



---

## INFORMATIONSBLATT FOLGE 100

# ROCK'N'ROLL-AKROBATIK

Liebt Ihr heiße Rhythmen und sportliche Bewegung? Dann ist Rock'n'Roll-Akrobatik für Euch das Richtige!

### ***Doch was ist eigentlich Rock'n'Roll-Akrobatik?***

In den 50er-Jahren aus dem Boogie-Woogie und dessen Vorgängern entstanden, hat sich Rock'n'Roll-Akrobatik heute zu einer modernen dynamischen Sportart entwickelt, bei der es vor allem auf die harmonische Einbindung von akrobatischen Elementen in den Rhythmus und die Choreographie des Rock'n'Roll-Tanzes ankommt. Ihr braucht aber keine Angst vor der Akrobatik zu haben! Für die USI-Kurse ist eine durchschnittlich sportliche Begabung ausreichend.

Ihr könnt einzeln oder paarweise kommen. Falls Ihr noch keinen Tanzpartner/keine Tanzpartnerin habt, findet Ihr vielleicht im Kurs eine! Getanzt wird sowohl zu Original-Titeln aus den 50-ern als auch zu moderner Rock'n'Roll-Musik. Wenn Ihr Spaß an Bewegung zu flotter Musik habt, probiert es doch einfach einmal aus!

Da Rock'n'Roll-Akrobatik die wohl sportlichste Form des Tanzens ist, tut Ihr so ganz nebenbei auch einiges für Eure Kondition!

### **ANFÄNGER**

Ihr lernt die Grundtechnik mit einfachen Tanzfiguren und leichten akrobatischen Elementen sowie die Umsetzung des Gelernten in eine Tanzfolge.

### **FORTGESCHRITTENE**

Voraussetzung ist die Absolvierung eines Anfänger-Kurses (USI oder IFS). Aufbauend auf den Anfänger-Kurs lernt Ihr weiterführende Tanz- und Akrobatikfiguren, wobei das Tempo der Musik gegenüber dem Anfänger-Kurs erhöht ist. Je nach individueller Eignung der Teilnehmer werden auch anspruchsvollere Akrobatik-elemente unterrichtet.

Außerdem wird eine gemeinsame Synchron-Folge einstudiert sowie eine Folge mit individueller Choreographie erarbeitet.