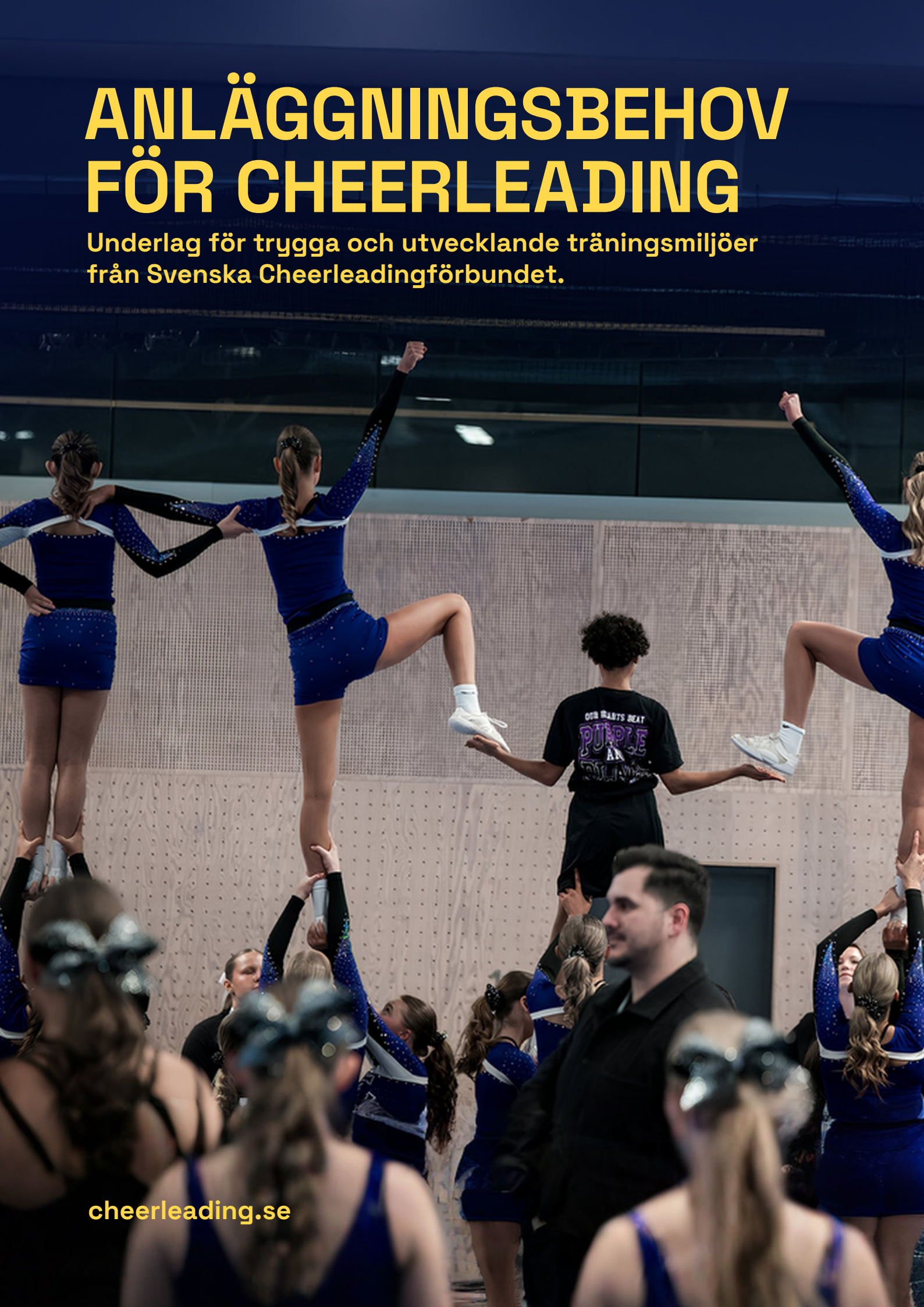
ANLÄGGNINGSBEHOV FÖR CHEERLEADING

Underlag för trygga och utvecklande träningsmiljöer från Svenska Cheerleadingförbundet.



