

1. Abend:

TK 2: RR (1/1)

Voraussetzungen bis hierher:

Basic: Nichts nur SB

TK 1: Nichts nur SB

Für super schnelle Swing bzw. Rock´n Roll Musik beginnen wir heute den Schritt des Rock´n Roll zu erlernen.

Die Idee des Rock´n Roll Sprung und Kickschrittes ist es zu sehr flotter Musik, sehr stationär tanzen zu können!

Kick-Technik:

Bevor man sich mit dem Kick-Grundschrift beschäftigt wäre es sehr wichtig die einzelnen Kick´s in ihre Bestandteile zu zerlegen.

Bei der "normalen" Kick-Aktion auf den Schlägen eins bis vier, werden auf jeweils 2 Schlägen ein Kick getanzt.

Man "hebt" nicht das ganze Bein hoch zum Kick, sondern zieht gedanklich nur die Knie-Scheibe hoch (wie bei einer Marionette)

Dadurch werden andere, weniger Muskeln eingesetzt als wenn das Bein sonst angehoben wird!

Den Unterschenkel locker hängen lassen und zum Kick nach unten samt Fuß-Rist ganz kurz unter Spannung strecken.

Dann wieder im Knie heben.

Beim Turnier-Rock´n Roll wäre ein Bewertungs-Kriterium, dass der Winkel des angehobenen Oberschenkels zum aufrechten Oberkörper einen "Rechten-Winkel" bildet!

Das ist nicht unser Ziel, da auch die Bekleidung dazu meist nicht geeignet ist, aber etwas Anheben des Oberschenkels wäre schon gut! (je nach körperlicher Fähigkeit)

Dies erfolgt eigentlich alles auf der 1 (bzw. 3)

Auf 2 und 4 wird der Fuß mit Gewicht direkt neben das Standbein gestellt, direkt "am Platz".

Wenn auf 1,2 -3,4 die zwei Kick's ausgeführt wurden, kann nun, damit wir die Kick-Bewegung mit Musik anwenden und üben können, auf 5,6 ein Platz-Platz getanzt. (Herr LF dann RF; Dame: RF dann LF)

Unbedingt vermeiden sollte man, dass die Paare ein "Rück-Platz" wie im Single-Time-Boogie ausführen.

Durch das Platz-Platz bleibt der Körper stationär, da auf Grund des schnelleren Thempos keine zusätzlichen Bewegungen ausgeführt werden können!

Kick-Aktion (Grundschrift) mit Platz-Platz

(Plan B Grundschrift)

Die Grund-Position ist eine Side-By-Side Position, beide nebeneinander, in gleiche Blickrichtung.

LHH hält vor dem Körper die RDH, RHH liegt an rechter Tailie der Dame, LDH liegt auf rechter Schulter des Herren

Tanzhaltung in Grund-Position

Den "Plan-B-Grundschrift mit Musik üben lassen. (Musik-Tipps unten)

Das Platz-Platz genau kontrollieren, da wenn man sich da was "falsches" einlernt, man das später nicht wieder weg bekommt!

Dies ist deshalb wichtig, da die Wickel-Figuren ohne Platz-Platz nicht richtig ausgeführt werden können, da das Thempo der Musik sehr viel schneller ist als bei Single-Time-Boogie oder Jive

Neu:

An Stelle des Platz-Platz (auf 5,6) könnten beide das ansich typischere "3. Kick" im Rock'n Roll einbauen.

Für das Kick-Ball-Change muss klar sein, dass auf den zu Verfügung stehenden 2 Schlägen in der Musik 3 Aktionen getanzt werden müssen!

Der Schlag 5 wird halbiert (5 +) und die erste Hälfte für ein schnelles Kick (ohne der Ausholbewegung wie auf 1,2 - 3,4) und in der zweiten Hälfte des Schlag 5 ein kurzes Belasten auf dem Ballen des Fußes erfolgen.

Wichtig dabei wäre es, dass dies aber nicht neben dem Standbein erfolgt sondern knapp hinter der Ferse des Standbeines (beim Herren RF / bei der Dame LF) platziert wird.

Dies ist eines der wichtigsten Kriterien des heutigen Abends, da wenn der Ballen-Schritt neben das Standbein gesetzt wird, der Gewichtswechsel nicht in der ausreichenden Geschwindigkeit ausgeführt werden kann. (Fühlt sich sonst auch falsch an)

Das Körpergewicht so auf "+" nach oben hochdrücken, dass der Standfuß kurz entlastet wird um diesen dann auf Schlag 6 wieder belasten zu können

Kick-Ball-Change

Die Kick-Ball-Change Schritte zunächst ohne die zwei Kick's auf 1,2 - 3,4 üben lassen.

Zunächst ganz langsam, aber im richtigen Rhythmus (halb halb ganz) zählen. Zeit lassen, das ist der wichtigste Punkt im TK2 diesen Monats. Wenn man da gleich am Anfang sich dafür genügend Zeit läßt, dann wird es meistens pasen!

Musik:	FRET den Tanz Rockn Roll auswählen. Musik ist etwas "härter in der Rhythmik als Jive und Boogie
Langsame geeignete Titel:	Great Balls of Fire "Jerry Lee Lewis" (sehr klassisch)
Medium Musik:	I dont care "Shakespeare Sisters"
Sehr schnelle Musik:	Rain in the City "Old Formation"

Heute nur den Grundschrift nebeneinander machen!

Viel Zeit für das Kick-Ball-Change lassen!

1. Abend: Kick-Technik; Grundschrift in Side-by-Side-Position