

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

HANDBUCH ROCK 'N' ROLL

2.2	Kick-Ball-Change	53
2.3	Damen- und Herrenschrift	54
2.3.1	Sechсerschrift	58
2.3.2	Siebenerschrift	58
2.3.3	Neunerschrift	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 Grundschrifts	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

