

01–02 | 2018

Rock'n'Roll–Boogie-Woogie

Inhalt Monatsthema

Methodik/Didaktik	2
Technik des Grundschnittes	3
Praxis	
Let's start	4
Führen und Folgen	6
Basisfiguren	8
Erweiterte Figuren	12
Formationstanzen	14
Akrobatik im Rock'n'Roll	16
Choreographie	20
Lektionen	
Einstieg in den Rock'n'Roll	22
Einstieg in den Boogie-Woogie	23
Einführung in die Akrobatik	24
Formationstanzen	25
Musik	27
Hinweise	29

Kategorien

- Alter: 10–20 Jahre
- Schulstufe: Ab 4. Klasse bis Sek. II
- Niveau: Einsteiger, Fortgeschrittene
- Lernstufe: Erwerben, Anwenden, Gestalten



Wer bei Rock'n'Roll oder Boogie-Woogie nur an Elvis Presley, Petticoats, Sakkos und Hosenträger denkt, liegt falsch. Sportlich, temperamentvoll, modern: Beide Tänze sind sehr dynamisch und eine optimale Ergänzung im Sportunterricht. Dieses Monatsthema will dazu beitragen, diese beiden Tanzsportarten im Unterricht einzuführen und attraktive Lektionen zu gestalten.

Seit den 50er-Jahren haben sich mit Boogie-Woogie und Rock'n'Roll zwei dynamische Tanzsportarten entwickelt. Die beiden Tanzstile mit gemeinsamen Ursprung begeistern nicht nur Mädchen, sondern auch Jungen. Einfache Schritte und Figuren sorgen für Abwechslung und neue Herausforderungen für die Schülerinnen und Schüler.

Rock'n'Roll und Boogie-Woogie eignen sich bestens als Fitnesstraining. Durch das ständige «Hüpfen» – insbesondere beim Rock'n'Roll – sind Schwitzen und rote Köpfe garantiert. Dank guter, energievoller Musik herrscht beim Tanzen immer eine tolle Stimmung. Zu guter Letzt kann mit beiden Tanzstilen der Klassengeist optimal gefördert werden. Die vielen Partnerwechsel sorgen dafür, dass alle miteinander tanzen. Die Schülerinnen und Schüler müssen sich immer gegenseitig unterstützen, denn die einzelnen Figuren können sie nur dann tanzen, wenn sie zusammenarbeiten.

Als Nichttänzer unterrichten

Dieses Monatsthema richtet sich an Lehrpersonen von Schülerinnen und Schülern ab 10 Jahren. Es soll ihnen dabei helfen, allfällige Berührungsängste abzubauen und aufzeigen, dass auch Nichttänzer Rock'n'Roll oder Boogie-Woogie unterrichten können. Grundschnitte und Figuren beider Tänze in verschiedenen Schwierigkeitsstufen werden mit Videos und Reihenbildern noch verständlicher gemacht, erste Akrobatikfiguren zeigen auf, wie Rock'n'Roll im Schulsport eingeführt werden kann.

Die Inhalte sind schwerpunktmässig beim Paartanz angesiedelt. Aber auch das Formationstanzen kommt nicht zu kurz. Dabei kann die Lehrperson mit verschiedenen Aufstellungsformen variieren und die Schülerinnen und Schüler in grösseren Gruppen arbeiten lassen. Der Körperkontakt zwischen Mädchen und Jungen kann zu Beginn zu Aufregung führen, nach wenigen Minuten ist dies aber meist kein Problem mehr. Er ist zudem bei sehr vielen Elementen auf einen Hand-Hand Kontakt beschränkt.

Planen Sie ein grosses Schulfest?

Die vorgeschlagenen Choreographien (siehe S. 20) können ohne Umschweife übernommen und zum Beispiel für eine Aufführung an einem Schulfest genutzt werden. Zum Schluss sind auch einige Musiktitel aufgeführt, die sich von der Geschwindigkeit her für die Schule eignen.



Methodik/Didaktik

Entscheidend ist nicht die Perfektion, sondern die Freude am Tanz. Viele Partnerwechsel und verschiedene Aufstellungsformen fördern die Zusammenarbeit in der Klasse und sorgen für wertvolle Gruppenerlebnisse.

Im ersten Schritt werden Organisationsformen und der Grundschrift gezeigt. Anschliessend werden verschiedene Basisfiguren und erweiterte Figuren vorgestellt. Dieser Aufbau eignet sich auch beim Einstieg in den Rock'n'Roll und Boogie-Woogie in der Schule. Die Schülerinnen und Schüler lernen zunächst eine vereinfachte Form des Grundschriftes kennen. Anschliessend werden sie an erste Basisfiguren herangeführt.

In verschiedenen Organisationsformen erfolgt die stetige Wiederholung der Basisfiguren (Festigung) und die einzelnen Figuren werden zusammengehängt. Wer weiter gehen möchte, kann erweiterte Figuren oder Akrobatikelemente einbauen. Die Übungen eignen sich gut für einen koedukativen aber auch im geschlechtergetrennten Unterricht.

Organisationsformen

Die Vermeidung von Eintönigkeit ist entscheidend beim Einüben der ersten Figuren. Um diese wiederholt üben zu können, sorgt die Lehrperson mit dafür, dass immer wieder neue Situationen entstehen und die Schülerinnen und Schüler die einzelnen Figuren oft repetieren können.

Partnerwechsel: Zwei SuS tanzen zu Beginn nie länger als 5min. miteinander. Einerseits sorgt der Partnerwechsel für eine neue Situation. Ein neuer Partner führt anders, hat eine andere Körpergrösse, hält ein wenig anders und so ist die Figur wieder «neu» und spannend. Andererseits wird es immer so sein, dass einzelne Paare Figuren schneller erlernen als andere. Dank eines Partnerwechsels können somit solche, bei denen die Figuren klappten, mithelfen, dass diese bei den anderen ebenfalls besser funktionieren.



Rollenwechsel: Die Frau wird zum Mann und umgekehrt. Die Figur wird so zu einer neuen und muss wieder neu erlernt werden.



Tanzen im Kreis: 2 bis 5 Figuren und maximal 7 Paare pro Kreis. Sobald einige Figuren getanzt werden können, kann die Lehrperson einen Kreis (oder mehrere Kreise) organisieren, wo ein Partnerwechsel während des Tanzes erfolgt.



Technik des Grundschrilles

In diesem Themenheft werden zwei Grundschrille gezeigt. Einerseits der Rock'n'Roll-Grundschrill, andererseits der Boogie-Woogie-Grundschrill. Alle in den folgenden Kapiteln gezeigten Übungen können mit beiden Formen getanzt werden.

Zu Beginn ist es wichtig, sich nicht zu lange mit der Technik des Grundschrilles zu beschäftigen. Denn die Schülerinnen und Schüler sollen vor allem tanzen und daher relativ schnell mit ersten Figuren konfrontiert werden. Um eine ständige Wiederholung zu gewährleisten, kann die Grundschrilltechnik immer wieder gut im Aufwärmen integriert und verbessert werden.

Der Rock'n'Roll Grundschrill

Beim Rock'n'Roll-Grundschrill bietet sich zuerst eine vereinfachte Form an. Diese ist koordinativ einfacher, schnell erlernt und erlaubt sogleich erste Tanzfiguren, was die Schülerinnen und Schüler zusätzlich motiviert. Die Endform kann in späteren Lektionen ins Aufwärmen integriert und dann fließend in die Figuren übernommen werden.



