

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 50 (1993)

Heft: 1

Artikel: Rock 'n' Roll

Autor: Lüthi, Bernhard / Nebiker, Daniel

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992546>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 14.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Rock 'n' Roll

Bernhard Lüthi, J+S-Delegierter SRRC
Daniel Nebiker, J+S-Fachexperte SRRC
Fotos: Daniel Käsermann

Rock 'n' Roll wurde erst letztes Jahr als Fachrichtung von «Gymnastik und Tanz» in J+S eingeführt. Der folgende Artikel zeigt kurz die Geschichte dieses attraktiven Tanzes auf und demonstriert im zweiten Teil, wie auch mit Kindern Rock 'n' Roll getanzt werden kann.

Vom Tanz über den Tanzsport zum Volkssport

Die Geschichte des Rock 'n' Roll

Die Geschichte beginnt in Amerika in den 20er Jahren mit dem Swing und Blues. Diese beiden Musikrichtungen, sie haben den 4/4-Takt gemeinsam, bilden das Fundament. Der Blues, die Musik der schwarzen Bevölkerung, bildet die wesentliche Grundlage für die Entstehung des Boogie-Woogie.

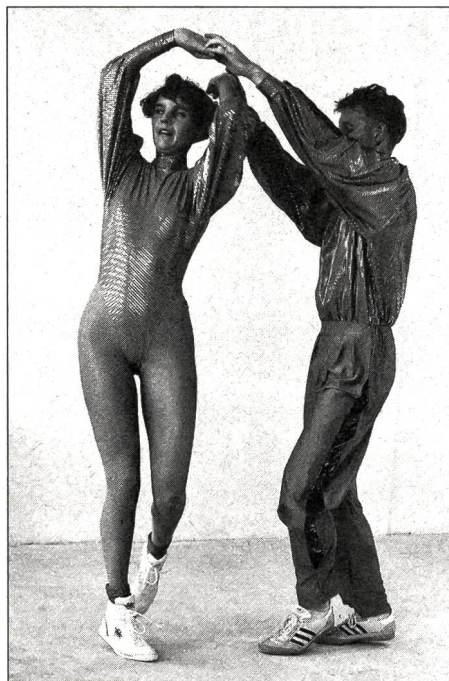
Hervorstechendstes Merkmal beim Boogie ist die Pianobegleitung mit starkem, rollendem Bass und acht gleichmässigen Schlägen. Dadurch entsteht ein einfacher, harter Rhythmus. 1927 benennt man in New York einen Tanzstil zu dieser Musik nach dem Fliegerhelden Charles Lindbergh, der als erster Mensch den Atlantik überflog, den sogenannten Lindyhop. Die Schwarzen bereichern diesen Tanz mit Elementen wie Kicks, Sprüngen, Handständen, Purzelbäumen und Hebungen und zeigen damit, dass der Improvisation und dem persönlichen Ausdruck in diesem Tanz kaum Grenzen gesetzt sind.

Nach der Swing- und Boogie-Woogie-Ära wird der Tanzschritt bald wieder umbenannt: Er heisst jetzt Jitterbug. 1939 gibt es in New York Jitterbug-Tanzwettbewerbe, und ein Jahr später wird dieser Tanz auch in Europa populär. Während auf dem Kontinent der Name Jitterbug übernommen wird, lehnen die Engländer dieses Wort vorerst ab und nennen den Tanz Jive. Heute gehört der Jive zu den Lateinamerikanischen Turniertänzen.

Im Jahr 1954 wird in den Schulen und der Armee der USA die Rassentrennung aufgehoben. Damit wird auch die musikalische Unterdrückung der schwarzen Musiker beendet. Sie haben

jetzt auch bei den Weissen Erfolg, z.B. Fats Domino, Ray Charles, Little Richard, usw.

Den Begriff Rock'n'Roll prägt ein weisser Radio-Discjockey, welcher zum schwarzen Musiktitel «Rock, Rock, Rock Everybody – Roll, Roll, Roll Everybody» durchs Mikrophon mitsingt. Das Wortspiel Rock'n'Roll (= wiegen und rollen) ist nur für die Weissen neu, für die Schwarzen ist es ein alter Slangausdruck mit eindeutig sexueller Bedeutung. Die konservative erwachsene Generation der Amerikaner lehnt diese Musik und den Tanz aber nach wie vor ab, weil er zu obszön und zu provozierend erscheint.



Bill Haleys «Rock around the Clock» bringt für den Rock'n'Roll den Durchbruch. Ein Jahr später taucht am Rock'n'Roll-Himmel ein neuer Stern auf: Elvis Presley. Er ist mit seinem neuen Stil das neue Teenager-Idol, stösst aber bei den Erwachsenen auf Ablehnung.

Ende der 50er Jahre geht die erste Ära des Rock'n'Roll zu Ende. Er wird durch Twist, Hully-Gully und Beat abgelöst. Interessanterweise erfasst die spätere Renaissance des Rock'n'Roll nur Europa. In den USA, dem Mutterland der Rock'n'Roll-Musik, wird der Tanz heute nur vereinzelt gepflegt.

Die Renaissance des Rock 'n' Roll

1974 wird Rock'n'Roll wieder aktuell. Franzosen und Italiener sind in dieser Sparte führend. Die übrigen Nationen, darunter auch die Schweiz, übernehmen den jetzt entstandenen Sprungschritt.

Die Schweiz organisiert 1975 den ersten Europacup und die erste Europameisterschaft. Von diesem Zeitpunkt an werden regelmässig nationale und internationale Meisterschaften durchgeführt. 1977 wird der Schweizerische Rock'n'Roll-Verband (SRRV) gegründet und bald danach, im Jahre 1979, in SRRR (Swiss Rock'n'Roll Association) umgetauft. Bereits seit 1961 existiert in der Westschweiz die Fédération Suisse de Danse Moderne (FSDM). Damit bestehen in der Schweiz zwei Verbände, die sich um Rock'n'Roll kümmern und zwei verschiedenen Weltverbänden angeschlossen sind. Die beiden Schweizer Verbände sehen jedoch bald ein, dass eine enge Zusammenarbeit stattfinden muss, wenn der Tanzsport wirklich gefördert werden soll. 1981 wird eine Vereinbarung getroffen und 1983 eine Dachorganisation gegründet. Danach folgt auch zur Zufriedenheit aller Tänzer die Fusion der Weltverbände. Im Jahr 1987 fusioniert auch die Schweiz endgültig. Ab nun gibt es nur noch einen Rock'n'Roll-Verband in der Schweiz, die Swiss Rock'n'Roll Confederation (SRRC).

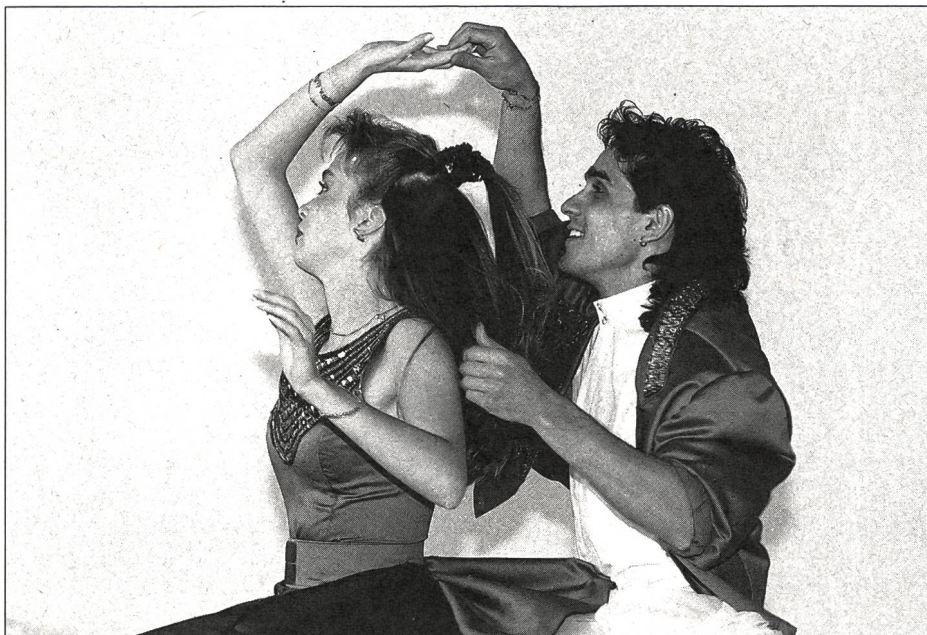
Die SRRC, der Schweizer Rock 'n' Roll-Verband

Die SRRC vereinigt alle Rock'n'Roller der Schweiz unter einem Dach: 63 Clubs mit rund 6000 Mitgliedern, davon etwa 600 Lizenzierte.

