

04 Tanzreglement

Inhaltsverzeichnis

| | | | |
|----------|--|-----------|--|
| 1 | Grundbewegungen | 3 | |
| 1.1 | Schritt | 3 | |
| 1.2 | Kickbewegung | 3 | |
| 1.3 | Hopbewegung | 3 | |
| 1.4 | Generell | 3 | |
| 2 | Safety Levels (Grundlagen) | 4 | |
| 2.1 | Tanzfiguren | 4 | |
| 2.2 | Akrobatikfiguren | 4 | |
| 2.3 | Erläuterungen der Begriffe | 4 | |
| 2.3.1 | Griff | 4 | |
| 2.3.2 | fester Griff | 4 | |
| 3 | Kategorien | 5 | |
| 3.1 | Kids | 6 | |
| 3.1.1 | Alter | 6 | |
| 3.1.2 | Dauer | 6 | |
| 3.1.3 | Geschwindigkeit | 6 | |
| 3.1.4 | Safety Levels | 6 | |
| 3.1.5 | Allgemeine Bestimmungen | 6 | |
| 3.2 | Begginers | 6 | |
| 3.2.1 | Alter | 6 | |
| 3.2.2 | Dauer | 6 | |
| 3.2.3 | Geschwindigkeit | 6 | |
| 3.2.4 | Safety Levels | 6 | |
| 3.2.5 | Allgemeine Bestimmungen | 6 | |
| 3.3 | Rock'n'Roll Juvenlies | 7 | |
| 3.4 | Rock'n'Roll Junioren | 7 | |
| 3.5 | Kategorie Rock'n'roll Main-Class start | 7 | |
| 3.5.1 | Alter | 7 | |
| 3.5.2 | Dauer | 7 | |
| 3.5.3 | Geschwindigkeit | 7 | |
| 3.5.4 | Safety Levels / Erlaubnisregeln | 7 | |
| 3.6 | Kategorie Rock'n'Roll Main-Class Contact Style | 8 | |
| 3.7 | Kategorie Rock'n'Roll Main-Class Free Style | 8 | |
| 3.8 | Formationen | 9 | |
| 3.8.1 | Catégorie Rock'n'Roll Formation Small | 9 | |
| 3.8.2 | Alter | 9 | |
| 3.8.3 | Musikdauer | 9 | |
| 3.8.4 | Geschwindigkeit | 9 | |
| 3.8.5 | Safety Levels / Erlaubnisregeln | 9 | |
| 3.9 | Boogie-Woogie | 10 | |
| 4 | Figurenbeschreibungen | 10 | |
| 4.1 | Schwan | 10 | |
| 4.2 | Münchner | 10 | |
| 4.3 | Sagi | 10 | |
| 4.4 | Staff | 11 | |
| 4.5 | Staff über den Kopf | 11 | |
| 4.6 | Staff Grätsch | 11 | |



| | | | |
|------|--|----|----|
| 4.7 | Todessprung | 11 | |
| 4.8 | Sturz vorne | 11 | |
| 4.9 | Rückentodes | 12 | |
| 4.10 | Babysitter | 12 | |
| 4.11 | Schulter-Twist | 12 | |
| 4.12 | Grätsch, Sturz | 12 | |
| 4.13 | Abrollen von den Schultern, direkter Ausgang | 12 | 12 |
| 4.14 | Rolling piked | 13 | |
| 5 | Inkraftsetzung | 13 | |

Hinweis:

Dieses Regelwerk wird in den Sprachen Deutsch und Französisch veröffentlicht. Sollte die übersetzte Version andere Auslegungen der Regeln ermöglichen, so gilt im Streitfall die deutsche Version.



1 Grundbewegungen

1.1 Schritt

Alle Grundschriftformen umfassen 1 1/2 Takte bzw. 6 Taktschläge. Der Tanz beginnt auf den 1. Taktviertel, in der Fortsetzung wechselt sich der Beginn eines Schrittsatzes zwischen 1. und 3. Taktviertel ab. Kicks erfolgen stets auf dem 1. und 3. Taktviertel.

1.2 Kickbewegung

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

- 1. Phase: Anheben zum Kick.** Der Oberschenkel des Kickbeins wird im Minimum bis zur Waagrechten angehoben. Dabei hängt der Unterschenkel locker nach unten.
- 2. Phase: Kick.** Das "Strecken" des Kickbeins in seiner maximalen Länge, ohne das Knie zu senken. Das Bein bildet am Endpunkt der Bewegung eine gerade Linie.
- 3. Phase: der Unterschenkel „spickt zurück, fast bis zur Endposition der Phase 1, dabei bleibt der Oberschenkel in seiner Position (waagrecht)**
- 4. Phase: Absetzen.** Das Kickbein wird unter dem Körper abgesetzt und übernimmt das Gewicht.

1.3 Hobbewegung

Bei einem Sprungschritt wird im Standbein leicht gehüpft. Hüpfen dieser Art werden mit "Hop" bezeichnet. Der Hop kann so ausgeführt sein, dass das Standbein seine Position nicht ändert; es muss jedoch ein deutliches Loslösen vom Boden sichtbar sein. Allgemein werden pro Kickbewegung zwei Hobbewegungen ausgeführt.

- Während dem Anheben zum Kick (1. Phase) erfolgt auf dem Standbein aus Fuss-, Knie- und Hüftgelenk heraus die Aufwärtsbewegung des Hops.
- Mit dem "Kick" (2. Phase) erfolgt eine Abwärtsbewegung, d.h. vereinfacht ausgedrückt, die "Landung" auf dem Standbein.

Drehungen erfolgen in der Regel während der einzelnen Hobbewegung.

Eine Alternative besteht darin, das Standbein durch den "Hop" nur soweit zu entlasten, dass es von der Stelle - deutlich sichtbar - rutschen kann. Eine derartige Bewegung wird als "Slip" bezeichnet. Ein "Slip" kann vorwärts, seitwärts oder rückwärts ausgeführt werden. Der "stationäre Charakter" des Grundschrilles muss aber erhalten bleiben.

1.4 Generell

Alle Schritte werden auf den Fußballen getanzt. Eine leichte Bodenberührung der Ferse, ohne Gewichtsbelastung, ist möglich.

Die Körperhaltung ist grundsätzlich aufrecht und ruhig. Das bedeutet, dass „besonders bei Sprungschrittvarianten“ ein Abfangen der Bewegung in Fuss-, Knie- und Hüftgelenken notwendig ist. Die Arme werden immer kontrolliert bewegt. Die freien Arme führen in der Regel jeweils auf den 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.

Die Grundtanzhaltung ist eine offene Gegenüberstellung, Herr linke Hand, Dame rechte Hand gefasst. Der Abstand zwischen Herr und Dame soll den Kick ermöglichen.



2 Safety Levels (Grundlagen)

2.1 Tanzfiguren

Tanzfiguren sind Figuren, die von einem Partner alleine ausgeführt werden können. Zusätzlich sind Figuren

mit Bodenkontakt erlaubt, bei denen mindestens ein Fuss Bodenkontakt hat. Ausnahme ist die Schlusspose in den Kategorien Rock'n'Roll Main Class et B-Class. Rotationen von mehr als 180 ° (Breiten- oder Tiefenachse) sind nicht erlaubt.

2.2 Akrobatikfiguren

- Eine Akrobatikfigur ist jede Figur, die nicht den unter Tanzfiguren beschriebenen Regeln entspricht.
- Die Schlusspose zählt nicht als Akrobatikfigur, muss aber den SL der getanzten Kategorie entsprechen.

2.3 Erläuterungen der Begriffe

2.3.1 3.1.2Griff

Hand in Hand, eine Hand um das Handgelenk oder den Arm (Handgelenk bis Schulteranfang) des Partners, je eine Hand auf jeder Seite (Rumpf) des Körpers des Partners.

2.3.2 fester Griff

Mindestens ein Arm umgreift vollständig den Körper (Rumpf) des Partners.