Als Grundschrill werden jeweils 3 Kicks bezeichnet:

- Bei der Tänzerin heisst dies konkret: rechter Kick – rechter Kick – linker Kick
- Beim Tänzer ist es spiegelverkehrt: linker Kick – linker Kick – rechter Kick
- Gezählt wird hierbei folgendermassen: 1–2 (1. Kick) 3–4 (2. Kick) 5–6 (3. Kick)



Damit sich das Tanzpaar nicht gegenseitig in die Beine kickt, gilt folgende Grundregel: Die Tänzerin kickt immer geradeaus, der Tänzer kickt leicht seitlich an der Tänzerin vorbei.

Bei der Endform wird hierbei der erste Kick mit einem Ball-change abgeschlossen. Das heisst beim Abstellen des Beines wird das andere Bein kurz gehoben und wieder hingestellt (an Ort). Gezählt wird dann: 1–2 (Kick-Ball-change) 3–4 (2. Kick) 5–6 (3. Kick)

Der Boogie-Woogie-Grundschrill

Der Boogie-Woogie-Grundschrill hat grosse Ähnlichkeit mit dem [Jive-Grundschrill](#), welchen viele vom Gesellschaftstanz kennen. Die Schülerin beginnt auch hier mit dem rechten Bein und macht «Schritt rechts – Schritt links», anschliessend mit schnelleren Schritten «rechts-links-rechts» (Triplestep) «links-rechts-links» (Triplestep) – dies jeweils an Ort. Der Schüler wiederum macht den Schritt spiegelverkehrt «links-rechts» «links-rechts-links» (Triplestep) «rechts-links-rechts» (Triplestep).



Let's start

Beim Aufwärmen können allfällige Berührungsängste abgebaut werden. Sind die Übungen einfach und für alle machbar, steigt das Selbstvertrauen. Kommt noch gute Musik hinzu, sind alle bereits begeistert und freuen sich auf die Fortsetzung.

Verschiedene Übungen in Reihen

Hauptziel ist es, den Rock'n'Roll-Rhythmus kennenzulernen und sich daran zu gewöhnen. Zudem sollen mit verschiedenen Übungen Techniken für den Grundschrift bereits eingeübt werden.

Die Basis der jeweiligen Übungen ist, dass man sich mit vier Schlägen vorwärtsbewegt und anschliessend während vier Schlägen eine Bewegung an Ort durchführt. Ziel ist es, den Rhythmus und eine erste Synchronität zwischen den einzelnen Tänzerinnen und Tänzern zu finden, sowie die korrekte Haltung zu üben. Die Übungen sind hierbei in aufsteigendem Schwierigkeitsgrad aufgeführt und können in verschiedene Aufwärmen von mehreren Lektionen aufgeteilt werden.



Bewegung vorwärts

Bewegung an Ort

8× hüpfen	4× Beine auf und zu
8× hüpfen	4× Beine auf und zu inkl. Arme
8× hüpfen	4× Knie heben
8× hüpfen	4× Knie heben inkl. Arme
4× Knie heben	4× Beine auf und zu (ohne und mit Arme)
4× Knie heben	4× Kick
4× Knie heben	4× Kick inkl. Arme
4× Knie heben	2× Kick-Ball-change halbes Tempo
4× Knie heben	2× Kick-Ball-change und anschliessend 4× hüpfen

Bemerkung: Jede Übung kann mehrmals wiederholt werden, bis die Bewegungen bei allen gefestigt sind. Eine Perfektion der Bewegung ist aber nicht nötig.

Bewegung des Kicks

Die Technik soll in den vereinfachten Formen geübt und durch Wiederholen gefestigt werden. Beim anschliessenden Tanzen der einzelnen Figuren soll aber keinesfalls zu stur an der Technik korrigiert werden. Entscheidend sind dann das korrekte Hüpfen, sowie der Rhythmus. Auch hier sind die Übungen in aufsteigendem Schwierigkeitsgrad notiert.

Kickbewegung auf 8 Schläge
Kickbewegung auf 4 Schläge
Knie heben (1–2) – Kick ohne abstellen (3–4) – Kick ohne abstellen (5–6) – abstellen (7–8)
Knie heben (1–2) – Kick ohne abstellen (3–4) – Kick ohne abstellen (5–6) – Kick mit abstellen (7–8)
4× Knie – 4× Kick
Tänzerin: 4× Kick re – 4× Kick li – 2× re – 2× li – re – li – re – li
Tänzer: 4× Kick li – 4× Kick re – 2× li – 2× re – li – re – li – re
Kick-Ball-change halbes Tempo
Hüpf – hüpf – Kick-Ball-change
Kick-Ball-change korrektes Tempo (1–2) – hüpfen (3–4) – hüpfen (5–6)



Variation

- Die Übungen können in verschiedenen Organisationsformen durchgeführt werden
 - Alleine
 - Nebeneinander in Linien (mit halten an den Schultern oder ohne)
 - Zu zweit vis-à-vis
 - Zu zweit in der offenen Tanzhaltung

Bemerkung: Die Änderung der Position der Schülerinnen und Schüler oder der Tanzrichtung bringt Abwechslung. Auch wenn dieselbe Übung mehrmals wiederholt wird.

Grundschrift üben / festigen

Sobald der Grundschrift in einer groben Form sitzt, kann man diesen in verschiedenen einfachen Formen üben und automatisieren.

In der Halle fortbewegen

Den Grundschrift an Ort ausführen und sich dann in der ganzen Halle mit dem Grundschrift bewegen. Zwischendurch anderen SuS die Hand schütteln und dann weiterziehen.



Schere – Stein – Papier

Die SuS spielen Schere-Stein-Papier und tanzen dabei den Grundschrift. Best-of-five und dann im Ligamodus auf-/absteigen und eine neue Begegnung spielen.



Vis-à-vis

In der Grundposition1 den Grundschrift zu zweit tanzen; nach jeweils 4 Grundschriften mit einem oder 2 Grundschriften zum nächsten Tanzpartner verschieben und weitertanzen.



Der Boogie-Woogie-Grundschrift

Die SuS sollen mit einfachen Formen an den Boogie-Woogie-Schritt herangeführt werden. Hierzu eignen sich Seitwärts-Hüpfen (rechts-links-rechts-links):

- Zuerst über eine ganze Hallenbreite verschieben in eine Richtung, dann verkürzen auf eine halbe Hallenbreite.
- Weiter kann man dies anzahlmässig begrenzen: 4× nach rechts 4× nach links.
- Anschliessend kann man dies verkürzen: 2× nach rechts 2× nach links und dann auf je 1×, und so ist die Endform erreicht.



Führen und folgen

In den Paartänzen übernimmt klassischerweise der Tänzer die Führung, die Tänzerin folgt. Auch wenn am Ende eine fixe Choreografie einstudiert wird, sollten dennoch die Grundlagen des Führens und Folgens geübt werden.

Blinde Kuh

Person A führt Person B, welche die Augen verbunden hat, durch eine mit Geräten und Material übersäte Halle. Die Führung darf dabei taktil (Führen an der Hand) und akustisch (mit der Stimme) erfolgen.

Variationen

- Rollenwechsel.
- Umgebungswechsel (z. B. Outdoor).

Schwieriger

- Person B wird nur akustisch geführt (ohne Berührungen, nur durch Erklärungen).
- Person B wird nur taktil geführt (ohne Erklärungen, z. B. zu lauter Musik).

Bemerkungen

- Das Vertrauen in die führende Person ist zentral. Sie muss sich über ihre Verantwortung im Klaren sein. Absichtliche Fehlführungen (z. B. Zusammenstoss mit Wand) sind vertrauensmindernd und sollten vermieden werden.
- Ständiger Partnerwechsel fördert die Entwicklung des Führens und Folgens.



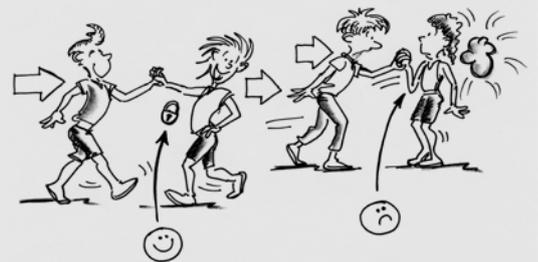
Führen und folgen – die Grundregeln

- Die Tänzerin folgt mit der Schulter immer der Hand.
- Grundspannung in den Armen und im Rumpf
- Die Tänzerin braucht die geführte Figur nicht zu kennen. Nicht denken → spüren!
- Der Tänzer muss eindeutig sein und wissen, was er führen will.

Sehr häufig berühren sich Mann und Frau nur mit einer Hand (offene Tanzhaltung – Grundposition 1; Tänzer Hand links, Tänzerin vis-à-vis Hand rechts; siehe Kasten S. 3). Damit die Tänzerin die Führung überhaupt spüren kann, braucht es bei beiden eine Grundspannung im Schulter-/Armbereich sowie im Rumpf.

Verlagert der Tänzer sein Gewicht nach vorne (Schritt vorwärts), so überträgt sich diese Bewegung unmittelbar auf die Tänzerin – ihr Gewicht wird nach hinten verlagert (Schritt rückwärts; mit der Schulter der Hand folgen). Dasselbe gilt für alle Richtungen.

Bei Drehungen ist die erwähnte Grundspannung der Tänzerin insbesondere in der Schulter ebenfalls zentral. Bewegt sich der Tänzer seitlich um die Tänzerin herum, dann dreht sich die Tänzerin mit (mit der Schulter der Hand folgen). Ist die Schulter nicht gespannt, dann bewegt sich nur der Arm.



Paartanz

Die folgenden Übungen dienen dazu, das durch die «Blinde Kuh» erworbene Gefühl für das Führen/Folgen in tanzspezifische Strukturen zu übertragen.

Nachdem die Grundregeln bekannt sind, wird die Tänzerin erneut durch die Halle geführt; diesmal allerdings in der offenen Tanzhaltung (Grundposition 1).

Variation

- Partnerwechsel.

Schwieriger

- Der zur Verfügung stehende Raum wird ständig verkleinert, so dass immer präziser geführt werden muss.
- Mit verbundenen Augen (nur Tänzerin).
- Mit Grundschrift Boogie-Woogie/Rock'n'Roll (nur vorwärts, rückwärts, seitwärts und Drehungen an Ort; noch keine Basisfiguren) → festigen Grundschrift und anwenden der Gewichtsverlagerung.



Führen zu den Grundsritten

Rock'n'Roll-Schritt

- Führen Vorwärtsbewegung: während des Kick-Ball-change. Das heisst: Der Tänzer zieht beim ersten Kick die Tänzerin nach vorn. Die Führung muss somit schon beim letzten Kick des vorherigen Grundschrifts ausgelöst werden.
- Führen von Drehungen: während des ersten Kicks (3 und 4) wobei die Drehung erst beim Zurückziehen des Beins eingeleitet wird (und 4).



Boogie-Woogie-Schritt

- Führen Vorwärtsbewegung der Tänzerin: Der Tänzer setzt auf 1 mit Links einen Schritt zurück. Der rechte Fuss wird auf die 2 an Ort und Stelle positioniert. Der Schritt des Tänzers auf die 1 führt dazu, dass die Tänzerin mit rechts einen Schritt nach vorne macht. Durch weiteren Zug mit der Führhand des Tänzers, erfolgt für die Tänzerin auch auf die 2 ein Schritt vorwärts.
- Führen von Drehungen: meistens während des ersten Wechselschrifts (auf 4).



Basisfiguren

Basisfiguren sind Figuren, welche mit einem kompletten Grundschritt ausgeführt werden können.

Schliessen und öffnen



Aus der offenen Tanzhaltung führt der Tänzer die Tänzerin auf 1–2 zu sich heran und dreht sie anschliessend auf 3–4 gegen rechts, so dass die Tänzerin neben dem Tänzer in der geschlossenen Tanzhaltung steht. Aus der geschlossenen Tanzhaltung schiebt der Tänzer die Tänzerin auf 1–2 nach vorne. Dadurch, dass der Tänzer stehen bleibt, ergibt sich aufgrund der Grundregeln (Tänzerin folgt mit der Schulter der Hand) automatisch eine ½-Drehung der Tänzerin (gegen links) in die offene Tanzhaltung.

Bemerkung: Immer zuerst den Weg und erst dann die Drehung führen.

Schwieriger

- Öffnen mit Ausdrehen: Die Tänzerin wird unter dem linken Arm des Tänzers durchgeführt. Dazu führt der Tänzer seine Partnerin auf 1–2 nach vorne, verschiebt die rechte Hand vom Kreuz zum Schulterblatt hoch und hebt die linke Hand nach oben, um die Drehung anzuzeigen. Auf 3–4 erfolgt die Drehung, die der Tänzer durch Druck mit der linken Hand mit gleichzeitigem Zug der rechten Hand führt.

Damenseitenwechsel



Aus der offenen Tanzhaltung führt der Tänzer die Tänzerin auf 1–2 an seiner rechten Seite vorbei. Durch Heben der führenden Hand nach rechts oben im Vorbeigehen erfolgt auf 3–4 automatisch eine ½-Drehung der Tänzerin nach links (Tänzerin folgt mit der Schulter der Hand). Der Tänzer ist dabei stets gegen die Tänzerin ausgerichtet (macht also selbst ebenfalls eine ½-Drehung, nach rechts). Die Tänzerin dreht unter den Händen.

Bemerkung: Während des Seitenwechsels kann der Griff nicht immer gehalten werden. Die Hände drehen ineinander.

Herrenseitenwechsel



Aus der offenen Tanzhaltung führt der Tänzer die Tänzerin auf 1–2 an seiner rechten Seite vorbei. Durch Heben der führenden Hand nach links oben im Vorbeigehen erfolgt auf 3–4 automatisch eine ½-Drehung der Tänzerin nach rechts (Tänzerin folgt mit der Schulter der Hand). Der Tänzer dreht sich dabei von der Tänzerin weg (macht also selbst ebenfalls eine ½-Drehung, nach links). Der Tänzer dreht unter den Händen.



Einrollen/Ausrollen



Aus der offenen Tanzhaltung (Griff beide Hände) führt der Tänzer die Tänzerin auf 1–2 zu sich heran. Auf 3–4 führt er mit der linken Hand die Tänzerin in eine ½-Drehung an seine rechte Seite. Die Tänzerin steht nun rechts neben dem Tänzer. Sie hat die Arme vor dem Körper gekreuzt. Der Tänzer hebt auf 1–2 seinen linken Arm und führt auf 3–4 die Tänzerin wieder vor sich, wobei die Tänzerin eine ½-Drehung nach rechts macht.



Spin (Drehung an Ort/Pirouette)



Aus der offenen Tanzhaltung hebt der Tänzer die führende Hand etwa auf Kopfhöhe. Auf 3–4 gibt er der Tänzerin einen Drehimpuls. Der Griff wird dabei gelöst. Die Tänzerin führt die Drehung schnell aus (auf 4), so dass 5–6 wieder vis-à-vis in der offenen Tanzhaltung getanzt werden kann.