Der Tanzsport

Die Rock'n'Roller der Schweiz betreiben ihren Wettkampf in drei verschiedenen Stärkeklassen, wobei alle Paare grundsätzlich in der untersten Kategorie (C) beginnen und mit erfolgreichem Abschneiden die notwendigen Qualifikationspunkte für den Aufstieg bis zur Kategorie A sammeln.

Dieses System, zusammen mit genau begrenzten Schwierigkeitsgraden für die Akrobatikfiguren, hat mit dazu ge-



führt, dass Verletzungen nur noch selten vorkommen.

Für die Jugendlichen zwischen ungefähr 8 bis 17 Jahren bestehen zwei verschiedene Kategorien. Die Jugendlichen können auf eigenen Wunsch auch bei den Erwachsenen tanzen.

Im Auftrag des Verbandes führen die Clubs pro Jahr ungefähr 15 Tanzturniere durch, wobei das Schwergewicht im Frühjahr liegt. Die Saison wird mit der Schweizer Meisterschaft im Juni abgeschlossen. Die Herbstturniere dienen vorab der unmittelbaren Vorbereitung auf die internationalen Meisterschaften vom November/Dezember.

Für die korrekte Bewertung der Paare sorgen jeweils 5 Wertungsrichter, die nach präzisen Reglementen und Wertungsrichtlinien arbeiten. Trotzdem spielt natürlich auch persönliches Empfinden bei der Wertung mit. Ungefähr 40 Wertungsrichter stehen in der Schweiz zur Verfügung. 12 davon sind auch qualifiziert, um an Weltmeisterschaften und anderen durch den Weltverband organisierten Turnieren zu werten.

Nach sportlichen Grosserfolgen, Welt- und Europameister 1981, Europameister 1983, WM-Doppelsieg und Europameister 1985, Welt- und Europameister 1986 sowie Formationsweltmeistertiteln 1984 und 1985, konnten die Schweizer Ende der 80er Jahre nicht mehr mit den Fortschritten der Konkurrenz, vorab aus Italien, Deutschland und Frankreich, mithalten. Eine neue, hoffnungsvolle Nationalmannschaft versucht jetzt mit viel Elan, unter der Leitung eines neuen Betreuerteams, an die einstigen Erfolge anzuknüpfen.

Im Juniorentanzsport, wo noch vor kurzer Zeit die erfolgreiche Beschickung von Weltmeisterschaften mit 10- bis 16jährigen Paaren eine Zielsetzung war,

hat ein Umdenken stattgefunden. Die umfassende, kindergerechte Ausbildung im Rock'n'Roll soll im neuen Leitbild erste Priorität haben. Der Anschluss an J+S ist damit Auslöser und logische Konsequenz zugleich.

Im Leistungssport wird die Aufnahme der Rock'n'Roller im SLS durch den 1991 erfolgten Zusammenschluss des Schweizerischen Amateurtanzsportverbandes (SATV) und der SRRS zum TSVS (Tanz-Sport-Verband Schweiz) für zusätzlichen Auftrieb sorgen.

Kinder- und jugendgerechter Unterricht

Im kinder- und jugendgerechten Rock'n'Roll-Unterricht muss eine zu frühe Spezialisierung und damit eine einseitige Belastung des Bewegungsapparates vermieden werden. Aus diesem Grunde sind Akrobatikteile bei den Jugendlichen nur in beschränkter Masse erlaubt, für Kinder bis 14 Jahre noch gänzlich verboten.

Vom Hüpfen zum Kicken

Die Attraktivität des Rock'n'Roll als Sportart hängt aber nicht alleine von den Akrobatikfiguren ab. Die konditionell und koordinativ anspruchsvollen Bewegungsmuster bei den Tanzfiguren und die bewegungsunterstützende Musik können hilfreiche Ansatzpunkte für Leistungswille, Freude an der Bewegung und partnerschaftliches Verhalten sein.

In der Unterrichtspraxis hat sich ein methodischer Aufbau, der von Grundbewegungen wie Hüpfen und Kicks ausgeht, bewährt. Übungs- und Spielformen zur Einführung bzw. Schulung

rock'n'roll-spezifischer Grundbewegungen können leicht in die Unterrichtsphasen «Einlaufen/Einstimmen» und «Rhythmusschulung» eingebaut werden.

Nebst der körperlichen Vorbereitung auf die folgenden Lektionsinhalte werden in der Phase des Einlaufens / Einstimmens folgende Ziele angestrebt:

- Erste Bewegungserfahrungen sammeln
- Ungezwungenes und motivierendes Erleben von später strikt zu übenden Teilen
- Den Bezug zum Partner bzw. zur Gruppe herstellen.

Im Rhythmustraining wird die sichere Anpassung der Grundbewegungen an den gegebenen Rhythmus der Musik erzielt: Unzählige Kick- und Hüpfformen vorwärts, rückwärts und seitwärts (mit Klatschen, Drehungen an Ort auf verschiedene Zeichen in Einzel-, Paar- oder Gruppenformen) können, isoliert oder in kleinen Spielformen verpackt, von Beginn weg Erlebnisse und Lernhilfen für die nachfolgenden Übungsteile bieten. Der immer gleichbleibende Rhythmus der Rock'n'Roll-Musik (¾-Takt) bestimmt in hohem Masse die Struktur der Bewegungen. Die Geschwindigkeit der Musik muss demzufolge dem Könnensstand der Tanzenden angepasst werden: Zu schnelles Tempo verhindert die optimale Abstimmung der Geschwindigkeit bzw. Betonung von Bewegungen auf die Musik.

Technik der Grundbewegungen

Jede Kickbewegung im Rock'n'Roll umfasst vier Einzelbewegungen:

1. Phase: Anheben zum Kick

Der Oberschenkel des Kickbeines wird maximal bis zur Waagerechten angehoben. Dabei hängt der Unterschenkel locker nach unten (ein zusätzliches Abwinkeln im Knie ist möglich, aber nicht notwendig).

2. Phase: Kick

Das «Strecken» des Kickbeines in seiner maximalen Länge. Das Bein bildet am Endpunkt der Bewegung eine gerade Linie, die schräg nach unten zeigt.

3. Phase: Anheben zum Absetzen

Das Kickbein geht fast bis zur Endposition der Phase 1 (Anheben zum Kick) zurück.

4. Phase: Absetzen

Das Kickbein wird unter dem Körper abgesetzt und übernimmt das Gewicht.

Die Kick-Höhe ist individuell und abhängig vom Figureneffekt, der Distanz der Partner, dem Trend, usw.



Hopbewegung

Beim Sprungschritt wird im Standbein leicht gehüpft. Ein Hüpfen dieser Art wird als «Hop» bezeichnet. Der Hop kann so ausgeführt sein, dass das Standbein seine Position nicht ändert; es muss jedoch eine deutliche Loslösung vom Boden sichtbar werden. Allgemein werden pro Kickbewegung zwei Hopbewegungen ausgeführt (1./2. Phase und 3./4. Phase). Der ideale Zeitpunkt für die Einleitung einer Drehung in der Körperlängsachse liegt bei der 3. Phase (Anheben zum Absetzen).

	Kick Ball Change			Kick Setz		Kick Setz	
	+ 1	a 2		+ 3	+ 4	+ 5	+ 6
Da	re	re	li	re	re	li	li
He	li	li	re	li	li	re	re

Armführung

Die Arme werden immer kontrolliert bewegt. Die freien Arme führen in der Regel jeweils auf das 1. Kick (Kick-Ball-Change) eines Grundschrilles oder einer Basisfigur eine betonte Bewegung aus, indem sie z.B. seitlich oder nach

oben gestreckt werden. Akzente in der Armführung können auch bei den anderen Kickbewegungen gesetzt werden.

Rock 'n' Roll-Schrittechnik

Der gesprungene 9er-Schritt (im folgenden Sprungschritt genannt) setzt sich aus den bekannten Grundbewegungen «Kick» und «Hop» und dem für den Turnierschritt typischen «Kick Ball Change» (KBC) zusammen.

