

Sandra Kirch

Handbuch für Rock'n'Roll



Meyer & Meyer Verlag

Vorwort

A	Theoretischer Teil.....	11
1	Die Entwicklung des Rock'n'Roll.....	11
1.1	Die historische Entwicklung.....	11
1.2	Rock'n'Roll als Sportart.....	12
1.2.1	Freizeitsport.....	12
1.2.2	Breitensport.....	12
1.2.3	Leistungssport.....	14
2	Rock'n'Roll in der Schule.....	21
2.1	Rock'n'Roll im Gymnastik/Tanz-Unterricht.....	21
2.2	Eingliederung in die Sportstunden.....	21
2.3	Tips und Hinweise für den Unterricht.....	22
3	Schulung sozialer, konditioneller und koordinativer Fähigkeiten.....	24
3.1	Soziale Aspekte.....	24
3.2	Konditionelle und koordinative Fähigkeiten.....	25
4	Kleidung.....	26
5	Sportstätte.....	26
B	Praktischer Teil.....	27
1	Aufwärmen im Rock'n'Roll.....	27
1.1	Zielsetzung des Aufwärmens.....	27
1.2	Methodische Vorgehensweise.....	27
2	Grundtechniken.....	34
2.1	Kick.....	36
2.2	Kick-Ball-Change.....	38
2.3	Damen- und Herrenschrift.....	39
2.3.1	6-er Schritt.....	43
2.3.2	7-er Schritt.....	43
2.3.3	9-er Schritt.....	43
2.3.4	Fehler und Fehlerkorrekturen.....	45

2.4	Tanzhaltung.....	46
2.5	Armbewegung.....	49
2.6	Einzählen in den Takt.....	51
3	Grundfiguren.....	53
3.1	Platzwechsel oben.....	53
3.2	Platzwechsel unten.....	56
3.3	Promenade.....	58
3.4	American Spin.....	61
3.5	Flirt.....	64
3.6	Turkish Towel.....	66
3.7	Tor.....	68
3.8	Joch.....	70
4	Komplexe Tanzfiguren.....	73
4.1	Tausendfüßler.....	73
4.2	Dreieck.....	76
4.3	Chicago.....	78
4.4	Göttingen.....	80
4.5	Triangle.....	82
4.6	Figur in Hintereinanderstellung.....	84
4.7	Drehfigur.....	85
5	Akrobatik.....	91
5.1	Allgemeine Hinweise.....	91
5.2	Tänzerischer Eingang.....	92
5.3	Tänzerischer Ausgang.....	95
5.4	Hebetechnik 7^.....	97
5.5	Hilfe- und Sicherheitsstellung.....	99
5.6	Verschiedene Akrobatiken.....	103
5.6.1	Bocksprung.....	103
5.6.2	Rückfaller.....	104
5.6.3	Schülerzugrolle.....	107
5.6.4	Kniesitz.....	110
5.6.5	Grätschsitz.....	113
5.6.6	Durchzieher.....	116
5.6.7	Schleuder mit Hochzeit.....	120
5.6.8	Schwan.....	124
5.6.9	D-Eis.....	128
5.6.10	Teller.....	131

5.6.11	Italiener/Knie.....	136
5.6.12	Sagi/Münchner.....	138
5.6.13	Todessprung.....	142
5.6.14	Wickler.....	147
6	Aufbau einer Folge für Anfänger und Fortgeschrittene....	153
7	Formationstanzen.....	157
7.1	Allgemeine Hinweise zum Formationstanzen.....	157
7.2	Aufbau einer Formation.....	159
7.3	Aufstellungsmöglichkeiten.....	160
7.4	Kurze Formation für Anfängerpaare.....	162
7.5	Kurze Formation für das Tanzen mit einer Gruppe ohne Paarfestlegung.....	164
8	Stundenentwürfe und Gestaltungsideen.....	167
8.1	Rhythmusschulung.....	167
8.2	Körperspannung.....	168
8.3	Krafttraining.....	171
8.4	Aufwärmprogramme.....	173
8.5	Erlernen des Grundschrilles.....	175
8.6	Doppelkickgrundschritt-Variationen.....	177
9	Konditionstraining.....	181
9.1	Konditionstraining mit Turnierfolge.....	181
9.2	Konditionstraining mit einer Akrobatik.....	182
9.3	Konditionstraining ohne Akrobatik.....	182
9.4	Dauerkonditionstraining.....	183
9.5	Grundschrifttraining.....	183
	Musiktitel.....	184
	Literaturverzeichnis.....	185
	Stichwortverzeichnis.....	187