Variation

- Geführter Spin: Spin wird über dem Kopf der Tänzerin ausgeführt ohne den Griff zu lösen.

Schwieriger

- Der Tänzer dreht sich ebenfalls zeitgleich mit der Tänzerin auf 3–4.



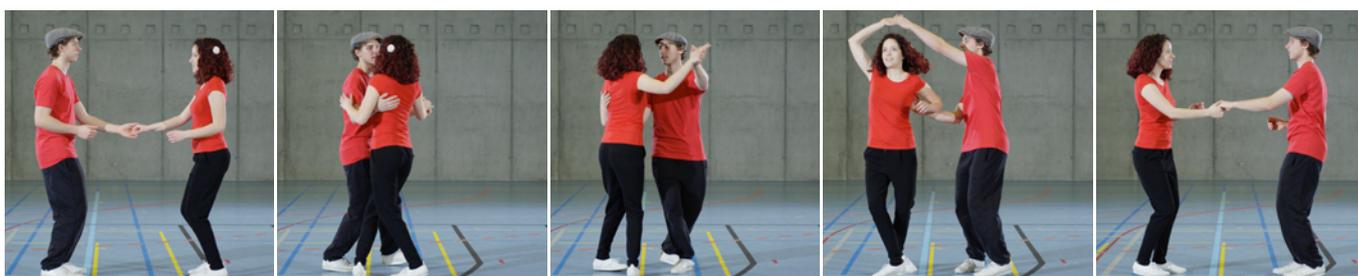
Damenschleuder



Aus der offenen Tanzhaltung (Griff: beide Hände) führt der Tänzer die Tänzerin auf 1–2 an seiner rechten Seite vorbei. Durch ständigen Zug mit der rechten Hand (zunächst nach hinten, bis die Tänzerin hinter dem Tänzer ist; dann nach vorne) erfolgt auf 3–4 automatisch eine Drehung der Tänzerin nach rechts (Tänzerin folgt mit der Schulter der Hand). D.h. der Tänzer führt die Tänzerin einmal um sich herum. Seine linke Hand hält der Tänzer dabei nahe bei seinem Körper und lässt die Hand der Tänzerin erst los, wenn sie die Drehung um den Tänzer fast komplett absolviert hat.

Bemerkung: Lässt der Tänzer die rechte Hand der Tänzerin zu früh los, wird die Distanz zwischen Tänzerin und Tänzer oft zu gross. Weitere Wege bedeuten mehr Zeitdruck.

«Falscher» Damenseitenwechsel



Aus der offenen Tanzhaltung führt der Tänzer die Tänzerin auf 1–2 an seine rechte Seite (Tänzerin und Tänzer stehen nebeneinander, entgegengesetzte Blickrichtung). Der Tänzer hebt dabei die linke Hand und positioniert die rechte Hand auf die linke Hüfte der Tänzerin. Auf «3 und» erfolgt zunächst eine gemeinsame Drehung gegen rechts, gefolgt von einem Drehimpuls auf 4 (Druck mit der linken Hand mit gleichzeitigem Zug der rechten Hand) – die Tänzerin dreht unter dem Arm aus.

¼-Seitenwechsel



Aus der offenen Tanzhaltung führt der Tänzer die Tänzerin auf 1–2 wie beim Damenseitenwechsel. Mit der rechten Hand führt der Tänzer die Tänzerin aber am Rücken, wenn sie neben ihm steht, gleich wieder nach aussen. So steht das Tanzpaar am Schluss 90° in einer anderen Tanzrichtung.

Bauchschleifer $\frac{3}{4}$

Von vorne



Von hinten



Der Tänzer führt die Tänzerin hinter seinen Rücken, wobei die Tänzerin die Blickrichtung immer zum Tänzer hat. Hierbei lässt der Tänzer die Hand der Tänzerin kurz los, wenn sie an ihm vorbei ist, macht eine $\frac{1}{4}$ -Drehung nach links und greift die Hand so gleich wieder. Das Tanzpaar steht in der Tanzrichtung 270° zur Startposition.



Erweiterte Figuren

Zu den erweiterten Figuren werden Tanzfiguren gezählt, die mehrere Grundschritte dauern und/oder die choreografiert sind. Letzteres bedeutet, dass der Tänzer der Tänzerin die Figur nur anzeigt, die Tänzerin die Figur darauf selbst tanzt. Sie muss sie also kennen.

Jo-Jo



1 – Einrollen: Aus der offenen Tanzhaltung führt der Tänzer die Tänzerin auf 1–2 zu sich heran. Auf 3–4 führt er mit der linken Hand die Tänzerin in eine $\frac{1}{2}$ -Drehung an seine rechte Seite. Die Tänzerin steht nun rechts neben dem Tänzer. Sie hat die Arme vor dem Körper gekreuzt.



2 – Ausdrehen: Auf 1–2 des nächsten Grundschrittes dreht der Tänzer die Tänzerin durch Druck des rechten Armes einen Viertel gegen links. Auf 3–4 folgt ein Drehimpuls, wodurch die Tänzerin eine ganze Drehung gegen rechts macht. Der Tänzer löst den Griff der linken Hand. Der Griff der rechten Hand bleibt. Auf 5–6 dreht sich der Tänzer $\frac{1}{4}$ nach links. Beide blicken nun in dieselbe Richtung.

3 – Eindrehen und Seitenwechsel: Auf 1–2 führt der Tänzer die Tänzerin zunächst den gleichen Weg zurück (eindreihen, $\frac{3}{4}$ -Drehungen). Auch er selbst dreht sich wieder die $\frac{1}{4}$ -Drehung zurück.



4 – Ausrollen: Der Tänzer hebt auf 1–2 seinen linken Arm und führt die Tänzerin wieder vor sich, wobei die Tänzerin eine $\frac{1}{2}$ -Drehung nach rechts macht.



Fussspiel vis-à-vis



Die Abfolge dauert 2×8 Schläge. Die Tänzerin und der Tänzer stehen sich vis-à-vis, beide Hände im Griff und machen zeitgleich folgende Abfolge:



1–2	Rechtes Bein: Kick gegen links (über Kreuz)
3–4	Linkes Bein: Kick gegen rechts (über Kreuz)
5–6	Rechtes Bein: Kick gegen links und ohne abzusetzen Kick gegen rechts
7–8	Linkes Bein: Kick gegen rechts und ohne abzusetzen Kick gegen links
1–2	Tänzer: Grätsche, schliessen // Tänzerin: gerader Kick (links oder rechts), schliessen
3–4	Tänzer: gerader Kick (links oder rechts), schliessen // Tänzerin: Grätsche, schliessen
5–6	Tänzer: Grätsche, schliessen // Tänzerin: gerader Kick (links oder rechts), schliessen
7–8	Tänzer: gerader Kick (links oder rechts), schliessen // Tänzerin: Grätsche, schliessen

Variation

- Zuerst macht die Tänzerin die Grätsche, dann der Tänzer (Rollen getauscht).

Bemerkung: Die Distanz zwischen Tänzerin und Tänzer sollte nicht zu gross sein, damit die Kicks zwischen die Beine des Gegenübers (während der Grätsche) gemacht werden müssen.

