



Das Aufwärmen:

Das Aufwärmen ist für den Rock'n Roll -Sport sehr wichtig.

- Laufen, Hüpfen, Kicken, Armkreise, Armkoordinationsübungen, Dehnübungen. Kleine Spiele wie z.B. Völkerball tragen zur Abwechslung bei.

Der Grundschrift

Der Grundschrift sollte am besten langsam und zuerst ohne Musik beigebracht werden. Man unterteilt den Grundschrift in der Lernphase in die Kick-Ball-Change-Bewegung und die Kickbewegung auf.

Der Grundschrift (Sprungschritt) wird durch drei Merkmale charakterisiert:

- Kickbewegung
- Hop-Bewegung
- Kick Ball Change

Definition der Kickbewegung:

Die Kickbewegung erfolgt in 4 Phasen (während 2 Taktschlägen)

Phase 1 (Ausholen)

D h. der Oberschenkel des Spielbeines (Kickbein) wird angehoben (maximal waagrecht), dabei hängt der Unterschenkel locker nach unten (ein zusätzliches Abwinkeln im Knie ist möglich, aber nicht notwendig).

Phase 2 (Kick)

d. h. das Fallenlassen des gesamten Spielbeines in seine maximale Länge oder Vorstrecken des Unterschenkels (das ganze Bein bildet am Endpunkt der Bewegung eine gerade Linie).

Phase 3 (Anheben (zum Absetzen))

d. h. das Spielbein geht fast bis zur Endposition der Ausholbewegung zurück.

Phase 4 (Belasten (bzw. Absetzen))

d. h. das Spielbein wird wieder unter den Körper abgesetzt und übernimmt das Gewicht.

Die 4 Phasen der Kickbewegung müssen miteinander verbunden werden.

Definition der Hopbewegung:

Die Hop-Bewegung erfolgt zweimal während einer Kickbewegung.

Dabei führt das Standbein zwei kleine Sprünge (= Hop) aus.

Während der Ausholbewegung (1. Phase) des Spielbeins beginnt die Hop-Bewegung (= Aufwärtsbewegung des kleinen Sprungs). Beide Bewegungen sind spätestens mit der zweiten Phase der Kickbewegung beendet (d.h. zu Beginn eines ungeraden Taktschlages). Der gleiche Bewegungsablauf erfolgt bei der 3. und 4. Phase der Kickbewegung, wobei das Belasten des Spielbeines nach Beendigung der Hop-Bewegung erfolgen muss (9er Schrittsatz bzw. 9 Bodenberührungen). Der Hop kann so ausgeführt sein, dass das Standbein immer stationär bleibt, dann muss aber eine deutliche Loslösung vom Boden sichtbar werden.

Definition Kick Ball Change:

Phase 1 Ausholbewegung zum Kick

deutliches Anheben des Oberschenkels (Beugung im Hüftgelenk) bei gleichzeitiger Beugung im Kniegelenk, das Standbein führt dabei eine Hopbewegung aus

Phase 2 Kick

vollständige Streckung des Spielbeins im Kniegelenk, gestrecktes Bein zeigt am Ende schräg nach unten aber deutlich nach vorne

Phase 3 Rückhalbewegung des Kicks

sofortige Rückholung des unterschnekkels durch Beugung des Spielbeins im Kniegelenk, Winkel im Hüftgelenk bleibt erhalten

Phase 4 Verlassen des Bodens zum Stanbeinwechsel

kleiner Absprung vom Standbein



Die Zählweise des Grundschriffs:

Zählweisen	Herr	Dame	Rhythmus
+	LB Ausholbewegung (zum Kick) RB Hop	RB Ausholbewegung (zum Kick) LB Hop	1/16
1 kick	LB Kick vorwärts	RB Kick vorwärts	3/16
+ ball	LF leicht belasten (RF leicht anheben)	RF leicht belasten (LF leicht anheben)	1/16
2 change	RF am Platz belasten	LF am Platz belasten	3/16
+	LB Ausholbewegung (zum Kick) RB Hop	RB Ausholbewegung (zum Kick) LB Hop	1/16
3 kick	LB Kick vorwärts	RB Kick vorwärts	3/16
+ und	LB Anheben (zum Absetzen) RB Hop	RB Anheben (zum Absetzen) LB Hop	1/16
4 setzen	LF am Platz belasten	RF am Platz belasten	3/16
+	RB Ausholbewegung (zum Kick) LB Hop	LB Ausholbewegung (zum Kick) RB Hop	1/16
5 kick	RB Kick vorwärts	LB Kick vorwärts	3/16
+ und	RB Anheben (zum Absetzen) LB Hop	LB Anheben (zum Absetzen) RB Hop	1/16
6 setzen	RF am Platz belasten	LF am Platz belasten	3/16

Abkürzungen: L = Links, R = Rechts, F = Fuß, B = Bein

Grundschriftvariationen:

- Doppelkicks
 - Schweizer Grundschrift
- Grundsätzlich sind alle Variationen erlaubt.

Definition von Grundfiguren:

Grundfiguren sind alle Arten von Platzwechseln, Rein und Raustanzen in Promenaden- oder in Nebeneinanderstellung, Rechts- und Linksdrehungen für Dame oder Herr in normaler Ausführung



Einzählen nach Musik:

Der Rock'n Roll Rythmuss ist ein 4/4 Takt und deshalb zählen wir auch mit 4 Taktschlägen an um dann mit dem Grundschrift zu beginnen. Z. B . 5 – 6 – 7 - 8 , Kick Ball Cahnge , Kick drauf, Kick drauf.

Auszählen einer Musik (Taktgeschwindigkeit):

Beim Abspielen der Musik wird mittels einer Stoppuhr die Taktgeschwindigkeit für eine Minute ausgezählt.

1 Takt enthält vier Taktschläge. Sobald die Stoppuhr betätigt wird, wird der Takt ausgezählt. Immer im 4/4 Takt (1-2-3-4). Dabei wird der erste Takt mit 0 angezählt (0-2-3-4). Alle Takte die innerhalb einer Minute gezählt werden ergeben die Taktgeschwindigkeit. Werden z. B. 48 Takte gezählt, spricht man davon, dass das Paar nach einer Musikgeschwindigkeit von 48 Takten in der Minute tanzt.

Tipps zu Trainingseinheiten:

- vom Leichten zum Schweren
- vom Bekannten zum Unbekannten
- Vom Einfachen zum Komplexen

Die Stunde sollte vorher geplant sein. (Aufwärmen, Übungen, kleine Folgen vorbereiten)

Infos zum DRBV :

- Der Deutsche Rock'n'Roll und Boogie-Woogie Verband e.V. (DRBV) ist der nationale Dachverband für den Rock'n'Roll- und Boogie-Woogie Tanzsport und seine artverwandten Stilarten, wie beispielsweise auch Lindy Hop. In dieser Funktion ist er dem Deutschen Tanzsportverband (DTV) e.V. als organisatorisch eigenständiger Fachverband mit besonderer Aufgabenstellung angegliedert und Mitglied im Deutschen Sportbund. Auf internationaler Ebene ist der DRBV Mitglied der World Rock 'n' Roll Confederation (WRRC), und weltweit mitgliedstärkster Nationalverband.

Infos zum RRA I. TSH :

- Die Sporthoheit im Rock 'n' Roll auf Landesebene und die Vertretung der Vereine im TSH und DRBV wird durch den Rock 'n' Roll-Ausschuss wahrgenommen.