

DAS BUCH

Rock 'n' Roll – die Tanzsportart mit ihrer charakteristischen Kombination aus Akrobatik und Tanz – erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Neben einer Vielzahl von Leistungspaarern gibt es eine große Zahl von Breitensportpaaren, die diesen temperamentvollen Tanz ausüben. Sogar in vielen Schulen wird Rock 'n' Roll mittlerweile vermittelt. Hier gibt es seit neuestem die Möglichkeit, die Sportkunde Schultanz und das Tanzsportabzeichen Bronze abzulegen. Dieses Buch vermittelt in sehr verständlicher Form und anhand zahlreicher Fotoreihen die Grundlagen des Tanzes Rock 'n' Roll. Nach einem kurzen theoretischen Teil werden die Grundschrirte und mehrere Grundfiguren erklärt. Die Akrobatik und komplexe Tanzfiguren, die in vielfältiger Form mit den Grundfiguren kombinierbar sind, schließen sich an. Weiter geht es mit dem Aufbau verschiedener Tanzfolgen und Gestaltungsideen für Paare und Gruppen. Es werden Grundlagen des Formationstanzens vermittelt und mit zahlreichen Abbildungen beschrieben. Den Abschluss bilden schließlich Trainingsmethoden im Rock 'n' Roll.



DIE AUTORIN

Sandra Rosenberg tanzt und unterrichtet seit vielen Jahren Rock 'n' Roll. Neben ihrer eigenen erfolgreichen Turnierkarriere erwarb sie die Trainer C- und Turnierleiter-Lizenz und trainierte Breiten- und Leistungssportgruppen der verschiedensten Altersgruppen. Im schulischen Bereich leitet sie Rock 'n' Roll-Arbeitsgemeinschaften und bringt auch im Sportunterricht der Sekundarstufen I und II immer wieder Elemente dieses dynamischen Tanzes ein. Diese Kenntnisse und Erfahrungen gibt sie als Mitglied des Schul- und Bundesbreitensportteams des Deutschen Rock 'n' Roll- und Boogie-Woogie-Verbandes weiter.

Sie leitet Lehrerfortbildungen mit dem Schwerpunkt Rock 'n' Roll und ist zudem Wertungsrichterin für den DRBV Breitensport.



4-EBB-421P8-E NBSI



9 783891 249932

www.m-m-sports.com

ROCK'N'ROLL

HANDBUCH ROCK'N'ROLL

Sandra Rosenberg



Sandra Rosenberg

HANDBUCH

MEYER & MEYER VERLAG

Handbuch für Rock 'n' Roll

Sandra Rosenberg

Handbuch für Rock 'n' Roll



Meyer & Meyer Verlag

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Handbuch für Rock'n' Roll

Bibliografische Information Der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der
Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm
oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter
Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 1995 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
2., überarb. Auflage 2004

Adelaide, Auckland, Budapest, Graz, Johannesburg, Miami,
Olten (CH), Oxford, Singapore, Toronto



Member of the World
Sportpublishers' Association (WSPA)

Druck: FINIDR, s. r. o., Český Těšín
ISBN 3-89124-993-4

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.m-m-sports.com

INHALT

Vorwort des Präsidenten des Deutschen Rock 'n' Roll- und Boogie-Woogie-Verbandes	9
Einleitung	11
A THEORETISCHER TEIL	13
1 Die Entwicklung des Rock 'n' Roll	14
1.1 Die historische Entwicklung	14
1.2 Rock 'n' Roll als Sportart	15
1.2.1 Freizeitsport	15
1.2.2 Breitensport	15
1.2.3 Leistungssport	20
2 Rock 'n' Roll in der Schule	29
2.1 Rock 'n' Roll im Unterricht	29
2.2 Eingliederung in die Sportstunden und Verbindung zu anderen Sportarten	30
2.3 Tipps und Hinweise für den Unterricht	32
3 Schulung sozialer, konditioneller und koordinativer Fähigkeiten ...	35
3.1 Soziale Aspekte	35
3.2 Konditionelle und koordinative Fähigkeiten	36
4 Kleidung	37
5 Sportstätte	37
B PRAKTISCHER TEIL	39
1 Aufwärmen im Rock 'n' Roll	40
1.1 Zielsetzung des Aufwärmens	40
1.2 Methodische Vorgehensweise	40
2 Grundtechniken	48
2.1 Kick	50

2.2	Kick-Ball-Change	53
2.3	Damen- und Herrenschritt	54
2.3.1	Sechsschritt	58
2.3.2	Siebenschritt	58
2.3.3	Neunerschritt	58
2.3.4	Fehler und Fehlerkorrekturen	61
2.4	Tanzhaltung	62
2.5	Armbewegung	66
2.6	Einzählen in den Takt	68
3	Grundfiguren	69
3.1	Platzwechsel oben	70
3.2	Platzwechsel unten	72
3.3	Promenade	74
3.4	American Spin	77
3.5	Flirt	80
3.6	Turkish Towel	82
3.7	Tor	84
3.8	Joch	86
4	Komplexe Tanzfiguren	89
4.1	Tausendfüßler	89
4.2	Dreieck	92
4.3	Chicago	94
4.4	Göttingen	96
4.5	Triangle	98
4.6	Figur in Hintereinanderstellung	100
4.7	Drehfigur	102
4.2	Tanzposen	104
5	Akrobatik	107
5.1	Allgemeine Hinweise	107
5.2	Tänzerischer Eingang	109
5.3	Tänzerischer Ausgang	112
5.4	Hebetechnik	113
5.5	Hilfe- und Sicherheitsstellung	115

