



Rahmentrainingsplan (RTP) des RRC High Fly Dortmund e.V.

- Turnierpaare -

Der Rock 'n' Roll - Turniertanz wird als Disziplin des Leistungssports ausgewiesen. Deshalb bedarf es neben einer sorgfältigen Aus- und Weiterbildung der Übungsleiter und Trainer eines ständig gezielten, sportlichen Trainings aller Aktiven.

Er richtet die Trainingseinheiten auf eine organisierte Ausbildung aus, die sich systematisch auf die Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit der Aktiven richtet. Gleichzeitig soll durch die aktive, bewusste Auseinandersetzung mit den im sportlichen Training gestellten Anforderungen, die Persönlichkeit der Sportlerinnen und Sportler entwickelt und gefördert werden.

Das Ziel des konzentrierten Trainings, nach den Grundregeln des RTP, besteht in der Erreichung höchster Leistungen zum Zwecke des erfolgreichen Leistungsvergleiches bei durchgeführten nationalen Tanzturnieren. Für die Ausbildung konditioneller und koordinativer sowie tänzerischer Fähigkeiten werden den Paaren gezieltes Training vermittelt.

Die Inhalte des RTP lassen sich in folgende Ausbildungsbereiche einteilen und bauen von Klasse zu Klasse aufeinander auf:

1.) Ausbildung von turnerischen Grundlagen und Akrobatikgrundlagen

Schüler

- Erarbeitung von Rollbewegungen, Sprüngen und Ständen
- Erarbeitung von einfachen Überschlügen (Rad)
- Einfache akrobatische Partnerübungen
- Beherrschung von Rollen (vw / rw), Kopfstand und Handstand
- Überschlüge seitwärts (Radschlag rechts & links)
- Übungsverbindungen (z.B. Handstand abrollen, Rolle vw – Strecksprung $\frac{1}{2}$ Drehung – Rolle rw)
- Akrobatische Grundlagen: Partnerübungen, Pyramiden

Junioren / - C-Klasse

- Flugrolle
- Felgbewegungen (z.B. Felgrolle)
- Sprünge / Überschlüge
- Einführung Saltobewegung vw / rw
- Saltobewegung vw / rw



2.) Trampolin

Schüler

- Auf- & Niedersprünge - einfach; gegrätscht, gehockt
- Auf- & Niedersprünge in den Sitz; in die Kniestellung; Bauch- & Rückenlandungen
- Steigphase

Junioren / C-Klasse / B-Klasse

- Schraubentechnik (Körperdrehungen um die Längsachse bei aufrechter Körperposition; Körperdrehungen um die Längsachse aus dem Sitz)
- Saltotechnik (vorwärts & rückwärts)

B- und A-Klasse

- Rotationen um mehrere Körperachsen (z.B. Schraubensalto)

3.) Ausbildung der tänzerischen Elemente und des künstlerischen Ausdrucks

Schüler

- Grundfiguren und Grundtechnik
- Einfache Tanzfiguren
- Sprünge, Pirouetten
- Drehtechnik, Einfache Drehumfänge
- Grundschriftvarianten
- Komplexe Tanzfiguren
- Führungstechniken
- Drehtechnik, Mehrfachdrehungen

Junioren / C-Klasse / B-Klasse

- Ausbildung eines bewussten Körpergefühls für Tanzfiguren
- Tänzerische Darbietung
- Paarpräsentation
- Choreographische Musikinterpretation
- Festigung und Vertiefung der tänzerischen Grundlagen
- Tänzerische Ein- und Ausgänge der Akrobatiken
- Durchgängige Choreographie unter Einbindung der eigenen Akrobatikelemente
- Ausprägung des individuellen Charakters



4.) Ausbildung Rock'n'Roll-spezifische Akrobatik

Schüler

- Absprung- und Landetechniken (Bsp. Bocksprung)
- Hebetechnik (Bsp. Zugrolle)
- Vertiefung von Absprung- und Landetechnik
- Vertiefung Hebetechnik
- Einführung Körperwellentechnik vw / rw
- Vorbereitung Teller
- Vertiefung Körperwellentechnik
- Teller
- Entwicklung Abfangtechnik des Herrn
- Einführung Akrobatikkombinationen

Junioren / C-Klasse

- Vertiefung Körperwellentechnik
- Teller
- Entwicklung Abfangtechnik des Herrn
- Einführung Akrobatikkombinationen
- Vertiefung Landetechnik:
- Landung aus unterschiedlichen Drehumfängen
- in unterschiedlichen Positionen zum Herrn
- Vertiefung Abfangtechnik des Herrn
- Einführung Einsteigetechnik
- Einführung Rotationsfiguren der B- und A-Klasse
- Vertiefung Einsteigetechnik
- Einführung Bettarini-Technik

B- und A-Klasse

- Rotationsfiguren der A-Klasse
- Vertiefung Bettarini-Technik
- Entwicklung von einfachen Saltobewegungen aus verschiedenen Abwurftechniken (Einsteigertechnik, Bettarini-Technik)

A-Klasse

Individuelle Förderung der eigenen Akrobatikelemente

- Rotationen um mehrere Körperachsen (z.B. Schraubensalto)
- Mehrfachsalti