3 Kategorien

| | Alter | Tanz- und Musikdauer im Final für Girl Formation Junioren und Main Class | Tanz und Musikdauer in allen anderen Runden | Geschwindigkeit der Musik (Takte/min) | Anzahl Akrobati kfiguren | Anzahl Tänzer | Mind. Anzahl Grundschritte | Dauer der Bühnenprobe |
|--|---------|--|---|---------------------------------------|--------------------------|---------------|----------------------------|-----------------------|
| Kids | Max. 10 | | 0:50-1:00 | 44 | | Tanzpaar | 6 | |
| Beginners (RR BE) | 7-15 | | 1:15-1:30 | 44-46 | 3 (J) max 1 Kombi | Tanzpaar | 6 | |
| Juvenlies (RR Y) | 8-14 | | 1:30-1:45 | 47-48 47-49 final | 2 | Tanzpaar | 6 | |
| Junioren (RR J) | 12-17 | | 1:30-1:45 | 47-48 47-49 final | 4 1 Kombi max | Tanzpaar | 6 | |
| Kategorie Main-Class start (RR MCS) | Min. 12 | | 1:30-1:45 | 48-50 | 5 (6) | Tanzpaar | 6 | |
| Kategorie Main Class Contact Style Fusstechnik | Min. 14 | | 1:00-1:15 | 50-52 | 0 | Tanzpaar | 4 | |
| Kategorie Main Class Contact Style Akrobatik | Min. 14 | | Vorr.1:30 -1:45 F& ½ 1:45-2:00 | 48-50 | 5 (6) | Tanzpaar | 6 | |
| Kategorie Main-Class Free Style Fusstechnik | Min. 15 | | 1:00-1:15 | 50-52 | 0 | Tanzpaar | 4 | |
| Kategorie Main-Class Free Style Akrobatik | Min. 15 | | Vorr.1:30 -1:45 F& ½ 1:45-2:00 | 48-50 | 5 (6) | Tanzpaar | 6 | |
| Girl Formation | 8-15 | 2:15-2:30 | 1:30-1:45 | 48-52 | Max 2 | 8-12 Mädchen | 6 Final 10 | |
| Ladies Formation | Min. 14 | 2:15-2:30 | 1:30-1:45 | 48-52 | max 5 (SL2) | 8-16 Mädchen | 6 Final 10 | |
| Formation Small | Min 10 | | 1:30-1:45 | 48-52 | max 4 (J) | 5-7 (mixte) | 6 | |
| Formation Juniors | 8-17 | | 2:15-2:30 | 48-52 | 0 | 4-6 Tanzpaare | 10 | |
| Formation Main Class | Min. 15 | | 2:45-3:00 | 48-52 | max 8 | 4-6 Tanzpaare | 10 | |

Der Tänzer / die Tänzerin darf in einem Wettkampf teilnehmen, wenn er/sie im Jahr der Veranstaltung das angegebene Alter erreicht.



Beispiel: Ein Tänzer der Kategorie Beginners, der am 1. Januar 15 Jahre alt wird, darf das ganze Jahr in dieser Kategorie tanzen.



3.1 Rock'n'Roll Kids

Die Kategorie Rock'n'Roll Kids ist keine internationale Kategorie. Es gelten die folgenden Bestimmungen der SRRC.

3.1.1 Alter

Alle Teilnehmer dürfen im Veranstaltungsjahr max. 10 Jahre alt werden.

3.1.2 Dauer

Musikdauer Vorrunde: 0'50 – 1'00 min.

Musikdauer Finale: 0'50 – 1'00 min.

3.1.3 Geschwindigkeit

Vorrunde: 44 Takte / min.

Finale: 44 Takte / min.

3.1.4 Safety Levels

Es sind keine Akrobatikfiguren erlaubt. Es sind nur Figuren, die von einem Partner alleine ausgeführt werden können sowie Posen mit Bodenkontakt erlaubt.

3.1.5 Allgemeine Bestimmungen

Auch im Final tanzen 2 Paare gleichzeitig auf der Bühne. Die Tanzpaare haben keine eigene Finalmusik. Für die Bewertung der Tanzrunden gelten die WRRC Bestimmungen der Kategorie „RR Y“

3.2 Rock'n'Roll Beginners

Die Kategorie Rock'n'Roll Beginners ist keine internationale Kategorie. Es gelten die folgenden Bestimmungen der SRRC.

Hinweis: In dieser Kategorie darf ein Tanzpaar auch aus Mädchen-Mädchen bestehen.

3.2.1 Alter

Alle Teilnehmer müssen zwischen 7 und 15 Jahren alt sein. Die Einsteigerkategorie ist eine Vorbereitung auf die RR Y und RR J

3.2.2 Dauer

Musikdauer Vorrunde: 1'15 – 1'30 min.