Grüezifigur



Die Tänzerin und der Tänzer stehen sich gegenüber und geben sich jeweils die rechte Hand. Der Tänzer führt die Tänzerin auf 1–2 neben sich und legt die rechte Hand auf die rechte Schulter der Tänzerin. Der Tänzer gibt der Tänzerin auf 3–4, 5–6 zusätzlich die linke Hand. Der Tänzer führt die Tänzerin auf 1–2 mit der linken Hand wieder vor sich, wobei die Tänzerin automatisch eine ½-Drehung nach rechts macht.

Nun führt der Tänzer wiederum auf 1–2 die Tänzerin mit beiden Händen auf die andere Seite. Die Tänzerin dreht dabei mit einer ½-Drehung nach links unter den Händen hindurch. Während dieses Seitenwechsels macht der Tänzer einen Handwechsel auf 5–6, womit Tänzerin und Tänzer in der offenen Grundposition vis-à-vis stehen.



Formationstanzen

Neben dem Paartanz wird Rock'n'Roll auch immer mehr zum Formationstanz. Dies bedeutet: Mehr als zwei Personen tanzen gleichzeitig dieselbe Choreographie. Hierbei gibt es vor allem immer mehr «Ladies-Formationen». Eine Kategorie, die sich ebenfalls für die Schule bestens eignet, insbesondere in Mädchenklassen.

Formationsformen bieten viele neue Chancen. Sie sorgen einerseits für eine Abwechslung nach einigen Lektionen Paartanz. Die SuS arbeiten dann als grosse Gruppe und nicht mehr als Tanzpaar zusammen. Das Formationstanz ist aber auch eine geeignete Form in Klassen, die zu Beginn Mühe mit Körperkontakt haben. Denn dabei tanzt jede Schülerin, jeder Schüler für sich allein und ist aber dennoch in einer Gruppe integriert.

Spezifische Formationsfiguren

Figuren in Formationen können vielfältig sein und Jazz-, Streetdance- oder Elemente aus anderen Tanzarten beinhalten. Figuren werden als Einzelperson getanzt, die Wirkung entfaltet sich in der Gruppe. Die SuS können selber Figuren «erfinden» und so eine eigene Choreographie entwickeln.



Knie heben mit Armen

1-2	rechtes Knie heben – Arme gerade nach aussen und zurück
3-4	linkes Knie heben – Arme gerade nach oben und zurück
5-6	rechtes Knie heben – Arme diagonal nach oben und zurück
7-8	linkes Knie heben – Arme diagonal nach unten und zurück

Ganze Drehung

1-2	Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen
3-4	Beine schliessen, ganze Drehung, Arme gehen zur Brust
5-6	Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen
7-8	Beine schliessen Arme vor Brust, Ellbogen nach aussen

Arme und Beine

1-2, 3-4	2x Beine öffnen – Arme nach oben diagonal – und zurück
5-6, 7-8	2x Beine öffnen – Arme nach vorne gestreckt – und zurück

Arme mit hüpfen

1-2	rechter Arm gerade nach aussen
3-4	linker Arm gerade nach aussen
5-6	beide Arme gerade nach aussen
7-8	beide Arme gerade nach aussen

Grundschrift mit Sprung und Kniefigur

1-8	Grundschrift und Sprung mit Armen nach aussen
1-4	Knie heben nach links-rechts-links-rechts
5-6	Kick mit rechts leicht seitlich nach rechts
7-8	Kick mit links gerade nach vorne

Grundschrift mit Armbewegungen

1-2	Arme zur Seite und zurück
3-4	rechter Arm diagonal nach unten
5-6	linker Arm diagonal nach unten
7	Beine grätschen, Knie nach aussen, Arme gestreckt nach vorne
8	Beine schliessen Arme vor Brust, Ellbogen nach aussen

Bemerkung: Die Arme können mit langsameren/schnelleren Bewegungen variiert werden.

Aufstellungsvarianten

Formationstanzen zeichnet sich vor allem dadurch aus, dass man als Gruppe versucht verschiedene Formen und Bilder auf die Bühne zu zeichnen. Hier werden einige mögliche Formen gezeigt. Der eigenen Kreativität sind aber keine Grenzen gesetzt und die Liste kann beliebig ergänzt werden:

- eine Reihe voreinander,
- zwei Reihen,
- vier Reihen,
- eine Linie nebeneinander,
- zwei Linien,
- W

Die Verschiebungen von Aufstellung zu Aufstellung werden am einfachsten mit drei Möglichkeiten umgesetzt.

4×Knie heben langsam
Mit einem Grundschrift
4×Knie heben schnell und 2×Knie heben langsam



Akrobatik im Rock'n'Roll

Die Akrobatik im Rock'n'Roll erfolgt stets mit einer Partnerin/einem Partner und wird typischerweise sehr dynamisch ausgeführt. Dies stellt hohe Anforderungen an die gemeinsame wie auch die individuelle Koordination sowie die Kraftfähigkeiten.

Die Akrobatik setzt zwischen Tänzerin und Tänzer einen engen Körperkontakt voraus. Einfache und spielerische Übungen helfen dabei, die im schulischen Setting oftmals bestehenden Berührungängste abzubauen. Zudem können sie gleich als Kraftübungen eingesetzt werden.

Körperkontaktspiel 1: Baumstamm



Die Tänzerin steht mit geschlossenen Beinen in der Halle. Die Arme sind an den Körper angelegt. Der ganze Körper ist gespannt. Die Aufgabe des Tänzers ist es nun, die Tänzerin von A nach B zu transportieren (durch heben, durch ablegen und ziehen etc.).

Körperkontaktspiel 2: Menschenklettern



Der Tänzer stellt sich stabil hin und streckt die Arme seitlich aus. Die Tänzerin springt ihn an, hält sich selbst fest (ähnlich Huckepack, aber von vorne) und versucht nun, ohne den Boden zu berühren, um den Tänzer herum zu klettern.

Variationen

- In beide Richtungen.
- evtl. Rollentausch.

Einfacher

- Der Tänzer hilft der Tänzerin, in dem er durch Halten das Abrutschen verhindert.

Schwieriger

- Anstelle des Kletterns um den Rumpf des Tänzers, klettert die Tänzerin über die Schultern des Tänzers, kopfüber entlang des Rückens und durch die Beine hindurch in die Anfangsposition.

Bemerkung: Die schwierigere Variante erfordert womöglich eine zusätzliche Person, welche die Tänzerin sichert, wenn es kopfüber durch die Beine klettert.

Material: evtl. dünne Matten

Die einfachste Akrobatikfigur: Angrätschen



Entsprechend der Übungen [Baumstamm](#) und [Menschenklattern](#) 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.



Münchner



Tänzer und Tänzerin stehen Hüfte an Hüfte und schauen in entgegengesetzte Richtungen. Die Tänzerin ist auf der rechten Seite des Tänzers. Der Tänzer greift mit der linken Hand ihre rechte Schulter und mit der rechten Hand die linke Schulter. Dieser Griff wird während der ganzen Akrobatikfigur nie losgelassen!

Im Prinzip handelt es sich bei dieser Akrobatik um eine Form einer Rückwärtsrolle der Tänzerin über einen Teil des Rückens des Tänzers. Dazu macht der Tänzer aus der Ausgangsposition einen Schritt (mit rechts) hinter die Tänzerin. Die Tänzerin bleibt gespannt und gerade. Der Tänzer geht nun in die Knie, so dass er mit seinem Gesäss unterhalb des Gesässes seiner Partnerin ist. Nun folgt das Heben der Tänzerin an der Hüfte bei gleichzeitigem Einrollen wie bei der Rückwärtsrolle.

Variation

- Rollentausch

Schwieriger

- Integration in den Tanz

Sicherung: Kreuzgriff am Oberarm der Tänzerin

Diese Figur eignet sich sehr gut, um Ängste vor der Akrobatik abzubauen, da sie einfach gesichert werden kann. Ist der Griff korrekt, kann die Tänzerin während der ganzen Rolle gesichert werden. Die Sicherung sollte im Unterricht thematisiert werden. Dabei muss nicht immer die Lehrperson sichern. Diese Rolle können auch andere Schülerinnen und Schüler übernehmen.



Teller



Die Tänzerin steht mit dem Rücken gegen den Tänzer. Der Tänzer greift unter den Schultern der Tänzerin hindurch die Unterarme der Tänzerin, welches die Arme vor dem Körper in einem festen Griff positioniert hat. Die Tänzerin lehnt sich gegen den Tänzer und hebt die Beine vom Boden weg.

Der Tänzer dreht sich leicht nach rechts ab um Schwung zu holen und schwingt dann nach links die Tänzerin unter seinen Beinen durch, indem er zunächst das linke und dann das rechte Bein seitlich abspreizt.

Bemerkung: Damit der Tänzer das Timing des Hebens der Beine üben kann, eignet sich ein voller Rucksack mit langen Trägern oder ein Malstab.

Schwieriger

- Integration in den Tanz: Dazu steht die Tänzerin seitlich neben dem Tänzer und dreht sich ein. Während des Eindrehens wird die Ausgangsposition wie oben beschrieben eingenommen.



Hop



Die Tänzerin und der Tänzer halten sich gegenseitig an den Unterarmen. Der Tänzer geht leicht in die Knie und hebt die Tänzerin nach oben. Hierbei springt die Tänzerin gleichzeitig ab und stützt sich mit gestreckten Armen. Der Tänzer macht eine ½-Drehung nach links und stellt die Tänzerin auf der anderen Seite wieder ab.



Choreographie

Als Abschluss einer Unterrichtseinheit Rock'n'Roll oder Boogie-Woogie bietet es sich an, eine gemeinsame Choreographie zusammenzustellen. Diese kann auch für eine Aufführung genutzt werden.

Choreographie Rock'n'Roll

In dieser Choreographie werden hauptsächlich Basisfiguren und einige erschwerte Figuren aufgezeigt. Hinzu kommt eine einfache spezifische Kickkombination.

Grundschrift – Eindrehen (Rückenwickler) – Rücken an Rücken – Ausdrehen – Grundschrift – 1 Kick nach vorne

Kick (re Bein nach links) – Beine auf und zu – Kick (linkes Bein nach re) – Beine auf und zu – Kick (re Bein nach links) – Kick (re Bein nach re) – kreuzen (re Bein vorne) – drehen nach links (zueinander schauen und im Grüezi Griff halten)

Eindrehen (Arm Mann auf Schulter Tänzerin) – ausdrehen (linker Arm über Tänzerin) – Seitenwechsel – Tänzer führt Tänzerin mit Drehung vor sich – Arme oben – Arme unten – Arme diagonal – Arme diagonal (Beine dabei immer auf und zu; Tänzerin und Tänzer spiegelverkehrt)

Grundschrift bei dem die Tänzerin neben den Tänzer dreht (beide schauen nach vorne) – 2 x Arme kreisen (Beine dabei auf und zu) – Grundschrift beide mit $\frac{3}{4}$ -Drehung (zueinander schauen)

Damenseitenwechsel – Grundschrift – Mann geht vor der Tänzerin durch mit einem Grundschrift und beide schauen nach vorne – tief in Hocke (1–2) – Beine nach hinten geschlossen (Liegestützposition (3–4) – Beine öffnen (5) – Beine schliessen (6) – Beine nach vorne in Hockeposition (7) – aufstehen (8)

Grundschrift zueinander – $\frac{1}{4}$ -Seitenwechsel nach vorne – $\frac{1}{4}$ -Seitenwechsel zur anderen Seite – Herrenseitenwechsel – (nach vorne schauen) – Kick (Arme nach oben) – Kick mit links (Arme zur Seite) – Kick mit rechts dabei $\frac{1}{4}$ -Drehung nach links (Arme nach oben) – $\frac{1}{2}$ -Drehung oder $\frac{1}{4}$ -Drehung zurück zur Schlusspose (individuell)



Choreographie Boogie-Woogie

In dieser Choreographie werden Basisfiguren und erweiterte Figuren in leicht abgeänderter Form getanzt.

Grundschrift – Grundschrift zwei Hände – Damenseitenwechsel – Tänzerin vorne durchdrehen – Grundschrift

Schritt – Schritt – Klatsch – Schritt – Schritt – Triplestep – Grundschrift – Schliessen – Grundschrift – öffnen mit Seitenwechsel – Spin – Handwechsel mit Spin auf andere Seite

Grundschrift – Damenseitenwechsel mit Knie hochstehen – Grundschrift – Grundschrift mit Kick nach hinten – Triple Step – drehen (Schritt-Schritt) – Tap-Ball-change – Schritt – Schritt – Tap-Ball-change – Beine öffnen (Arme seitlich)



Choreographie Formation

Diese Choreographie soll aufzeigen, was es sowohl bei Aufstellung, Verschiebungen und Figuren für Möglichkeiten gibt, um ein erstes Programm zu erstellen.

Start in 4 Reihen

Nacheinander aufstehen (1–2; 3–4; 5–6; 7–8)

Grundschritt mit Armbewegungen

- 1–2 Arme zur Seite und zurück
- 3–4 rechter Arm diagonal nach unten
- 5–6 linker Arm diagonal nach unten
- 7 Beine grätschen, Knie nach aussen, Arme gestreckt nach vorne
- 8 Beine schliessen Arme vor Brust, Ellbogen nach aussen

Verschiebung mit 4 x Knie heben in zwei Reihen

Ganze Drehung

- 1–2 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen
- 3–4 Beine schliessen, ganze Drehung, Arme gehen zur Brust
- 5–6 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen
- 7–8 Beine schliessen Arme vor Brust, Ellbogen nach aussen

Arme mit Hüpfen

- 1–2 rechter Arm gerade nach aussen
- 3–4 linker Arm gerade nach aussen
- 5–6 beide Arme gerade nach aussen
- 7–8 beide Arme gerade nach aussen

Verschiebung mit Grundschritt und 1 x Beine auf und zu in ein W

Arme und Beine

- 1–2, 3–4 2 x Beine öffnen – Arme nach oben diagonal – und zurück
- 5–6, 7–8 2 x Beine öffnen – Arme nach vorne gestreckt – und zurück

Verschiebung mit 4 x Knie heben schnell und 2 x Knie heben in eine Linie (halten an der Schulter)

Grundschritt und Sprung mit Armen nach aussen

- 1–4 Knie heben nach links-rechts-links-rechts
- 5–6 Kick mit rechts leicht seitlich nach rechts
- 7–8 Kick mit links gerade nach vorne

Stehen (Beine auf) – nach rechts lehnen – nach links lehnen

Verschiebung mit 4 x Knie heben in zwei Reihen – Verschiebung mit 4 x Knie heben in eine Reihe

- 1–2 rechtes Knie heben – Arme gerade nach aussen und zurück
- 3–4 linkes Knie heben – Arme gerade nach oben und zurück
- 5–6 rechtes Knie heben – Arme diagonal nach oben und zurück
- 7–8 linkes Knie heben – Arme diagonal nach unten und zurück

Sprung mit Armen kreisen nacheinander von vorne nach hinten

Ein Bein raus – abwechselungsweise rechts oder links – ¼-Drehung zum angezogenen Bein – Beine schliessen in Hockeposition – aufstehen mit ¼-Drehung nach vorne

Verschiebung mit 4 x Knie heben in Schlussaufstellung

Schlusspose



Flashmob SRRC

Diese Choreographie wurde vom Schweizer Rock'n'Roll Verband 2015 als Flashmob produziert und soll dabei helfen, den Rock'n'Roll Tanzsport zu verbreiten. Sicherlich eher für fortgeschrittene TänzerInnen.

