

Rock'n'Roll – Formationstanzen: Spezifische Figuren

Formationsformen bieten viele neue Chancen. Sie sorgen einerseits für eine Abwechslung nach einigen Lektionen Paartanz. Die SuS arbeiten dann als grosse Gruppe und nicht mehr als Tanzpaar zusammen.

Figuren in Formationen können vielfältig sein und Jazz-, Streetdance- oder Elemente aus anderen Tanzarten beinhalten. Figuren werden als Einzelperson getanzt, die Wirkung entfaltet sich in der Gruppe. Die SuS können selber Figuren «erfinden», und so eine eigene Choreographie entwickeln.

Knie heben mit Armen

1-2 rechtes Knie heben – Arme gerade nach aussen und zurück

3-4 linkes Knie heben – Arme gerade nach oben und zurück

5-6 rechtes Knie heben – Arme diagonal nach oben und zurück

7-8 linkes Knie heben – Arme diagonal nach unten und zurück

Ganze Drehung

1-2 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen

3-4 Beine schliessen, ganze Drehung, Arme gehen zur Brust

5-6 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen

7-8 Beine schliessen Arme vor Brust, Ellbogen nach aussen

Arme und Beine

1-2,
3-4 2 × Beine öffnen – Arme nach oben diagonal – und zurück

5-6,
7-8 2 × Beine öffnen – Arme nach vorne gestreckt – und zurück

Arme mit hüpfen

1-2 tendre le bras droit vers l'extérieur

3-4 tendre le bras gauche vers l'extérieur

5-6 tendre les deux bras vers l'extérieur

7-8 tendre les deux bras vers l'extérieur

Grundschritt mit Sprung und Kniefigur

1-8 Grundschritt und Sprung mit Armen nach aussen

1-4 Knie heben nach links-rechts-links-rechts

5-6 Kick mit rechts leicht seitlich nach rechts

7-8 Kick mit links gerade nach vorne

Grundschritt mit Armbewegungen

1-2 Arme zur Seite und zurück

3-4 rechter Arm diagonal nach unten

5-6 linker Arm diagonal nach unten

7 Beine grätschen, Knie nach aussen, Arme gestreckt nach vorne

8 Beine schliessen Arme vor Brust, Ellbogen nach aussen

Bemerkung: Die Arme können mit langsameren/schnelleren Bewegungen variiert werden.

Quelle: René Bachmann, Fabian Studer, J+S-Experten Tanzsport



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO