

Let's Rock'n'Roll!

Rahmenbedingungen

Dauer

60 Minuten

Niveau

Beginner

Schulstufe

20-35

TeilnehmerInnen

10 Teilnehmer

Umgebung

Turn- und Tanzhintergrund

Spass & Energie! Kennenlernen des Rock'n'Roll/Jive-Stils
Erlernen des Grundschriffs
Partnergefühl und Rhythmus
Kleine Abschlusschoreo mit 1–2 einfachen Akroelementen

Lernziele

Kommentar

Einstieg

Dauer	Thema	Kommentar	Material
5	Begrüssung und Ziele	TN kennenlernen mit einem kurzen Kennenlernspiel: Im Kreis: jeder TN sagt sein Name und zeigt dazu eine Bewegung, die für ihn zum RnR passen würde, bei jeder neuen Person werden die Namen und früheren MOVES wiederholt (somit weiss ich, was sie sich unter RnR vorstellen) Die Ziele werden bekannt gegeben Einzelne Wünsche von TN werden wahrgenommen und eventuell in die Lektion eingebaut	-

5	Stimmungsmacher	Phase 1: Partnerwechsel-Spiel: Auf Musik durchgemischt laufen, bei Musikstopp neuer Partner → kurze "Rock'n'Roll-Handshake"/Begrüßung und dann beide MOVES aus dem Kennenlernspiel machen. Phase 2: Mini-Explosionslauf: Jeder läuft mit Knieanhebung, bei Musikpause "Rockpose" einfrieren – lustige Posen, High Energy.	Stimmungsvolle Musik : "Rock Around the Clock" – Bill Haley "Jailhouse Rock" – Elvis Presley "Tutti Frutti" – Little Richard "Johnny B. Goode" – Chuck Berry "Footloose" – Kenny Loggins (moderner Mix)
---	-----------------	---	---

Hauptteil

Dauer	Thema	Kommentar	Material
5	Grundschrift erlernen	Frontalunterricht Tanzklasse: 1und2 3-4 5-6 Bei 1und2 nach vorne bewegen Kniehoch um zurück zu gehen auf die Ausgangsposition Seitlich mit Slides	zuerst ohne, dann mit langsamer Musik

5	Spiel mit dem Grundschrift	Alle tanzen den Grundschrift einzeln (im Raum). – Du zählst oder gibst die Musik. – Erinnerung: „Immer Bounce behalten, weiche Knie, viel Energie!“ Du rufst Richtungen oder Aktionen: „Vorwärts!“ → Gruppe bewegt sich im Grundschrift 2–3 Meter nach vorne „Rückwärts!“ → im Knieanheben zurück „Links!“ / „Rechts!“ → Slide Bewegung „Stopp!“ → Freeze in einer coolen Rock’n’Roll-Pose „Show!“ → spontan kreativ sein	angepasste Musik
---	----------------------------	--	------------------

10	Paartanz	2 Linien Damenwechsel Herrenwechsel Abstossen Im Kreis Öffnenschliessen Choreo im Kreis mit Partnerwechsel (*jedes Mal ein Grundschrift) * Öffnen * Damenwechsel * Herrenwechsel * Abstossen * Schliessen * Partnerwechsel + 4 Bewegungen (z.B. öffnen-schliessen Bounce)	Musik
5	Rock'n'Roll Memory- Roulette	Jede Farbenkarte = eine Figur Gelb: Grundschrift Grün: öffnen-schliessen Rot: Damenwechsel Blau: Herrenwechsel Weiss: Abstossen Sie tanzen zu zweit und ich hebe die nächste Karte, um die Anweisung zu geben Ich lege dann die Karten in einer gewissen Reihenfolge auf den Boden und sie müssen die Choreo daraus zeigen	Farbige Karten Musik

5	Choreo	Die TN erarbeiten im Paar 8 Schläge, die sie in eine Choreo einbauen könnten Dann machen wir wieder: - * - öffnen - * - Damenwechsel - * - Herrenwechsel - * - Abstoßen - * - schliessen - * - 4-Bounce 8 Schläge Kreation	Musik
5	Akrobatik	Rolle über den Partner Hüftknien seitlich Einrollen Dip Dann mit Grundschrift einleiten und zurück zum Grundschrift	Matten eventuell
5	Groove-Feeling	Zuerst den Grundschrift zu zweit aber auf einem veränderten Groove, mit freiem Arm den Stil ausdrücken Dann dasselbe aber mit dem Choreoteil und neue 8 Schläge spontan improvisiert	☐ Is this love – BOB MARLEY & THE WAILERS ☐ An der schönen Donau – JOHAN STRAUSS II ☐ Thunderstruck – AC/DC ☐ Temperature – SEAN PAUL ☐ Lose yourself – EMINEM ☐ Take out some insurance – JIMMY REED ☐ Wings – LITTLE MIX ☐ Cannabis – SKA-P ☐ Le coach – SOPRANO, VINCENZO ☐ Red red wine – UB40 ☐ Surfin' U.S.A – THE BEACH BOYS ☐ Too late – JOE BEL
Ausklang			
Dauer	Thema	Kommentar	Material

5	Show	Die Paare haben Zeit, eine eigene Choreo einzuüben, dann zeigen sie die Choreo den anderen, sie können das Musikstück frei wählen und uns ihre Show präsentieren	Musik
5	Abschluss	Kommentare, Fragen, Bewertung? Tips und Tricks	