cheerleading.se

01. CHEERLEADING PÅ STARK FRAMMARSCH

Cheerleading uppstod ur viljan att uttrycka sportsmannaanda och engagemang, ur behovet av att sprida ett budskap av entusiasm och glädje samt att peppa andra att klara mer än vad man tror är möjligt. Cheerleading kom till Sverige i mitten av 1980-talet. Sedan dess har idrotten haft en explosionsartad utveckling både i Sverige och i världen.
År 2024 utövade drygt 23 000 personer cheerleading i 60 medlemsföreningar i Sverige. Cheerleading har en stark tillväxt och i början av 2025 gick Riksidrottsförbundet ut med att cheerleading var en av de idrotter som växer mest inom barn- och ungdomsidrotten. Svenska Cheerleadingförbundet (SCF) är det idrottsförbund som samordnar svensk cheerleading på nationell nivå.

Sedan 1989 har det hållits mästerskap i cheerleading i Sverige. Årligen arrangeras distriktsmästerskap, riksmästerskap och svenskt mästerskap. Utöver det finns en mängd andra tävlingar nationellt och internationellt. Säsongen 2024/2025 fanns det totalt 23 olika tävlingsklasser fördelat inom cheerleading och performance cheer.

Samarbete och gemenskap genomsyrar idrotten cheerleading. Både SCF och förbundets medlemsföreningar ser möjligheter till samverkan med andra idrotter för att hitta nya lösningar för utvecklande och högkvalitativ träning.

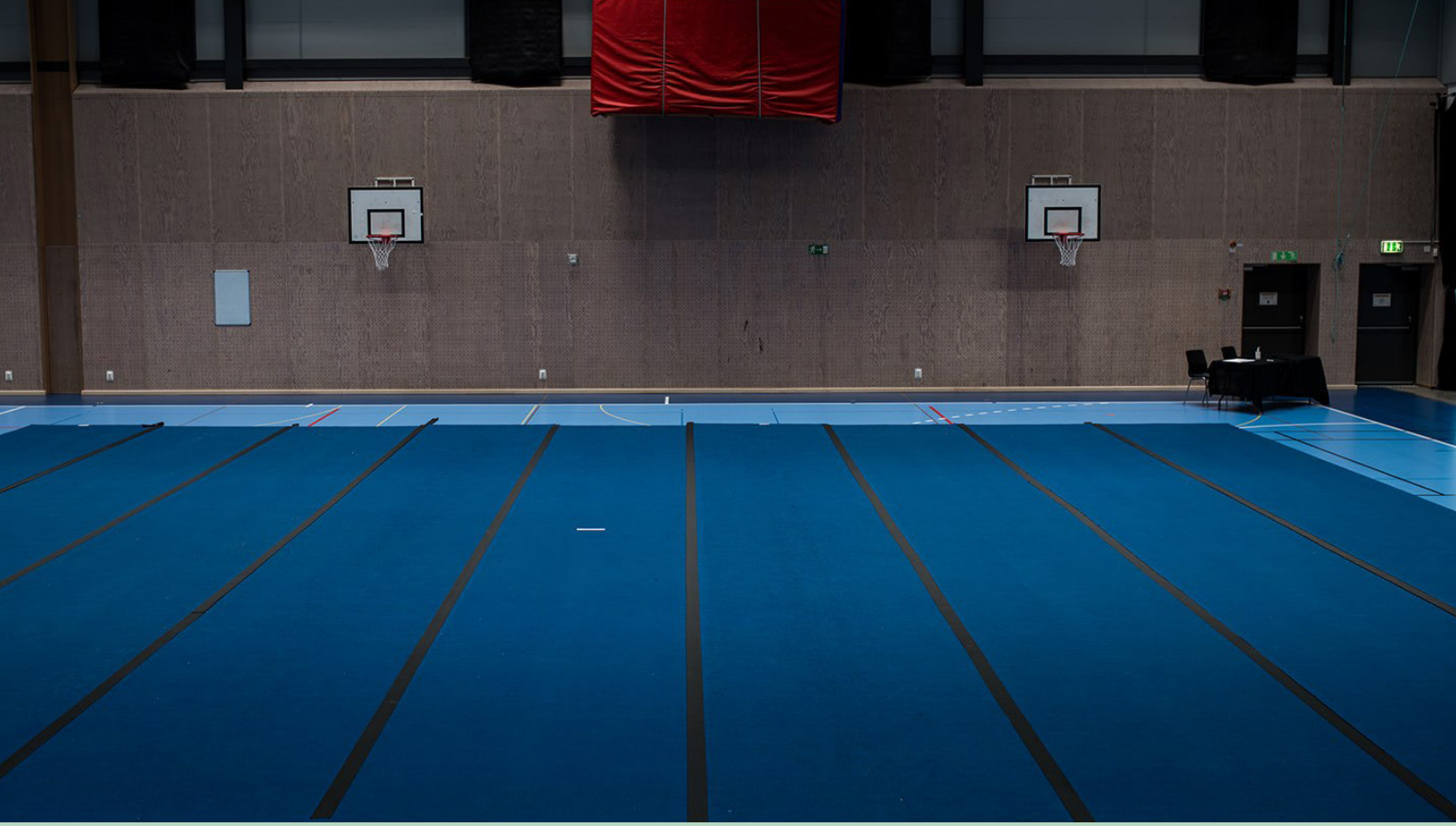
→ Vår verksamhetsidé: Tillsammans spränger vi gränser. Cheerleading är en idrott som kännetecknas av uppmuntran, kreativitet och samarbete. Cheerleading uppmuntrar och peppar till att klara av mer än vad vi tror är möjligt. Cheerleading är kreativ, nyfiken och vill hela tiden utvecklas. I cheerleading är samarbete och gemenskap i centrum och cheerleading tar tillvara på de naturliga förutsättningarna för att vara inkluderande – här finns en plats för alla.

02. FLEXIBLA & ANPASSNINGSBARA TRÄNINGSMILJÖER

Svenska Cheerleadingförbundets vision är att alla kan utöva cheerleading på den nivå och inom den inriktning de själva vill. I detta underlag ger vi förslag och rekommendationer på miljöer samt redskap som kan användas när cheerleading utövas. Föreningar kan ha olika behov av hall och utrustning beroende på exempelvis storlek, ålder och nivå på gruppen. Detta underlag beskriver därför de olika behoven för att säkerställa att träningen blir utvecklande och säker för utövaren samt att den ger lust och möjlighet till ett livslångt idrottande.

Att träna cheerleading

Cheerleading tränas oftast i lag om 10–30 personer. Lagen tränar flera olika moment, bland annat stunt, kast, pyramid, volter, hopp, ramsa och synkroniserade rörelser. Det finns även lag med färre personer samt lag som endast tränar på stunt och kast. Många lag sätter ihop momenten ovan till ett program som visar upp lagets färdigheter och samarbete, ofta i takt till musik.



Från golv till tak

För att säkerställa att cheerleading utövas med rätt förutsättningar och säkerhet finns det krav på tillräcklig fri höjd i hallen och rätt rumsutrymme utifrån utövandet. Detta eftersom momenten stunt, kast och pyramider innebär att personer lyfts eller kastas upp i luften. Pyramiderna kan vara så höga att tre personer står ovanpå varandra, och kasten kan nå flera meter upp i luften.

Träningsområdet kan implementeras till exempel i sporthallar, gymnastiksalar, industrilokaler eller andra lämpliga lokaler.

Val av träningsområde anpassas efter storlek på gruppen och nivå på utövande. För lag som genomför stunt och kast behöver takhöjden anpassas till nivån på utövandet. För vissa lag kan en normal takhöjd på cirka 5 meter räcka, för att två utövare får plats på höjden eller ett kast kan genomföras. Yngre barn som övar på stunt och kast kan däremot ofta även träna i utrymmen med lägre höjd. Utförs inte stunt eller kast finns inga rekommendationer gällande takhöjd.

