

# Rock'n'Roll – Aufwärmen: Start mit Rhythmus

**Hauptziel beim Aufwärmen ist es, den Rhythmus des Rock'n'Roll kennenzulernen und sich daran zu gewöhnen. Zudem sollen mit verschiedenen Übungen Techniken für den Grundschrift bereits eingeübt werden.**

Die Basis der jeweiligen Übungen ist, dass man sich mit vier Schlägen vorwärtsbewegt und anschliessend während vier Schlägen eine Bewegung an Ort durchführt. Ziel ist es, den Rhythmus und eine erste Synchronität zwischen den einzelnen Tänzerinnen und Tänzern zu finden, sowie die korrekte Haltung zu üben. Die Übungen sind hierbei in aufsteigendem Schwierigkeitsgrad aufgeführt und können in verschiedene Aufwärmen von mehreren Lektionen aufgeteilt werden.

Bewegung vorwärts	Bewegung an Ort
8x hüpfen	4 × Beine auf und zu
8x hüpfen	4 × Beine auf und zu inkl. Arme
8x hüpfen	4 × Knie heben
8x hüpfen	4 × Knie heben inkl. Arme
4 × Knie heben	4 × Beine auf und zu (ohne und mit Arme)
4 × Knie heben	4 × Kick
4 × Knie heben	4 × Kick inkl. Arme
4 × Knie heben	2x Kick-Ball-Change halbes Tempo
4 × Knie heben	2 × Kick-Ball-change, anschliessend 4x hüpfen

**Bemerkung:** Jede Übung kann mehrmals wiederholt werden, bis die Bewegungen bei allen gefestigt sind. Eine Perfektion der Bewegung ist aber nicht nötig.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**