- [Rock'n'Roll](#)
- [Boogie-Woogie](#)

Lektionen

Einstieg in den Rock'n'Roll

In der ersten Lektion steht das Erlernen des Grundschrilles und erster Figuren im Fokus. Viele Partnerwechsel sollen allen Schülerinnen und Schüler erste Erfolgserlebnisse und somit die Freude am Tanz bieten.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Erlernen des vereinfachten Rock'n'Roll-Grundschrilles
- Tanzen von ersten Basisfiguren

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Einstieg	5' Roboterspiel Zu dritt (2 Roboter und 1 Mechaniker). Ausgangsposition: Roboter stehen Rücken an Rücken und laufen dann los. Tippt der Mechaniker auf die rechte Schulter nach rechts gehen, tippt er auf die linke Schulter nach Links gehen. Ziel: Roboter laufen aufeinander zu.	
	10' Übungen zum Erlernen des Grundschrilles SuS stehen in vier Reihen hintereinander. Erste Übungen zur Kickbewegung als Einzelperson: <ul style="list-style-type: none"> • Hüpfen im Rhythmus der Musik • Beine öffnen schliessen im Rhythmus der Musik • Kickbewegung auf 8 Schläge • 4x Knie 4x Kick • Grundschrift vereinfacht • In der Halle umhergehen im Grundschrift 	Musik: 160 bpm
Hauptteil	5' Grundschrift tanzen zu zweit SuS stellen sich in zwei Reihen auf. Tänzer linke Hand, Tänzerin rechte Hand als offene Tanzhaltung. Grundschrift vis-à-vis tanzen → nach ca. 1 min. Partnerwechsel. 2–3 Durchgänge, dann direkt nach 4 Grundschriften mit 2 Grundschriften zum nächsten Tanzpartner wechseln. → Mehr dazu	Musik: 144–152 bpm
	20' Erlernen erster Basisfiguren Erste Basisfiguren sollen eingeführt und mit vielen Partnerwechseln repetiert werden: <ul style="list-style-type: none"> • Damenseitenwechsel • Herrenseitenwechsel • Schliessen und öffnen 	Musik: 144–152 bpm
Ausklang	5' Tanzen im Kreis Tänzer schaut nach aussen, Tänzerin nach innen: Grundschrift – Damenseitenwechsel – Grundschrift – Herrenseitenwechsel – Grundschrift bei dem die Tänzerin zum nächsten Tänzer wechselt – Grundschrift – Damenseitenwechsel – Grundschrift – Herrenseitenwechsel und so weiter. → Video	Musik: 144–152 bpm

Einstieg in den Boogie-Woogie

In dieser ersten Boogie-Woogie-Lektion lernen die SuS den Grundschrift, sowie das Führen und Folgen kennen. Ebenso sollen erste Figuren eingeführt werden, damit das Gefühl des gemeinsamen Tanzens bereits früh vermittelt wird.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Erlernen Boogie-Woogie Grundschrift
- Erlernen erster Figuren

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Einstieg	10'	Blinde Kuh Person A führt Person B, welche die Augen verbunden hat, durch eine mit Geräten und Material übersäte Halle. Die Führung darf dabei taktil und akustisch erfolgen. → Mehr dazu	Musik
	5'	Übungen zum Grundschrift (in 4er Gruppen an den Schultern greifen) Seitlich verschieben mit Seitwärtsschritten. → Mehr dazu	Musik: 108–120 bpm
Hauptteil	10'	Führen und Folgen im Paartanz Die Tänzerin wird durch die Halle geführt. Dies in der offenen Tanzhaltung/Grundposition 1 (vis-à-vis; Tänzer linke Hand, Tänzerin rechte Hand) mit dem Grundschrift. → Mehr dazu	Musik: 108–120 bpm
	25'	Erlernen erster Figuren Die SchülerInnen stellen sich in zwei Reihen auf. Es werden erste geführte Figuren eingeführt, welche durch viele Partnerwechsel repetiert werden: <ul style="list-style-type: none"> • Damenseitenwechsel • Schliessen und öffnen • Herrenseitenwechsel • «Falscher» Damenseitenwechsel • Damenschleuder 	Musik: 108–120 bpm
Ausklang	10'	Freies Tanzen Der Tänzer führt, die Tänzerin lässt sich führen, ev. sogar mit geschlossenen Augen.	Musik: 108–120 bpm

Einführung in die Akrobatik

In dieser Lektion sollen die SuS erste Erfahrungen mit Akrobatikfiguren machen und diese bereits ins Tanzen einbauen.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 45 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Erlernen erster Rock'n'Roll-spezifischer Akrobatikfiguren
- Einbauen der Akrobatikfiguren in den Tanz

	Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Einstieg	15' 2 Reihen zum Repetieren der erlernten Figuren Die bisher erlernten Figuren sollen zum Einstieg nochmals repetiert werden, damit sie später mit den Akrobatikelementen verbunden werden können. <ul style="list-style-type: none"> • Grundschrift vis-à-vis • Damenseitenwechsel • Herrenseitenwechsel • Schliessen und öffnen • Grüezifigur 	
	5' Baumstamm Die Tänzerin steht mit geschlossenen Beinen in der Halle. Die Arme sind an den Körper angelegt. Der ganze Körper ist gespannt. Die Aufgabe des Tänzers ist es nun, die Tänzerin von A nach B zu transportieren (durch heben, durch ablegen und ziehen etc.). → Mehr dazu	Linien als Markierung
Hauptteil	5' Menschenklettern Der Tänzer stellt sich stabil hin und streckt die Arme seitlich aus. Die Tänzerin springt den Tänzer an, hält sich selbst fest (ähnlich Huckepack, aber von vorne) und versucht nun ohne den Boden zu berühren um den Tänzer herum zu klettern. → Mehr dazu	Dünne Matten
	10' Erlernen von ersten Akrobatikfiguren Die SchülerInnen sind verteilt in der ganzen Halle. Akrobatikfiguren, welche ohne grossen Kraftaufwand durchgeführt werden können, sollen eingeführt werden. Diese sind auch von 2 Mädchen gut auszuführen. <ul style="list-style-type: none"> • Hop • Angrätschen • Münchner Wenn die Akrobatikelemente klappen, können diese im Tanz eingebaut werden.	Dünne Matten
Ausklang	10' Tanzen mit wechselndem Partner Selbständig bisher Erlerntes zu zweit tanzen. Freiwillig Akros einbauen. Jeweils nach ca. 2 min. Musik abstellen und Tanzpartner wechseln.	Musik

Formationstanzen

Diese Lektion stellt das Formationstanzen in den Mittelpunkt. Schnell kann bereits eine kleine Choreographie von wenigen Sekunden entstehen, welche als Lernkontrolle am Ende der Stunde dient.

Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 60 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

Lernziele

- Erlernen typischer Formationsfiguren fürs Rock'n'Roll
- Erarbeiten einer kleinen Choreographie mit verschiedenen Aufstellungen fürs Formationstanzen

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Einstieg	10'	Verschiedene Übungen in Reihen Die Schülerinnen und Schüler sollen sich hinter einer Linie in 4 Reihen aufstellen und in die Hallenmitte schauen. <ul style="list-style-type: none"> • Hüpfen – Beine auf zu • Hüpfen – Beine auf zu inkl. Arme • Hüpfen – Knie anziehen ohne und mit Arme • Knie heben – Kicken 	Musik: 152–160 bpm
	15'	Erlernen einiger Figuren Aufstellung in mehreren Linien à max. 4 Schülerinnen und Schüler. Nach 2–3 Durchgängen soll die vorderste Linie hinten anschliessen und die anderen Rutschen nach vorne. Knie heben mit Armen <ul style="list-style-type: none"> • 1–2 rechtes Knie heben – Arme gerade nach aussen und zurück • 3–4 linkes Knie heben – Arme gerade nach oben und zurück • 5–6 rechtes Knie heben – Arme diagonal nach oben und zurück • 7–8 linkes Knie heben – Arme diagonal nach unten und zurück Ganze Drehung <ul style="list-style-type: none"> • 1–2 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen • 3–4 Beine schliessen, ganze Drehung, Arme gehen zur Brust • 5–6 Beine öffnen tief, Knie nach aussen, Arme gerade nach aussen • 7–8 Beine schliessen Arme vor Brust, Ellbogen nach aussen Grundschrift und Sprung mit Armen nach aussen <ul style="list-style-type: none"> • 1–4 Knie heben nach links-rechts-links-rechts • 5–6 Kick mit rechts leicht seitlich nach rechts • 7–8 Kick mit links gerade nach vorne 	Musik: 144–152 bpm
Hauptteil	10'	Zusammenhängen der erlernten Figuren in verschiedenen Aufstellungen Start in zwei Reihen – verschieben in ein A – und dann in eine Linie nebeneinander. Variation: Die SuS definieren selber die Aufstellungen. Stellt euch vor ihr schaut von oben auf euch herab. Was möchtet ihr bei den Figuren darstellen?	Musik: 144–152 bpm

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Material
Hauptteil	10'	Eigene Figur kreieren Eine kleine eigene Figur auf 2×8 Schläge + Schlusspose kreieren, dabei von anderen Tänzen inspirieren lassen.	Musik: 144–152 bpm
	10'	Eigene Figur in die Choreographie einbauen Einbauen der eigenen Figur am Ende der bisher getanzten gemeinsamen Choreographie.	Musik: 144–152 bpm
Ausklang	5'	Vorführung Die einzelnen Gruppen tanzen die Choreographie mit dem eigenen Schluss den anderen vor.	Bodenmatte Musik

Musik

Um gleich starten zu können, haben wir hier eine Liste mit Beispielen von geeigneten Musiktiteln, die sich für die Schule eignen. Zudem schlagen wir Apps vor, die sich zum Anpassen der Musikgeschwindigkeit eignen.

Musiktitel Rock'n'Roll

Titel	Interpret	Tempo (bpm)
Return to Sender	Elvis Presley	144
Bad Boys	Alexandra Burke	144
Bad Influence	Pink	144
Masterplan	Stefanie Heinzmann	152
Holding out for a hero	Bonny Taylor	152
Da Doo Ron Ron	The Crystals	152
I Do	Colbie Caillat	152
What the Hell	Avril Lavigne	152
Boy from New York City	Manhattan Transfer	156
Teenager in Love	Dick Brave & the Backbeats	160
Fernweh	Herbert Grönemeyer	160
High School Musical	High School Musical	164
Jailhouse Rock	Elvis Presley	172
Mama Loo	Les Humphries Singers	172
Great Balls of Fire	Jerry Lee Lewis	176
Don't be cruel	Elvis Presley	176
Hound Dog	Elvis Presley	176
Let's Twist Again	Chubby Checker	176
Reet Petite	Jackie Wilson	176

Grundsätzlich eignen sich Stücke mit dem Tempo zwischen 144–176bpm.

Apps zum Ändern der Geschwindigkeit der Musik (Vorschläge)



djay 2

Apple: CHF 5.00

Android: CHF 2.99



Anytune

Apple: gratis



Music Speed Changer

Android: gratis

Musiktitel Boogie-Woogie

Titel	Interpret	Tempo (bpm)
G.I. Jive	Johnny Mercer	104
Freight Train Blues	Tennessee Ernie Ford	104
Bad Bad Whiskey	Amos Milburn	108
Mighty River	Boogie Radio	108
I'm A Woman	Christine Kittrell	108
Cozy Inn	Leon McAuliff	112
You Can't Make Me Love You	Nat King Cole	112
That Will Just about Knock me Out	Nellie Lutcher	112
The Birth of Rock'n'Roll	Sheb Wooley	112
CC rider	Jerry Lee Lewis	116
French Poodle	Sam Butera	116
Round & Round	Bonnie Raitt	120
Fever	Elvis Presley	120
Beyond The Sea	George Benson	120
Golden Years	Nadja Zela	120
The Minimum Wage	B.K. Anderson	124
You Keep Me Cryin'	Dion	124
Real Fine Frame	Lou Rawls	124
Bald Head	The Treniers	124
Sweet Nothin's	Brenda Lee	128
Real Fine Frame	Buddy Johnson	128
I Wanna Now	Dolly Cooper	128
I saw Mommie kissing Santa Claus	Bobby Helms	132
Rock'n'Roll That Rhythm	Brook Benton	132
Baltimore Jones	Chuck Miller	132
Living Doll	Cliff Richard	132
Boogie Woogie Maxixe	The Ames Brothers	136
Bartender Baby	Little Rachel with The Lazy Jumpers	136
Oo That's Good	Patsy Holcomb	136
Rock Roll Boogie	Tennessee Ernie Ford	136
T'aint Whatcha Do	Ella Mae Morse	140
Train of Life	Joe Dawson	140
Be My Guest	Fats Domino	144
Hey Ba-Ba-Re-Bop	Freddy Boom Boom Cannon	144
D'Kopie	The Jackys	144
Bad Bad Leroy Brown	Jim Croce	144

Grundsätzlich eignen sich Stücke mit dem Tempo zwischen 104–152bpm.

Hinweise

Literatur

- Fiorucci, G. (2003): [Rock'n'Roll – theoretische Grundlagen](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO
- Fiorucci, G. (2003): [Rock'n'Roll – praktische Grundlagen](#). Magglingen: Bundesamt für Sport BASPO

Links

- [Schweizer Rock'n'Roll Verband](#)
- [World Rock'n'Roll Confederation](#)
- [Liste aller Rock'n'Roll und Boogie-Woogie-Clubs der Schweiz](#)

Videos

Alle Videos dieses Monatsthemas werden durch Scannen des QR-Codes aufgelistet.



Wir danken

den Tänzerinnen und Tänzern des [Rock'n'Roll Clubs DAMO in Winterthur](#) und des [Boogie-Woogie-Clubs Crazy Shakers in Zürich](#) für die Teilnahme am Fotoshooting und am Videodreh.

Partner



Impressum

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Autoren: René Bachmann, J+S-Experte Tanzsport, Trainer Junioren bis Main Class
Fabian Studer, J+S-Experte Tanzsport und Trainer Nachwuchskader Swiss Rock'n'Roll Confederation

Redaktion: mobilesport.ch

Fotos: Ueli Känzig, Julian Käser, BASPO

Videos: René Hagi, BASPO

Zeichnungen: Leo Kühne

Layout: Bundesamt für Sport BASPO