

Rock'n'Roll/Boogie-Woogie: Technik des Grundschnittes

Dieser Schwerpunkt legt den Fokus auf zwei Grundschnitte: den Rock'n'Roll- und den Boogie-Woogie-Grundschnitt. Alle Übungen können mit beiden Formen getanzt werden.

Zu Beginn ist es wichtig, sich nicht zu lange mit der Technik des Grundschnittes zu beschäftigen. Denn die Schülerinnen und Schüler sollen vor allem tanzen und daher relativ schnell mit ersten Figuren konfrontiert werden. Um eine ständige Wiederholung zu gewährleisten, kann die Grundschnitttechnik immer wieder gut im Aufwärmen integriert und verbessert werden.

Der Rock'n'Roll-Grundschnitt

Beim Rock'n'Roll-Grundschnitt bietet sich zuerst eine vereinfachte Form an. Diese ist koordinativ einfacher, schnell erlernt und erlaubt sogleich erste Tanzfiguren, was die Schülerinnen und Schüler zusätzlich motiviert. Die Endform kann in späteren Lektionen ins Aufwärmen integriert und dann fließend in die Figuren übernommen werden.

Der einzelne Rock'n'Roll-Kick ist in vier Bewegungen aufgeteilt:



v.l.n.r.: Ausgangsposition, Knie heben, Bein strecken, Knie zurückziehen, Bein abstellen (klicken zum Vergrössern).

Als Grundschnitt werden jeweils 3 Kicks bezeichnet:

- Bei der Tänzerin heisst dies konkret: rechter Kick – rechter Kick – linker Kick
- Beim Tänzer ist es spiegelverkehrt: linker Kick – linker Kick – rechter Kick
- Gezählt wird hierbei folgendermassen: 1-2 (1. Kick) 3-4 (2. Kick) 5-6 (3. Kick)

Bei der Endform wird hierbei der erste Kick mit einem Ball-change abgeschlossen. Das heisst, beim Abstellen des Beines wird das andere Bein kurz gehoben und wieder hingestellt (an Ort). Gezählt wird folgendermassen: 1-2 (Kick-Ball-change) 3-4 (2. Kick) 5-6 (3. Kick).

Damit sich das Tanzpaar nicht gegenseitig in die Beine kickt, gilt folgende Grundregel: Die Tänzerin kickt immer geradeaus, der Tänzer kickt leicht seitlich an der Tänzerin vorbei.

Der Boogie-Woogie-Grundschnitt

Der Boogie-Woogie-Grundschnitt hat grosse Ähnlichkeit mit dem Jive-Grundschnitt, den viele vom Gesellschaftstanz kennen.

Die Schülerin beginnt auch hier mit dem rechten Bein und macht «Schritt rechts – Schritt links», anschliessend

mit schnelleren Schritten «rechts-links-rechts» (Triplestep) «links-rechts-links» (Triplestep) – dies jeweils an Ort. Der Schüler wiederum macht den Schritt spiegelverkehrt «links-rechts» «links-rechts-links» (Triplestep) «rechts-links-rechts» (Triplestep).



Grundposition 1 – offene Tanzhaltung

- Tänzer und Tänzerin vis-à-vis
- Handhaltung: Tänzer linke Hand, Tänzerin rechte Hand



Grundposition 2 – geschlossene Tanzhaltung

- Tänzerin rechts neben Tänzer, Blickrichtung gleich
- Handhaltung 1: wie bei Grundposition 1
- Handhaltung 2: Rechte Hand des Tänzers auf Kreuz der Tänzerin, linke Hand der Tänzerin auf der rechten Schulter des Tänzers

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO