

Niedersächsischer Rock'n'Roll und BoogieWoogie Verband e.V. - Sport- und Lehrwart NRBV -

Kai Otte

Liebe Sportwarte, Tänzer, Trainer und sonstige Aktive,

in der Sommerpause habe ich von Falk Bothe das Amt des Sport- und Lehrwartes im NRBV übernommen. Die meisten kennen mich wahrscheinlich schon von Breitensportwettbewerben oder Sportturnieren. Für die die mich nicht kennen möchte ich mich kurz vorstellen:

Angefangen hab ich mit dem RnR in Bremen über den Hochschulsport bzw. die RnR Rebels, für die ich später auch als Turniertänzer und Pressewart aktiv war. In Bremen habe ich zeitweise auch die Breitensportpaare der Waller Teufel trainiert sowie ein wenig Boogie getanzt.

Inzwischen wohne ich in Hannover und tanze für die RnR Cats in Wolfsburg. In den letzten Jahren habe ich auch hin und wieder als Wertungsrichter auf Breitensportwettbewerben mitgewirkt.

Ich freue mich auf eine gute Zusammenarbeit!

Und um gleich für ein wenig Gesprächsstoff zu sorgen möchte ich noch eine aktuelle Änderung der Breitensportrichtlinien (**ab 2012**) bekannt geben, die der Vorstand auf der Delegiertenversammlung beschlossen hat. Um die turnerischen Grundlagen schon beim Einstieg in die Wettkampfszene aufzubauen bzw. zu festigen sind von nun an bei Breitensportwettbewerben turnerische Grundübungen während des Tanzens zu absolvieren. Damit sich alle schon mal darauf einstellen können hier der vorläufige Regeltext, die finale Version wird dann mit den neuen Breitensportrichtlinien veröffentlicht.

Während des Tanzes muss jeder Tänzer eine der unten aufgeführten turnerischen Grundübungen (TG) absolvieren. Der Übergang in und aus der TG soll fließend erfolgen und in die tänzerische Darbietung eingebettet sein. Die TG werden wie Tanzfiguren bewertet.

In den Startklassen die Akrobatiken nach der Figurenbegrenzung Rock'n'Roll (FBG-RR) erlauben, können die TG durch eine Akrobatik ersetzt werden.

Werden keine TG absolviert wird das Bewertungskriterium Tanz mit Null Punkten bewertet.

Liste der TG:

- Rolle vorwärts
- Rolle rückwärts
- Radwende
- Radschlag
- Handstand
- Bocksprung

Je nachdem wie es sich entwickelt werden bei einer Revision der Breitensportrichtlinien neue Grundübungen hinzukommen oder alte Ersetzt.

Niedersächsischer Rock'n'Roll und BoogieWoogie Verband e.V.

- Sport- und Lehrwart NRBV -

Zur Information noch eine Beschreibung der Übungen wie sie sich bei Wikipedia findet:

Rolle vorwärts

Aus dem Stand geht der Turner in den flüchtigen Hockstand. Dabei führt er die Arme in die Vorhalte. Während die Beine gestreckt werden, werden die Hände schulterbreit auf dem Boden aufgesetzt. Die Arme bleiben zunächst gestreckt, der Kopf wird auf die Brust gelegt und der Rücken gerundet. Der Turner streckt seine Beine weiter, wodurch der Körperschwerpunkt in Rollrichtung verlagert wird. Um das Körpergewicht aufzufangen, werden die Arme leicht gebeugt. Mit dem Aufsetzen des Nackens beginnt die eigentliche Rollbewegung, bei der die Beine in sauberer Ausführung gestreckt sind. Während der Turner über seinen runden Rücken rollte, löst er seine Hände vom Boden und führt die Arme in Vorhalte, um ein rasches Aufstehen zu ermöglichen. Kurz bevor das Gesäß den Boden berührt werden auch die Beine angewinkelt, so dass der Turner am Ende der Rollbewegung mit den Füßen den Boden berührt. Mit dem Durchdrücken der Knie endet der Turner nun im Stand.

Rolle rückwärts

Auch bei der Rolle rückwärts beginnt der Turner im Stand und bewegt sich über den flüchtigen Hockstand nach unten. Die Arme werden dabei gebeugt und die Hände in Richtung Ohren bewegt. Mit gerundetem Rücken rollt der Turner nach hinten. Ist er weit genug gerollt, setzt er die Hände auf dem Boden auf. Die Finger zeigen dabei in Richtung Schultern, die Ellbogen zeigen nach oben. Das Körpergewicht wird nun auf die Hände verlagert und der Turner streckt schnellkräftig seine Arme. Nach einer kurzen Stützphase landet er auf seinen Füßen und seine Hände lösen sich vom Boden.

Rondat/Radwende

Der Rondat weist viele Ähnlichkeiten zum Radschlag auf, wird aber eingesprungen ausgeführt. Nach einem kurzen Anlauf werden die Hände seitlich auf den Boden aufgesetzt und der Körper in den seitlichen Handstand aufgeschwungen. Seitlich bedeutet dabei eine 3/8-Drehung zum Anlauf. Im Handstand sind die Beine geschlossen, der Unterkörper führt eine weitere 1/8-Drehung aus. Dann werden die Beine gemeinsam „peitschenartig“ nach unten geführt und der Oberkörper gleichzeitig abgedrückt und aufgerichtet, bis der Stand erreicht ist. Insgesamt hat der Turner damit eine halbe Drehung ausgeführt.

Radschlag

Der Turner nimmt Anlauf und lässt sich seitwärts auf die eigenen ausgestreckten Händefallen. Der Körper dreht sich dann bei ausgestreckten Beinen um die eigene Achse wie bei einem Salto, der zuvor genommene Schwung reicht aus, den Radschläger wieder auf die eigenen Füße zu katapultieren.

Handstand

Die Hände werden etwa in Schulterbreite parallel auf den jeweiligen Untergrund aufgesetzt. Die Arme sind durchgestreckt und befinden sich in direkter Linie unterhalb des Körpers, das ganze Körpergewicht lastet auf den Händen. Die durchgestreckten Beine und Füße verlängern die Körperachse nach oben. Neben dieser völlig gestreckten Form besteht die Möglichkeit verschiedene und auch mehrere Körperteile zu beugen.

Bocksprung

Bockspringen erfordert mindestens zwei Teilnehmer, nach oben ist den Mitwirkenden keine Grenze gesetzt, so dass es von kompletten Schulklassen oder Sportmannschaften ausgeübt werden kann. Ein Teilnehmer bückt sich nach vorne und stützt sich dabei mit den Händen an den Beinen ab. Er versucht, einen sicheren Stand zu haben, damit er bei dem zu erwartenden Druck auf den Rücken, nicht zu Fall kommt. Mit oder ohne Anlauf versucht nun der Bockspringer über den Mitspieler zu springen, indem er sich mit den Händen auf dessen Rücken abdrückt und die Beine grätscht. Ein Sprung kann von vorn, von der Seite oder von hinten erfolgen.

Viele Grüße,
Kai Otte

Sport- und Lehrwart Niedersächsischer Rock'n'Roll und BoogieWoogie Verband e.V.