

Rock'n'Roll – Aufwärmen: Bewegung des Kicks

Die Technik soll in den vereinfachten Formen geübt und durch Wiederholen gefestigt werden.

Beim anschliessenden Tanzen der einzelnen Figuren soll aber keinesfalls zu stur an der Technik korrigiert werden. Entscheidend sind dann das korrekte Hüpfen, sowie der Rhythmus. Auch hier sind die Übungen in aufsteigendem Schwierigkeitsgrad notiert.

Kickbewegung auf 8 Schläge

Kickbewegung auf 4 Schläge

Knie heben (1-2) – Kick ohne abstellen (3-4) – Kick ohne abstellen (5-6) – abstellen (7-8)

Knie heben (1-2) – Kick ohne abstellen (3-4) – Kick ohne abstellen (5-6) – Kick mit abstellen (7-8)

4 × Knie – 4 × Kick

Tänzerin: 4 × Kick re – 4 × Kick li – 2 × re – 2 × li – re – li – re – li

Tänzer: 4 × Kick li – 4 × Kick re – 2 × li – 2 × re – li – re – li – re

Kick-Bal- change halbes Tempo

Hüpf – hüpf (1-2) – Kick-Ball-change (3-4)

Kick-Ball-change korrektes Tempo (1-2) – hüpfen (3-4) – hüpfen (5-6)

Variationen

Die Übungen können in verschiedenen Organisationsformen durchgeführt werden:

- Alleine
- Nebeneinander in Linien (mit halten an den Schultern oder ohne)
- Zu zweit vis-à-vis
- Zu zweit in der offenen Tanzhaltung

Bemerkung: Die Änderung der Position der Schülerinnen und Schüler oder der Tanzrichtung bringt Abwechslung. Auch wenn dieselbe Übung mehrmals wiederholt wird.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO