megrendezésre, jelentette az első lépéseket a sportág megszületésében. Ezekben az időkben a Princeton amerikai foci meccseinek hangulata sarkallta arra a hallgatóit, hogy egy csak férfiakból álló „élénkítő klubot" hozzanak létre, a „cheers" *(vagyis a „chants" és „yells" szavak egyesítéséből, azaz a kántáló beszéd és ordítás egysége)* levezénylésére. Az egyedi koncepció elterjesztésére 1884-ben a lediplomázott Thomas Peebles Minneapolisba költözött, ahol az egyetemen bemutatta ezt a módszert, és óriási sikere támadt. Ebben az évben a Minnesotai Egyetemen az amerikai foci mellett már a rugby meccseken is alkalmazták sajátságos szavaikat *(SKI-YOU-MAH, utalva az egyetem nevére és egy ősi amerikai csatakiáltásra)*. Ezek után terjedt el szélesebb körben is az USA-ban. 1898-ban Jack „Johnny" Campbell, a Minnesotai Egyetem egyik diákja újdonságnak számító módon megafont is használt a buzdításra. A beltéri meccsek között 1891-től a kosárlabda esetén kezdték el alkalmazni a cheerleadinget. 1923-tól szerepeltek nők is a cheerleadingben, amelynek megjelenése szintén a Minnesotai Egyetemhez kötődik. 1940-től többségében már nők vettek részt benne. Az 1920-as évektől jelentek meg a különféle atletikus elemek, talajgyakorlatok és táncok. Az 1960-as évektől gyakorlatilag minden amerikai középiskolában megtalálható. Az amerikai szövetség *(NCA = National Cheerleaders Association)* 1961-ben alakult meg, s szervezett táborokat a cheerleading szerelmeseinek. Az 1970-es években vezették be a páros emeléseket *(partner stunts)* és piramisokat a látványosság érdekében. 1975-től a zene is beépült a gyakorlatokba. 1974-ben létrejött a Egyetemes Cheerleading Szövetség *(UCA = Universal Cheerleaders Association)*, amely 1982-ben megrendezte az első Nemzeti Cheerleading Bajnokságot, melyet az ESPN *(Entertainment Sports Programming Network)* csatorna közvetített a televízióban. Ezzel az amerikai televíziózásban egy három évtizedes korszak kezdődött, középpontban a cheerleadinggel. Ennek hatására a bajnokságok, zenei videók és sportesemények további fejlődése indulhatott el a világ számos országában. 1987-ben megalakult a cheerleader edzők és ügyintézők amerikai szövetsége *(AACCA = American Association of Cheerleading Coaches and Administrators)*, amely azóta is ellátja a cheer sport biztonsági szabályainak kialakítá-

A Cheerleading Szabadidősport Szövetség tagjai:

1. Budai Akrobatikus Sport Egyesület *(Budapest)*
2. Debreceni Egyetem UD Cheerleaders
3. Diamond Cheer Dance *(Pomáz)*
4. Dream Team Cheerleaders *(Gyöngyös)*
5. ELTE SE *(Budapest)*
6. Érdi Torna Club
7. Flip Unit Team *(Szeged)*
8. Miskolc Steeleaders
9. Molnár Ferenc Általános Iskola *(Budapest, IX. ker.)*
10. Óbudai Egyetem *(Budapest)*
11. Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar *(Budapest)*
12. Sharks Ladies *(Győr)*
13. Spartan Cheerleaders Sportegyesület *(Dunaújváros)*
14. Vivace Táncegyesület *(Budaörs)*

sát. 1988-tól Japánban, 1989-től az Egyesült Királyságban, majd az 1990-es években az európai országokban is megjelent a cheer. Az 1996. évi atlantai nyári olimpiai játékok nyitó ceremóniáján is megjelent a cheerleading *(ICU, é.n.)*. Azóta a sportág jelentős fejlődést tudhat magáénak, amelynek eredményeképpen 2016-ban ideiglenes olimpiai sportági elismerést kapott, akárcsak a Muay Thai *(IOC, 2016)*. 2004-től rendeznek a sportágban világbajnokságot az orlandói Walt Disney Resortban *(ICU, é.n.)*, ahol 2017-ben 70 ország versenyzett. Az európai bajnokságok sorában pedig a 2017. évi a hetedik volt.

Napjainkban számos lehetőség nyílik a cheerleading művelésére. Nagy-Kismarci Bence szerint ez egy többtényezős modell, melynek alapjai közé tartozik az érdeklődési kör, a tehetség és az elkötelezettségi szint. Lehet valaki a középiskolájának szurkoló cheerleader, egy nemzeti csapatnak a hivatásos sportolója, vagy éppen a hazáját reprezentáló válogatott kerettag a nemzetközi megmérettetéseken. Többségében nők *(82%)*, 20-25 év közöttiek (65%) végzik ezt a sportot Magyarországon *(Nagy-Kismarci, 2016)*.

Nagy-Kismarci Bence:
- BEAC Cheerleader Szakosztály sportszervező, segédedző
- SE Cheerleaders vezetőedző
- a Magyar All Girl Válogatott edzője a 2016/2017. és a 2017/2018. évadban
- Coed Group Stunt és Coed Team kategóriában Európa-bajnoki 2. és 3. hely
- többszörös magyar bajnok

E-mail: nkbence@gmail.com
Fotó: Simó Szabolcs

Gerlei Anna, az ELTE Cheerleading Szakosztály hallgatói kapcsolattartója elmondása szerint habár a cheer dancerek *(performance cheer táncosok)* is használnak *(kisebb)* pomponokat, nem egyenlő a pomponlányokkal ***(Sideline cheerleading),*** akiknek a teljesítménye a meccseken a közönség szórakoztatása, általában kissé hiányos öltözékben, és nem minősülnek sportolóknak.

Cheer Táncos
(Performance cheerleader)
nem pompon lány
Cheer Dancer
(Performance cheerleader)
is not a pom-pom girl
Forrása: Gerlei Anna

A Competitive Cheerleading kifejezés alatt két sportág található: Cheer Dance és az akrobatikus cheerleading.

A **Cheer Dance** tánc alapú sportág, amely alapjait a klasszikus és jazzbalett jelentheti. Itt előnyt jelenthet a táncos, balettos múlt. A koreográfiákban ugrások, forgások találhatók *(ELTE Cheerleading, é.n.b)*, nincs benne akrobatika. A Cheer Dancerek forgócipőben *(és nem magas szárú csizmában)* táncolnak, amely egy olyan bőrből készült tánccipő, amely fedi a lábfej és a talp elülső részét, ám a nagyobb tapadás érdekében szabadon hagyja a sarkat. Ezzel akár 16-20 forgás is lehetséges. A lányok többnyire hosszú ujjú, rövid szoknyás tornadresszt, a fiúk a versenytáncosokéhoz hasonló ruhát viselnek. Kétféle kategória létezik: a **team** és a **páros.** A ‚small' *(4-9 fő)* és a ‚medium' *(10-15 fő)* mellett létezik a ‚large' *(16-25 fő)* csapat, fiúk és lányok vegyesen szerepelhetnek benne *(wikipedia, 2017)*. Az ELTE SE csapata 15-20 fős. Duóban *(double)* jellemzően két lány táncol együtt, ám lehet egy fiú és egy lány, illetve két fiú is párban. Azonban a cheer dance jellemzően *(98%)* a lányok sportága. It is meghatározó az előadásmód, a táncosok arckifejezése, a látványos térformák kialakítása *(Gerlei Anna)*.

Dobás – ELTE Cheerleading
Basket – ELTE Cheerleading
Forrása: Tóth József fotóművész
(Figura Photo)

Páros Emelés – ELTE Cheerleading
Partner Stunt – ELTE Cheerleading
Tóth József fotóművész
(Figura Photo)

Az **akrobatikus cheerleading** a cirkusz látványvilágához hasonlít; szerepel benne flick, rundel, szaltók, szaltó és duplé dobások *(Reggeli Start, 2014)*. Gerlei Anna kiemeli az „akrósok" szaknyelvből még a stuntok *(emelések)*, a jumpok *(ugrások)*, a piramisok, a basketok *(dobások)* és a tumbling *(talajakrobatika)* kifejezését. Az utóbbi három csak a teamek routinjában szerepel *(wikipedia, 2017)*. A több méter magas dobások és piramisok kialakítása kapcsán hasznos lehet a tornász múlt, ám kezdő fiúk és lányok is elkezdhetik a sportágat, akár az egyetemi általános testnevelés kurzus kereteiben *(BEAC, 2017)*.

A cheerleading versenyek legnagyobb és leglátványosabb kategóriája a **teamek,** ahol 12-25 fő versenyez; s gyakorlatuk kötelező eleme egy minimum 30 másodperces szurkolás is, ahol kellékeket *(pompon, tábla, megafon)* is használnak *(wikipedia, 2017)*. A **coed teamekben** fiúk és lányok ideális esetben fele-fele arányban szerepelnek, az **all girl teamekben** kizárólag lányok.

A **group stunt** 3-5 fős csapatokat jelöl, coed vagy all girl alkategóriában. Egy átlagos 4-fős groupban van egy **flyer,** akit emelnek, *(általában a legkönnyebb lány, de fiú is lehet)*, két **base** *(tartó ember)*, akik egymással szemben állva emelnek vagy dobnak, és egy **backspot** *(általában a legmagasabb ember a csapatban)*, aki hátulról biztosítja az emelést.

A legkisebb létszámú kategória a **partner stunt** *(páros)*, ahol egy fiú emel egy lányt. A fiúk számára gyakran ez a kategória a legvonzóbb, mert itt van a szükségük a legnagyobb erőnlétre és a legjobb technikákra. Itt szükség van ún. **külső spotterekre** *(biztosító emberekre)*, akik baj esetén elkapják a flyert. A szabályok szerint minden versenyszámhoz szükségesek spotterek *(Gerlei Anna)*.

Az akrobatikus cheerleaderek sportcipőket viselnek. A flyerek cipőjének talpkialakítása gyakran olyan, amely megkönnyíti az emeléseknél a fogást *(wikipedia, 2017)*.

A cheerleading produkciókban jelentős szerepe van a zene helyes megválasztásának. Delp *(é.n.)* szerint a cheerleading zene szerkesztett zenék egyvelege, amelyhez általában különböző hangeffekteket adnak. Azonban a túl sok effekt negatív hatású lehet. A zene tempója általában 138-145 bpm közötti, amely a nagyon gyors és izgalmas produkcióhoz szükséges. Ehhez az eredeti dalokat lehet, hogy fel kell gyorsítani.

A bírók nézőpontjából fontos a nem megszokott zenerészletek használata is. A legtöbb csapat a legfrissebb hip-hop zeneszámokat használja, habár más stílusok is sikeresen alkalmazhatók. Minimum 3/8, de maximum 6/8 ütemű zenék javasoltak. Fontos, hogy a zenemix és a koreográfia együtt legyen. Williams *(2014)* szerint a cheer zene kiválasztásában szerepet játszik a cheerleaderek életkora és az esemény jellege. 3 alapszabályt hangsúlyoz a megfelelő zene kiválasztásánál: alkalomhoz illőség, „helyén valóság" *(csúnya szavaktól mentes, szexuális tartalomtól mentes)*, egyediség *(ne a népszerű, sokak által ismert és használt zenét alkalmazzuk)*, esemény- / téma-specifikusság *(ha létezik olyan dal, amely illik a csapathoz)*. Véleménye szerint a hip-hop, rap és a klasszikus rock zene alkalmas, jól táncolható ütemezésű. Fiatalabb cheerlea-

ELTE Coed Team –
Európa-bajnokság 2017, Prága
European Championship
2017, Prague
Forrása: https://www.beac.hu

A Magyar Női Válogatott – Európa-bajnokság 2017, Prága
The Hungarian National All Girl Team
– European Championship 2017, Prague
Forrása: Team Hungary All Girl facebook

derek produkcióihoz ajánlja a Disney-előadókat, így például Selene Gomez, Hannah Montana, Miley Cirus, vagy Demi Lovato dalait. Az idősebb cheerleaderek performanszaihoz alkalmasnak találja a Pussycat Dolls, Rihanna, Pink, a Black Eyes, Beyonce, Eminem vagy Queen dalait.

A sportág egyre sikeresebb magyar színekben hazai és nemzetközi porondon egyaránt. 2016-ban szerepelt hazánk először **Világbajnokságon:** 19 induló közül a 15. helyen végzett a magyar páros *(Szabó Hanna, Balogh Patrícia)* a Team Cheer – Freestyle Pom Doubles kategóriában *(ICU, 2016),* míg idén a 23 induló közül ugyanezen kategóriában a 16. helyen végeztek *(ICU, 2017).*

Balogh Patrícia és Szabó Hanna a 2016. évi világbajnokságon
Patrícia Balogh and Hanna Szabó on the World Championship 2016
Forrása: http://www.hungariancheerunion.hu

A Prágában megrendezett **2017. évi Európa-bajnokságon** „Senior Allgirl Elite" kategóriában a Hungarian National All Girl Team a 3. helyet szerezte meg, a cseh Lady Eagles pedig az 1. helyet. Ugyanezen a versenyen „Senior Coed Elite" kategóriában a dicsőséges 5. helyet az ELTE Coed Team, a 9. helyet pedig a Spartan Warriors *(Dunaújváros)* kapta. A „Senior Freestyle Pom Teams" kategória 16. helye az ELTE Cheer Dance Team, a 22. hely a Shark Ladies Dance Team csapatáé *(ECU, 2017).*

A **2016. évi Bécsi EB-n** az ELTE Coed Team „Senior Coed Elite" kategóriában a dicsőséges ezüstérmet szerezte meg. „Senior Coed Group Stunt" kategóriában az ELTE Coed Group a dobogó 3. fokán végzett, kategória-győztes a belga csapat volt. Az ELTE Cheer Double *(Szabó–Balogh)* hozta el a „Senior Freestyle Pom Doubles" kategória 7. helyét *(1. hely: Szlovénia).* A „Senior Partner Stunt" kategóriában az Ősz Olivér – Báldy Fruzsina páros a 8. helyen végzett, a győztes a szlovén duó lett. A hazai Spartan Katz csapata „Senior Allgirl Group Stunt" kategóriában 9. helyen végzett, a győzelem a norvégoké volt. Senior Jazz Doubles" kategóriában 1. helyen az oroszok, a 12. helyen az ELTE Jazz Double: Kovács Barbara – Botos Edgár végzett, a szintén orosz-győztes „Senior Hip Hop Teams" kategóriában a Best csapata a 14. helyen zárt. A Kovács Károly – Mundweil Kinga páros *(ELTE Hip-Hop Double)* a „Senior Hip Hop Doubles" kategória 15. helyét hozta Magyarország számára *(1. hely: oroszok).* „Senior Freestyle Pom Teams" kategóriában két magyar siker született: az ELTE Cheer Dance Team a 14. helyen végzett, míg a Vivace Girl's csapata a 19. helyen *(győztes: osztrákok).* A „Junior Jazz Teams" kategória magyar eredménye: a Harmony Team a 15. helyen végzett, a kategória-győztes az orosz csapat lett *(ECU, 2016).*

Kifejezetten illik a zenés rekreációs programok körébe a cheer mindkét ága. Az edzések rekreációs felépítésűek, edzéstani sajátosságokkal. Bemelegítés után a táncosok egyes mozdulatokat, ugrásokat, forgásokat gyakorolnak, versenyidőszakban többnyire koreográfiát tanulnak. Az akrósok kisebb egységekben (group és partnerek) szintüknek megfelelően gyakorolnak, verseny előtt ők is a koreográfiát csiszolgatják. Emelések mindig szivacson történnek. Új, nehezebb elemek megtanulásakor egymásnak is spottolnak (biztosítanak). Igazi csapatmunka ez, amelyben a bizalomnak kitüntetett szerepe van. A csapattagok többféle közös szabadidős tevékenységet is végeznek együtt (Gerlei Anna). A 'nemi keveredés' pedagógiai szereppel bír a régi nemekhez kötődő normák megváltoztatásában (Priyadharshini – Pressland, 2015).