Vid de flesta momentens utförande rekommenderas ett stötdämpande underlag, exempelvis tunna vadderade mattor på ca 4–5 cm i tjocklek eller mattvåder av cellplast med filtöverdrag. De flesta föreningar har tillgång till specifika mattvåder för att kunna träna på underlag som vid tävling. Eftersom våra föreningar främst tränar i kommunala hallar innebär det att underlaget behöver tas fram och undan i samband med träning. Mattvåder rullas ihop och förvaras i förråd för att undvika slitage utanför träning. Det är därför viktigt att prioritera förvaringsutrymmen för mattvåder.

Lag som ska tävla eller öva på att tävla behöver ha förutsättningar att öva på underlag likt vid tävling. Nedan följer därför beskrivningar på det träningsutrymme som behövs för att ges dessa förutsättningar. Minsta kvadratmeter för träningsutrymmet vid sådan träning är 20,5 x 18 meter. 16,5 x 14 meter är tävlingsytan i lagklasserna, som bör omges av ett barriärfritt säkerhetsområde på 2 meter. Tävlingsytan består av nio mattvåder som är 1,83 meter breda och 14 meter långa. I klasserna Group Stunt och Partner Stunt består tävlingsytan av minst fyra våder som är 1,83 meter breda och 14 meter långa. Tävlingsytan blir då 7,32 x 14 meter.

Ytterligare en förutsättning för att öva likt vid tävling är nyttjandet av musik. Vid tävling genomför laget ett program till musik och därför behöver det finnas förutsättning att öva med musik. Utövarna lyssnar till takt, text och ljud som stöd för synkronisering. Utrymmet ska ha möjlighet att spela musik antingen från rummets fasta system eller från en separat musikspelare.

✱ Fakta

Cheerleading utövas under tävling på mattvåder (= tjock filtyta cellplastmatta 35 mm tjock) som består av nio mattvåder som är 1,83 meter breda och 14 meter långa. Genom att fästa våderna bredvid varandra med kardborre får man ett passande tränings- och/eller tävlingsområde. Ytan blir då 16,5 × 14 meter

Mattvåderna kan lagras som bärbara rullar. När den rullas och lyfts upp tar en rulle ett utrymme på 1,5 x 1,83 (diameter x höjd) meter.

Redskap för träning av olika moment

I utövandet kan man använda flera olika redskap för att ge utövarna förutsättningar till god och utvecklande träning. Olika redskap nyttjas beroende på vilket moment som utförs och nivå på gruppen. Nedanför finns en lista på redskap som kan användas för träning.

→ Plocklista redskap cheerleading

Redskap och utrustning för styrke- och konditionsträning
Poms
Skyltar och megafoner
Ribbstolar
Bänkar
Spegel
Satsbräda
Trampett
Kil
Voltkudde
Nedslagmatta
Pallplintar
Plintar
Små mjuka mattor
Airtrack
Gummiband
Tjockmattor
Mattvåder

Att träna performance cheer

Performance cheer tränas oftast i lag om 10–30 personer men det finns även lag bestående av färre personer. Lagen tränar flera olika moment, bland annat hopp, piruetter, rörelsemönster, lyft, volter och andra tekniska moment. Många sätter ihop momenten ovan till ett program som visar upp lagets färdigheter, ofta i takt till musik. Performance Cheer består av Performance Cheer Hiphop, Performance Cheer Jazz och Performance Cheer Pom. I klassen Pom använder utövarna poms i händerna för att förstärka varje rörelse.

Från golv till tak

För att säkerställa att performance cheer utövas med rätt förutsättningar och säkerhet är kravet tillräcklig fri höjd i hallen och rätt rumsutrymme utifrån utövandet. Träning sker främst inomhus och i träningsanläggningar ska utrymmets storlek, akustik och lämplighet beaktas. Tillgång till speglar anses ha stor betydelse för träningens kvalitet. Träningen består även av övningar för att bygga styrka, flexibilitet, öka kondition och koordination. Val av träningsområde anpassas efter storlek på gruppen och nivå på utövande.

Träning kan utföras på sportgolv, elastisk parkett, linoleumgolv eller dansvåder. Underlaget ska kunna ge friktion vid exempelvis piruetter för att kunna träna på korrekt utförande. Dansvåden i sig är tunn och absorberar inte stötar. Därför är det också bra att ha elastisk parkett eller liknande plattform under dansvåder. Dansvåderna kan förvaras kompakt i rullar som går att flytta. Det finns skillnader inom performance cheer som påverkar om utövandet sker med eller utan skor vilket också påverkar kraven på underlaget.

Speglar används genomgående i träningen för att kunna se sig själv och laget när man tränar. Ifall hallen inte har en fast spegel behövs utrymme för att förvara flyttbara speglar i eget förråd.

Lag som ska tävla eller öva på att tävla behöver ha förutsättningar att öva på underlag likt vid tävling. Nedan följer därför beskrivningar på det träningsutrymme som behövs för att ges dessa förutsättningar. Tillåtet underlag vid tävling är dansvåder, parkett eller linoleumgolv. Minsta kvadratmeter för träningsutrymmet vid sådan träning är 20 x 16 meter. Utifrån att tävlingsytan i lagklasserna minst ska vara 16 x 12 meter, som bör omges av ett 2-meters barriärfritt säkerhetsområde. I pom doubles är tävlingsytan minst 8x12, som bör omges av ett 2-meters barriärfritt säkerhetsområde.

Ytterligare en förutsättning för att öva likt vid tävling är nyttjandet av musik. Vid tävling genomför laget ett program till musik och därför behöver det finnas förutsättning att öva med musik. Utövarna lyssnar till takt, text och ljud som stöd för synkronisering. Utrymmet ska ha möjlighet att spela musik antingen från rummets fasta system eller från en separat musikspelare.

Redskap för träning av olika moment

I utövandet går att nyttja flera olika redskap för att ge utövarna förutsättningar till god och utvecklande träning. Olika redskap nyttjas beroende på vilket moment som utförs och nivå på gruppen. Nedanför finns en lista på redskap som kan nyttjas för träning.

→ Plocklista redskap performance cheer

- Dansvåder
- Poms
- Svängbar ribbstolsspegel eller spegel på flyttningsbar ställning
- Minibands
- Ribbstolar eller balettstänger
- Redskap och utrustning för styrke- och konditionsträning

Cheerleading för personer med funktionsnedsättning

Cheerleading för personer med funktionsnedsättning riktar sig till personer med olika funktionsnedsättningar såsom rörelse-, syn-, hörsel-, intellektuella funktionsnedsättningar samt personer med en NPF diagnos.

Anpassningar som behövs i anläggningen beror på vilken typ av funktionsnedsättning de aktiva i laget har. Utöver mattvåder och redskap som rekommenderas enligt ovan stycken, är det extra viktigt att beakta att exempelvis:

- Ramper för rullstol och andra hjälpmedel vid entré till lokal och träningsyta
- Fungerande och anpassade hissar för rullstol och andra hjälpmedel
- Toaletter är anpassade för rullstol och andra hjälpmedel
- Hallen kan mörkläggas så att personer med synnedsättning kan uppfatta skillnad mellan mörker och ljus
- Whiteboard eller liknande yta finns för att kunna fästa bildstöd
- Hallen är ljudisolerad och ljudet anpassat för personer med synnedsättning och/eller hörselnedsättning
- Punktskrift där olika hänvisningar ges för seende
- Tydligt markerade nivåskillnader
- Tydlig skyltning och hänvisning

Annan utrustning som kan behöva anskaffas är neongula kardborreband att fästa på mattvåderna så att cheerleaders med funktionsnedsättningar tydligare ser vilket område de behöver röra sig inom. En gummiramp kan vara bra för att kunna ta sig upp på mattvåderna med rullstol eller annat hjälpmedel. Övriga användbara redskap kan vara lysande puckar som kan fästas på exempelvis ribbstol för att träna armrörelser och kognitiva förmågor, samt hands-free pom poms. Dessa pom poms har extra remmar som gör att de kan fästas runt handleden istället för att man behöver hålla dem i handen.

Ytterligare en förutsättning för att öva likt vid tävling är nyttjandet av musik. Vid tävling genomför laget ett program till musik och därför behöver det finns förutsättningar att öva med musik. Utövarna lyssnar till takt, text och ljud som stöd för synkronisering. Utrymmet ska ha möjlighet att spela musik antingen från rummets fasta system eller från en separat musikspelare.

03. ÖVRIGA FÖRUTSÄTTNINGAR ANLÄGGNING

Allmänt

Lokalen bör ha ett tillräckligt antal sociala faciliteter (toalett, omklädningsrum, tillgång till vatten, klädförvaring). Lokalen bör vara tillgänglig så att alla ska kunna ta del av och delta i verksamheten i lokalen. Anpassade toaletter och dörrar samt fungerande hissar ska finnas så att alla kan ta sig till träningsutrymmet.

En säkerhetsplan bör finnas för anläggningen. Lokalen ska ha tillräcklig första hjälpen-utrustning, initial släckutrustning och utrymme för att förvara dessa.

Yta enligt tävlingsregler

	Fri yta	Tävlingsyta	Takhöjd
Cheerleading	20,5 × 18 m	16,5 × 14 m	9 m
Partner stunt & Group stunt	11,3 × 18 m	7,3 × 14 m	9 m
Performance cheer	20 × 16 m	16 × 12 m	–
Pom doubles	12 × 16 m	8 × 12 m	–

Anläggningsbehov utanför ordinarie verksamhet

De flesta föreningar anordnar föreningsuppvisningar där utövarna får möjlighet att visa upp sina färdigheter inför publik. Uppvisningen har en betydande roll för föreningsandan och där de aktiva kan inspireras av varandra. Beroende av föreningens storlek och arrangemangets omfattning kan det finnas behov att boka fler tider i de hallar föreningen redan använder eller i större lokaler med läktare eller annan plats för publik.

Ett centralt behov vid arrangemang och uppvisningar är att arenans ljudsystem är anpassat både för publik och för utövare på golvet. I många befintliga anläggningar är systemen huvudsakligen dimensionerade för att ge publiken bra ljud vid exempelvis speaker-meddelanden. Detta innebär dock ofta att ljudet inte uppfattas tillräckligt tydligt på golvet, varken vad gäller musik eller tal via mikrofon.

För utövarna är ett välfungerande ljud på golvet avgörande, eftersom musiken utgör en central del i uppvisningen och kommunikationen från speaker kan vara viktig för genomförandet. Det är därför nödvändigt att arenans ljudsystem säkerställer en jämn och tillräcklig ljudnivå även ute på golvet, utöver den funktion som krävs för att nå ut till publiken.

Temperatur och luftkvalitet

Temperatur på cirka 18–20 grader är önskvärt, för omklädningsrum gärna något högre. Särskild uppmärksamhet bör ägnas åt att kunna reglera temperaturen utefter årstid. I utrymmet bör även ventilationens styrbarhet beaktas.

Belysning

Det ska finnas tillräckligt med belysning i träningsutrymmet. Belysning bör inte vara bländande för utövaren. Om naturligt ljus kommer in i utrymmet från fönstren bör de kunna täckas eller blockeras vid behov för att hindra eventuell bländning från solljus på andra sätt.

Rum för redskap

I träningslokalen finns det behov av att ha förvaringsutrymmen där mattvåderna eller dansvåderna kan förvaras, ifall de behövs rullas ihop. Mattvåderna kan förvaras i hallen, upphissade i taket eller i förråd. Om de ska förvaras i ett förråd behöver detta vara minst 16 kvadratmeter stort och minst 2 meter högt för att rymma en tävlingsyta av mattvåder. Önskvärt är att lokalen även har en lastväg på minst 1,5 meter i bredd att använda vid förflyttning av ihoprullade mattor till en annan hall. Förvaringsutrymmet bör även kunna förvara redskap, musikanläggning, poms, skyltar eller annan utrustning som används i cheerleading.

Svenska Cheerleadingförbundet
E-post: scf@cheerleading.se
Telefon: 08-5000 23 70

cheerleading.se