

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