Számtalan eseményen lehet találkozni az ELTE Cheer Teammel. Táncos show, Sideline show, Akrobatikus show, Táncos és akrobatikus show és Cheerleading flashmob található meg a kínálatukban, amelyekkel 5-60 perc közötti, 4-30 fő közötti résztvevővel gazdagítják az egyes események repertoárját *(ELTE Cheerleading, é.n.a).* Részt vettek például az V. Pécs City Karnevál-on is, 2017. szeptember 16-án, ám találkozni velük világbajnokságokon is (hoki, triatlon, vizes), az EFOTT-on, különböző promóciós rendezvényeken. Az ELTE-n a szabadon választható kurzusok között, mint az Általános testnevelés egyik sportága évek óta töretlen sikernek örvend a hallgatók körében.

A sportág kipróbálásához kívánunk hozzájárulni az alábbi linkeken lévő videók megtekintésével:

ELTE Cheerleaders youtube csatornája: https://www.youtube.com/channel/UCTDgt31iPFAT_n1EVTItviA

ECU youtube csatornája: https://www.youtube.com/channel/UC2y3FvR1MJrkh8hrEV9aDsw

ICU youtube csatornája: https://www.youtube.com/user/IntlCheerUnion

Kovácsik Rita youtube csatornája: https://www.youtube.com/channel/UCFQ8C2Vel5e6uhRmF3C9wYw

IRODALOMJEGYZÉK

BEAC (2017) Zenés és táncos sportok. From: https://www.beac.hu/sportolni-szeretnek/sportagak/zenes-es-tancos-sportok/

Delp, V. (é.n.) Tips for Choosing Cheerleading Music. From: http://cheerleading.lovetoknow.com/Cheerleading_Music

ECU / European Cheer Union (2017) ECU European Cheerleading Championships 2016 (Vienna, Austria) Results. From: http://www.cheerunion.eu/wp-content/uploads/2017/01/ECU_2016_Results_Vienna.pdf

ECU / European Cheer Union (2017) ECU European Cheerleading Championships 2017 (Prague, Czech Republic) Results. From: http://www.cheerunion.eu/wp-content/uploads/2017/01/ECU_Results_2017_Prague.pdf

ELTE Cheerleading (é.n.a) Fellépésszervezés. From: https://www.eltecheer.hu/fellepesszervezes

ELTE Cheerleading (é.n.b) Mi az a cheerleading? From: https://www.eltecheer.hu/

ICU / International Cheer Union (2016) 2016 World Cheerleading Championship Team Cheer - Freestyle Pom Doubles Results 2016. From: http://cheerunion.org/championships/results/2016results/2016fpd/

ICU / International Cheer Union (2017) 2017 World Cheerleading Championship Freestyle Pom Doubles Results 2017. From: http://cheerunion.org/championships/results/2017results/fpd/

ICU / International Cheer Union (é.n.) History of cheerleading. From: http://cheerunion.org/history/cheerleading/

IOC / International Olympic Committee (2016) IOC Executive Board Wraps-Up First Day of Meetings. From: https://www.olympic.org/news/ioc-executive-board-wraps-up-first-day-of-meetings

Magyar Cheer Szövetség (2017) Sportdiplomáciai siker. From: http://www.hungariancheerunion.hu/

MDSSZ (é.n.): A Magyar Divat- és Sporttánc Szövetség. From: http://www.mdssz.hu/page02.php?menu_id=2&cikk_id=8

Nagy-Kismarci, B. (2016) A cheerleading megjelenése és működése Magyarországon. A sportág megítélésének változása a kezdetektől napjainkig. MSc diplomadolgozat. Budapest: Testnevelési Egyetem

Priyadharshini,E. – Pressland, A. (2015) Doing femininities and masculinities in a 'feminized' sporting arena: the case of mixed-sex cheerleading. Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics. 19. 8-9. DOI: 10.1080/17430437.2015.1096253

Reggeli Start (2015) DIGI Sport, Reggeli Start – Miklós Mátyás, Kovácsik Rita. From: https://www.youtube.com/watch?v=wJZz7E0DBTc

Wikipedia (2017) Cheerleading. From: https://hu.wikipedia.org/wiki/Cheerleading#Cheerleading_Magyarorsz.C3.A1gon

Williams, L. (2014) Good Songs for Cheer. From: http://cheerleading.lovetoknow.com/good-songs-cheer

ELTE Cheer Dance Team, a 2016-os EB 14. helyezettje
ELTE Cheer Dance Team, 14th place on European Championship 2016
Forrása: https://www.beac.hu