

# Rock'n'Roll – 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 × 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)

---

Quelle: René Bachmann, Fabian Studer, J+S-Experten Tanzsport



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**