5.6	Verschiedene Akrobatiken	119
5.6.1	Bocksprung	120
5.6.2	Rückfaller	121
5.6.3	Schülerzugrolle	124
5.6.4	Kniesitz	128
5.6.5	Grätschsitz	132
5.6.6	Durchzieher	136
5.6.7	Schleuder mit Hochzeit	140
5.6.8	Schwan	145
5.6.9	D-Eis	149
5.6.10	Teller	152
5.6.11	Italiener/Knie	156
5.6.12	Sagi/Münchner	159
5.6.13	Todessprung	163
5.6.14	Wickler	168
6	Aufbau einer Folge für Anfänger und Fortgeschrittene mit Abschlussposen	173
7	Formationstanzen	179
7.1	Allgemeine Hinweise zum Formationstanzen	179
7.2	Turnierregeln für das Formationstanzen	182
7.3	Aufbau einer Formation	183
7.4	Aufstellungsmöglichkeiten	184
7.5	Kurze Formation für Anfängerpaare	186
7.6	Kurze Formation für das Tanzen mit einer Gruppe ohne Paarfestlegung	188
8	Stundenentwürfe und Gestaltungsideen	191
8.1	Rhythmus- und Taktschulung	191
8.2	Körperspannung	193
8.3	Krafttraining	196
8.4	Aufwärmprogramme	198
8.5	Erlernen des Grundschriffs	200
8.6	Doppelkickgrundschrift-Variationen	202

HANDBUCH ROCK 'N' ROLL

9	Konditionstraining	205
9.1	Konditionstraining mit Turnierfolge	205
9.2	Konditionstraining mit einer Akrobatik	206
9.3	Konditionstraining ohne Akrobatik	206
9.4	Dauerkonditionstraining	207
9.5	Grundschrifttraining	207
Anhang		208
Musiktitel		208
Literaturverzeichnis		209
Internetadressen zum Thema Rock 'n' Roll		210
Bildnachweis		210
Stichwortverzeichnis		211



DIE TANZSPORTART ROCK 'N' ROLL

Vorwort des Präsidenten des Deutschen Rock 'n' Roll- und Boogie-Woogie-Verbandes

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. Als organisatorisch eigenständiger Fachverband ist er dem Deutschen Tanzsportverband (DTV) e. V. angegliedert und somit auch Mitglied im Deutschen Sport Bund. Auf internationaler Ebene ist der DRBV Mitglied der World Rock 'n' Roll Confederation (WRRC) und hat als weltweit mitgliedstärkster Nationalverband auch international ein „gewichtiges Wörtchen“ mitzureden.



Udo Scherber

Die ungebrochene Attraktivität und Anziehungskraft von Musik und Tanz spiegelt sich in den Mitgliedszahlen des DRBV wider: Der Verband zählt ca. 350 Mitgliedsvereine mit nunmehr fast 23.000 Einzelmitgliedern (etwa 15 % sind Turniertänzer). Neben diesem im Verband organisierten Bereich besteht ein stetig wachsendes Potenzial an Hobby- und Breitensportlern.

Der Verband fördert den Rock 'n' Roll- und Boogie-Woogie-Tanzsport im Breiten- und Wettkampfsportbereich, seit kürzerem auch verstärkt im schulischen Bereich. Kooperationen zwischen Vereinen und Schulen werden initiiert, insbesondere ist im schulischen Bereich die Abnahme der **Sporturkunde Schultanz** sowie des **Rock 'n' Roll-Abzeichens in Bronze** ohne eine Vereinsmitgliedschaft möglich.

Das *Handbuch für Rock 'n' Roll* ist hervorragend geeignet, um Sportpädagogen den Tanz Rock 'n' Roll als Variante zu den üblichen Schulsportarten in Wort und

einer Vielzahl von Bildern näher zu bringen sowie Übungsleitern eine Grundlage für ihren Unterricht zu bieten. Rock 'n' Roll wird jedoch auch für den Autodidakten durch ausführliche, leicht verständliche Darstellungen von Grundsritten/-figuren sowie komplexeren Tanzfiguren und Akrobatiken schnell nachvollziehbar. Die reiche Illustrierung tänzerischer Elemente und Akrobatiken von der Schüler- bis zur B-Klasse sowie der Einbezug praktischer Erfahrungen runden diesen Leitfaden auch für Turniertänzer ab.

Diese Vielschichtigkeit führt dazu, dass das *Handbuch für Rock 'n' Roll* vom DRBV für den Tanzsport Rock 'n' Roll empfohlen wird.

Aktuelle Informationen über Rock 'n' Roll sind im Internet und in der Verbandszeitschrift *Rocktime* unter www.drbv.de zu finden.



Udo Scherber
Präsident des Deutschen Rock 'n' Roll-
und Boogie-Woogie-Verbandes