

Rock'n'Roll – Akrobatik: Angrätschen

Dies ist die erste Akrobatikfigur, die im Rock'n'Roll erlernt wird. Die Tänzerin springt dem Tänzer mit geöffneten Beinen an die Hüfte.



Entsprechend der Übungen [Baumstamm](#) und [Menschenklettern](#) stellt sich der Tänzer stabil hin und fasst die Tänzerin um die Taille. Die Tänzerin greift mit einer Hand das Handgelenk ihres anderen Arms und umarmt den Tänzer auf Nackenhöhe. Nach gemeinsamem Zeichen (z. B. «Ho-Hop») springt die Tänzerin den Tänzer mit gespreizten Beinen oberhalb der Hüfte an.

Die Beine der Tänzerin sind dabei gestreckt und gespannt. Der Tänzer geht leicht in die Knie, lässt danach die Hüfte nach vorne oben schnellen und stösst zusätzlich mit den Händen, wodurch die Tänzerin nach oben beschleunigt wird. Die Tänzerin schliesst und beugt in der Flugphase die Beine, um die Landung vorzubereiten.

Variation

- Seitlicher Sitz: Die Tänzerin springt den Tänzer nicht frontal mit gespreizten Beinen an, sondern lässt die Beine geschlossen und springt auf eine Seite.

schwieriger



Kombinationen: Anspringen auf einer Seite, Wechsel zur Mitte mit Öffnen der Beine («normales» Angrätschen).

Bemerkungen

- Für den Tänzer ist es in der Akrobatik zentral, dass nicht primär aus dem Oberkörper gearbeitet wird. Die Kraft wird stets aus den Beinen generiert. Für die Tänzerin ist ein stabiler Rumpf von zentraler Bedeutung. Je besser das Paar harmoniert, desto dynamischer (mehr Schwung) erfolgt die Akrobatik. Zudem wird weniger Kraft benötigt.
- Die Akrobatik ist erst zu Ende, wenn die Tänzerin sicher auf dem Boden steht. Die Griffe werden erst dann gelöst!

Integration Akrobatik in den Tanz

Vor der Akrobatik wird ein ganzer Grundschrift an Ort und Stelle getanzt. Der Eingang in die Akrobatik folgt auf den ersten Kick des Grundschriftes. Entweder springt die Tänzerin nach diesem direkt in das Angrätschen oder es folgt ein Zwischensprung. Nach der Akrobatik kann man direkt mit einem Grundschrift starten. Dies ist aber sehr individuell und kann vom Tanzpaar direkt abgemacht werden.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO