



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.