

# Rock'n'Roll – Choreographie: Formation

Diese Choreographie soll aufzeigen, was es sowohl bei Aufstellung, Verschiebungen und Figuren für Möglichkeiten gibt, um ein erstes Programm zu erstellen.

## Start in 4 Reihen

- Nacheinander aufstehen (1-2; 3-4; 5-6; 7-8)
- 

## Grundschrift 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
- 

## Verschiebung

- mit 4 × Knie heben in zwei Reihen
- 

## 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 mit Hüpfen

- 1-2 rechter Arm gerade nach aussen
  - 3-4 linker Arm gerade nach aussen
  - 5-6 beide Arme gerade nach aussen
  - 7-8 beide Arme gerade nach aussen
- 

## Verschiebung

- mit Grundschrift und 1 × Beine auf und zu in ein W
- 

## 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
- 

### **Verschiebung**

- mit 4 × Knie heben schnell und 2 × Knie heben in eine Linie (halten an der Schulter)
- 

### **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
- 

### **Stehen** (Beine auf)

- nach rechts lehnen
  - nach links lehnen
- 

### **Verschiebung**

mit 4 × Knie heben in zwei Reihen

---

### **Verschiebung**

- mit 4 × Knie heben in einer Reihe
  
  - 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
- 

### **Sprung mit Armen kreisen nacheinander von vorne nach hinten**

- Ein Bein raus – abwechslungsweise rechts oder links
  - ¼-Drehung zum angezogenen Bein
  - Beine schliessen in Hockeposition
  - aufstehen mit ¼-Drehung nach vorne
- 

### **Verschiebung**

- mit 4 × Knie heben in Schlusssaufstellung
- 

### **Schlusspose**

---

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**