Beim Kick Ball Change (1 a 2) wird das übliche rhythmische Bewegungsmuster verändert: Der rhythmische Ge-

samtumfang des Kick Ball Change ist gleich lang wie eine Kickbewegung (Anheben zum Kick = $\frac{1}{4}$, Anheben zum Absetzen = $\frac{1}{4}$). Innerhalb der KBC-Gesamtbewegung aber sind die Einzelbewegungen zeitlich verschoben. Mit dem Absetzen des Kickbeins (belastet), a) wird das andere Bein angehoben (ent-

lastet), 2) und sofort wieder aufgesetzt (belastet). Dies wird auch durch die Übersetzung für Kick Ball Change, «Kick – Fussballen – Wechsel», charakterisiert.

Methodik der Rock 'n' Roll-Schrittechnik

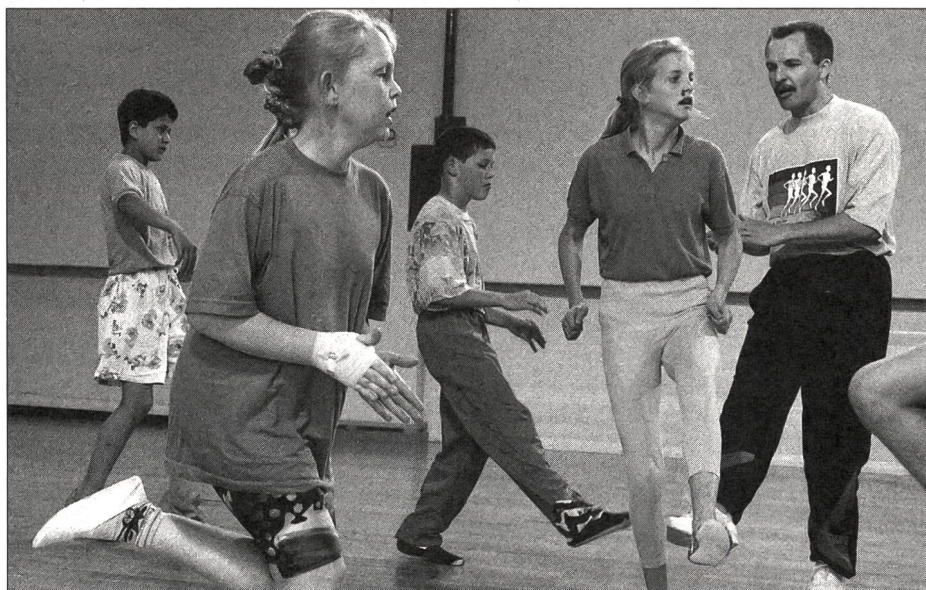
Im Rahmen des Einlaufens und des Rhythmustrainings konnten bereits verschiedene Schritt- und Kickverbindungen eingeführt und geübt werden. Die Entwicklung und Förderung der Koordinativen Fähigkeiten sowie das Kennenlernen von Grundbewegungen standen dabei im Vordergrund. Diese sehr erlebnisorientierte Kombination von Grundbewegungen zu Grundschriltarten kann mit wechselnder Musik, deren Tempi den Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer unbedingt angepasst werden muss, unterstützt werden.

Die technikorienteerte – und damit ergebnisorientierte – Einführung des Rock 'n' Roll-Sprungschrittes beinhaltet in einem ersten Teil die korrekte Ausführung des Kicks, im zweiten Teil jene des Kick Ball Change. Sobald der Ablauf der Kickbewegung in einer Grobform beherrscht wird, sollen die Kickbewegungen mit den entsprechenden Hops ergänzt werden. Mit diesem Schritt können bereits einige Versuche in Richtung Figurengestaltung gemacht werden.

Die Einführung der Kick Ball Change-Bewegung ist sodann unter dem Aspekt der Vervollständigung des Grundschrilles, besonders aber der besseren Fortbewegungsmöglichkeit im Raum zu begründen. Eine deutlich sichtbare Kickbewegung im Kick Ball Change ist immer besonders zu fordern!

Anschrift des Verfassers: Daniel Nebiker,
Im Lee 4, 4144 Arlesheim

Der Kick: Voraussetzung für den Rock 'n' Roll-Sprungschritt.



Einführungslektion

Thema	Schrittechnik (Sprungschritt)
Kurs / Klasse / Gruppe	J+S-Sportfachkurs 1 Rock'n'Roll (Anfänger)
Datum / Zeit / Ort	Mittwoch, 22. April, 14.15–15.45 Uhr, Turnhalle Kantonsschule Zelgli, Aarau
Voraussetzungen	Erste Kursstunde. Einzelne Teilnehmerinnen und Teilnehmer haben einmal bei einer Animationslektion «Rock'n'Roll» mitgemacht und sind motiviert zu kicken
Literatur	Eigene Notizen, LHB Gymnastik und Tanz (Broschüre Rock'n'Roll)

Zeit/Min.	Ziele / Thema / Inhalte	Organisation / Methode (M)	Material
ca. 5	Begrüssung und administrative Arbeit So kurz wie möglich – so lange wie unbedingt nötig	Motivierender Ausblick über Kurs	
20	Einleitung <i>Ziel:</i> Psychische und physische Vorbereitung <i>Thema:</i> Einstimmende Hüpf- und Kickformen, Dehnübungen mit Schwerpunkt Rumpf und Beine		
ca. 10	<i>Inhalt:</i> – Einleitende Übungen nach dem Prinzip «Lösen – Dehnen – Kräftigen»	– alle frei in Halle verteilt M: vormachen – nachmachen	
ca. 10	– Rhythmusübungen spielerisch verpackt in Koordinationsaufgaben	– im Kreis (→ Gruppenbewusstsein, auch Schüler/-innen bieten Formen an)	Kassette 1
50	Hauptteil <i>Ziel:</i> Grobform des Rock'n'Roll-Sprungschrittes, mit Partner kleine Bewegungsaufgaben lösen <i>Thema:</i> Der Rock'n'Roll-Sprungschritt: spielend gelernt und spielerisch angewendet		
ca. 20	<i>Inhalt:</i> – Einführung Sprungschritt: – Einführung Kickbewegung ohne, dann mit Hop – Rhythmus der Kickbewegung bewusst auf Musikabstimmung (→ Takt hören, Rhythmus einprägen) – Mit Partner Kickbewegungen aufeinander abstimmen (Spiegelbild) – Einführung Kick Ball Change über Gewichtswechsel: «Lauf-Ball-Lauf»-Form zur Fortbewegung	– M: vor-/nachmachen kombiniert mit spielerischer Gestaltung Da + He je auf einer Linie	Kassette 2 (Musik und Stimme abwechselnd)
	– Ganzer Grundschrift	– Paarweise: Sucht neue Kickformen, aber bleibt dabei im Takt! – Nach jedem KBC müssen 2 Kicks getanzt werden, sonst seid ihr zu schnell... – nach dem KBC kommt noch einmal dasselbe Bein → Gewichtswechsel	Musik Stimme → Musik Stimme → Musik
ca. 10	– «Rock'n'Roll-Fangis»-Formen: – Wer Grundschrift tanzt, kann nicht erwisch werden – Normales Fangis mit Fortbewegung im Sprungschritt	– Spielfeld eingrenzen (¼ der Halle)	mit Musik Kassette 3
ca. 5	– Wellen-Rock'n'Roll: Vierergruppen tanzen durch die Halle, Abstand von Gruppe zu Gruppe 10 m	– auf der Seite zurückmarschieren → Gelegenheit für Einzelkorrekturen	
ca. 5	– Partnerspiele mit Rock'n'Roll-Sprungschritt	– Grundschrift mit gefundenem Partner abstimmen	
ca. 10	– Ausblick auf nächste Stunde: Versucht mit dem Partner die Plätze zu tauschen	– Freies Experimentieren, gute Ergebnisse für nächste Stunde vormerken	
15	Ausklang <i>Ziel:</i> Psychische und physische Entspannung, Beruhigung, Administration vervollständigender Lockerungs- und Dehnübungen, Namen lernen	M: vormachen – nachmachen in lockerem Gespräch erste Namen zu lernen versuchen	Kassette 3 ganz leise! Namenliste