

## Rock'n'Roll – Akrobatik: Hop

Diese Figur wird gerne als Einstieg genutzt, da hier der Absprung in einfacher Form geübt werden kann. Dieser ist anschliessend bei jeder Akrobatik entscheidend.



Die Tänzerin und der Tänzer halten sich gegenseitig an den Unterarmen. Der Tänzer geht leicht in die Knie und hebt die Tänzerin nach oben. Hierbei springt die Tänzerin gleichzeitig ab und stützt sich mit gestreckten Armen. Der Tänzer macht eine  $\frac{1}{2}$ -Drehung nach links und stellt die Tänzerin auf der anderen Seite wieder ab.

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**