Musikdauer Finale: 1'15 – 1'30 min.

3.2.3 Geschwindigkeit

Vorrunde: 44 – 46 Takte / min.

Finale: 44 – 46 Takte / min.

3.2.4 Safety Levels

Es sind max drei Akrobatikfiguren der Kategorie Juniors erlaubt. (max 1 Kombi)

3.2.5 Allgemeine Bestimmungen

Jede/r TänzerIn kann maximal 10 Turniere in der Kategorie Beginners bestreiten.

Für die Bewertung der Tanzrunden gelten die WRRC Bestimmungen der Kategorie „RR J“

Die Tanzpaare haben keine eigene Finalmusik



3.3 Rock'n'Roll Juvenlies

Für die Kategorie Juvenlies gelten die Bestimmungen der WRRRC für die Kategorie „RR Y“.

3.4 Rock'n'Roll Junioren

Für die Kategorie Junioren gelten die Bestimmungen der WRRRC für die Kategorie „RR J“.

3.5 Kategorie Rock'n'Roll Main-Class start

Die Kategorie Rock'n'Roll Main-Class start ist keine internationale Kategorie. Es gelten die folgenden Bestimmungen der SRRC.

Hinweis: Die Bewertung der akrobatischen Figuren kann dem Dokument „Scoring Cat. C“ der SRRC entnommen werden. Beispielvideos anerkannter akrobatischer Figuren sind auf der Internetseite der SRRC publiziert.

3.5.1 Alter

Alle Teilnehmer müssen im Veranstaltungsjahr mindestens 12 Jahre alt werden.

3.5.2 Dauer

Musikdauer Vorrunde: 1'30 – 1'45 min.

Musikdauer Finale: 1'30 – 1'45 min.

3.5.3 Geschwindigkeit

Vorrunde: 48 – 50 Takte / min.

Finale: 48 – 50 Takte / min.

3.5.4 Safety Levels / Erlaubnisregeln

Es sind alle akrobatischen Figuren erlaubt, die den nachfolgenden Regeln entsprechen.

Es müssen 5 Akrobatik Elemente ausgeführt werden, im Halbfinal und Final ist eine 6. Akrobatikfigur erlaubt aber nicht obligatorisch.

a) Erlaubnisregeln

- Alle Figuren dürfen sowohl von der Dame als auch vom Herrn ausgeführt werden. Unter Partner wird sowohl die Dame als auch der Herr verstanden.
- Akrobatische Figuren, die bei ständigem Bodenkontakt ausgeführt werden.
- Akrobatische Figuren, die mit festem Griff ausgeführt werden.
- Akrobatische Figuren, die mit Griff ausgeführt werden.
- Akrobatische Figuren, bei denen der Kopf über die Hüfthöhe und die Hüften unter der Kopfhöhe des Partners bleiben.

b) Einschränkungen

- Akrobatische Figuren, die Rücken an Rücken ausgeführt werden, sind nicht erlaubt.
- Akrobatische Figuren, bei denen der Partner zwischen den Beinen hindurch oder neben den Beinen geschwungen wird, sind nicht erlaubt.
- Keine ganzen Drehungen um die Körperbreitenachse (360°).



c) Allgemeine Bestimmungen

- Es müssen 5 Akrobatikfiguren ausgeführt werden.
- Die Akrobatikfiguren müssen vor dem Start an einem Turnier bei der SRRC angemeldet werden.
- Die Bestimmungen, welche bezüglich der Akrobatikfiguren eingehalten werden müssen, können dem Dokument „Scoring Cat. C“ der SRRC entnommen werden.
- Für die Auswertung des Tanzes gelten die Bestimmungen „Scoring the dance“ der WRRC.

b) Ausnahmefiguren

Hinweis: Die Ausnahmefiguren müssen wie in der Figurenbeschreibung (Punkt 4) erläutert ausgeführt werden.

- Schwan (Scoring Main Class Start Nr. 1.02)
- Münchner (Ausnahme Figur J)
- Sagi (Scoring Main Class Start Nr 1.10)
- Abrollen von den Schultern, direkter Ausgang (Scoring Main Class Start Nr 1.11)
- Rolling piked (Scoring Main Class Start Nr 1.12)
- Staff (2.04)
- Staff über den Kopf (Scoring Main Class Start Nr 2.09)
- Todessprung (3.01)
- Sturz vorne (3.03)
- Rückentodes (3.04)
- Grätsch, Sturz (Scoring Main Class Start Nr 3.05)
- Babysitter (6.02)
- Schulter-Twist (6.03)

3.6 Kategorie Rock'n'Roll Main-Class Contact Style

Für die Kategorie MCC gelten die Bestimmungen der WRRC für die Kategorie „RR MCC“.

3.7 Kategorie Rock'n'Roll Main-Class Free Style

Für die Kategorie MCF gelten die Bestimmungen der WRRC für die Kategorie „RR MCF“.



3.8 Formationen

Für alle Formations-Kategorien gelten die Bestimmungen der WRRRC

3.8.1 Catégorie Rock'n'roll Formation Small

Die Kategorie Rock'n'Roll Formation Small ist keine internationale Kategorie. Es gelten die folgenden Bestimmungen der SRRC :

Hinweis:

Die Bewertung der Akrobatik Elemente (max. 4 SL3) einer Formation Small ist identisch mit derjenigen der Girls Formation

In der Kategorie Rock'n'Roll Formation Small starten Teams bestehend aus 5 bis 7 Tänzerinnen und Tänzern (gemischte Formationen).

Eine Tänzerin / ein Tänzer die/der eine Lizenz für die Formation Small hat, kann in keinem Fall in einer anderen Girls Formation / Ladies Formation eine Lizenz lösen.

3.8.2 Alter

Alle Teilnehmer müssen im Veranstaltungsjahr mindestens 10 Jahre alt werden.

3.8.3

Musikdauer Vorrunde und Final: 1'30 – 1'45 min.

Die Musik kann ein Intro von max. 20 Sekunden und ein Schlussteil von max. 10 Sekunden haben, die nicht zwingend einem Rock'n'Roll Musikstil entsprechen müssen.

Während dem Rock'n'Roll Teil der Musik ist ein Break von max. 10 Sekunden erlaubt, welches nicht einem Rock'n'Roll Musikstil entsprechen muss.

3.8.4 Geschwindigkeit

Vorrunde und Final: 48 – 52 Takte / min.

3.8.5 Safety Levels / Erlaubnisregeln

Es sind alle akrobatischen Elemente erlaubt, welche den folgenden Regeln entsprechen: SAFETY LEVEL 3
Maximum 4 akrobatische Figuren.

a) Erlaubnisregeln

- Alle Figuren dürfen sowohl von der Dame als auch vom Herrn ausgeführt werden. Unter Partner wird sowohl die Dame als auch der Herr verstanden.

b) Einschränkungen

- Akrobatische Figuren, die Rücken an Rücken ausgeführt werden sind nicht erlaubt.



- Akrobatische Figuren, bei denen der Partner zwischen den Beinen hindurch oder neben den Beinen geschwungen wird, sind nicht erlaubt.
- Keine ganzen Drehungen um die Körperbreitenachse (360°).

c) Directives diverses

- Max. 4 akrobatische Figuren sind erlaubt.
- Für fehlende TänzerInnen wird kein Abzug gemacht
- Für die Bewertung vom Tanz werden die Kriterien, welche von der WRRC im Dokument Scoring the Dance festgehalten sind, verwendet.
- Die Tanzfläche hat eine Grösse von 6m x 6m (nur die Mitte ist mit einem Kreuz markiert) und die Bewertung findet auf der ganzen Fläche statt.

Für alle weiteren Punkte ist das Reglement der WRRC für Formationen gültig.

3.9 Boogie-Woogie

Für alle Formations-Kategorien gelten die Bestimmungen der WRRC.
Ausnahme: Bei den Junioren ist das Alter von 8-17 jährig festgelegt.

4 Figurenbeschreibungen

Im folgenden werden nur die als Ausnahmefiguren deklarierten Akrobatikfiguren beschrieben.

Legende:

AP = Ausgangsposition

HH = Handhaltung

A = Ausführung

EP = Endposition

4.1 Schwan

AP: Offene Gegenüberstellung oder Hüftsitz

HH: -

A: Die Dame springt ab und stützt sich mit den Unterarmen auf den Schultern des Herrn. Das eine Bein ist gestreckt, das andere angezogen. Der Herr fasst mit der einen Hand das angewinkelte Bein und mit der anderen den Bauch oder Hüfte der Dame. Nun hebt der Herr die Dame bis maximal zur Senkrechten. Für die direkte Landung am Boden kann der Griff gelöst werden.

EP Innerhalb der Safety Levels

4.2 Münchner

Siehe Reglement der WRRC

4.3 Sagi

AP: Offene Gegenüberstellung

HH: Der Herr fasst mit der linken Hand die rechte Hand der Dame. Mit der linken Hand fasst er den von vorne um den Rumpf der Dame. Die Dame hält die linke Hand frei zur Seite oder fasst die rechte Schulter des Herrn.



A: Mit seiner Hüfte hebt der Herr die Hüfte der Dame mit einem Impuls. Die Dame macht einen Rückwärtssalto. Der Herr stützt die Dame mit der Hand während ihrer Drehung.
EP Innerhalb der Safety Levels

4.4 Staff

AP: Offene Gegenüberstellung

HH: -

A: Die Dame setzt ihr rechtes Bein in die gehaltenen Hände des Herrn. Die Dame führt aus dieser Position einen vertikalen Streck sprung aus und landet vor dem Herrn. Der Herr unterstützt die Landung.

EP: Gegenüber des Partners

4.5 Staff über den Kopf

AP: Offene Gegenüberstellung

HH: -

A: Die Dame setzt ihr rechtes Bein in die gehaltenen Hände des Herrn. Die Dame führt aus dieser Position einen vertikalen Streck sprung aus und überspringt über den Herrn indem sie die Beine grätscht. Der Herr macht eine halbe Drehung und unterstützt die Landung der Dame in dem er sie unter den Achseln auffängt

EP Die Dame vor dem Herren, mit Blick in dieselbe Richtung.

4.6 Staff Grätsch 2.10

AP: Offene Gegenüberstellung

HH: -

A: Die Dame setzt ihr rechtes Bein in die gehaltenen Hände des Herrn. Die Dame führt aus dieser Position einen vertikalen Streck sprung aus. Vor der Landung fasst der Herr die Dame mit einer Hand auf jeder Seite der Hüfte und die Dame setzt sich in gegrätschter Position auf die Hüfte des Herrn. Die Hände der Dame sind gehalten hinter dem Nacken des Herrn oder auf seinen Schultern.

EP: Gegenüber, die Dame sitzt gegrätscht auf der Hüfte des Herrn.

4.7 Todessprung

AP: Offene Gegenüberstellung

HH: -

A: Die Dame springt mit dem Kopf voraus in der Längsachse über den Oberkörper des Herrn und sichert sich mindestens mit einem Arm am Rumpf oder Oberschenkel des Herrn. Dabei winkelt sie die Beine so an, dass der Herr sich mit einer Hand in der Kniekehle einhängen kann. Mit dem anderen Arm führt er dann die Dame am Nacken oder unter einer Achsel haltend nach vorn zwischen den Beinen hindurch.

EP: Gegenüber des Partners

4.8 Sturz vorne

AP: Die Dame sitzt mit dem Rücken zum Herrn auf seinen Armen.

HH: -

A: Die Dame taucht nach vorne, zwischen den Beinen des Partners nach hinten. Dabei greift sie an die Hüfte oder die Oberschenkel des Herrn. Der Herr hält die Dame an der Rückseite der Knie

EP: Die Dame steht aufrecht hinter dem Herrn mit Blick in die gleiche Richtung.



4.9 Rückentodes

- AP: Die Dame liegt mit dem Gesicht nach oben in den Armen des Herrn
HH: Fester Griff
A: Der Herr beschleunigt die Beine der Dame und schwingt die Dame um seinen Körper bis sie in gestreckter Haltung auf dem Rücken zu Halt kommt. Mit dem rechten Arm hält er die Dame in einem Festen Griff bis die Dame auf seinem Rücken liegt. Jetzt winkelt die Dame die Beine so an, dass der Herr sich mit einer Hand in der Kniekehle einhängen kann. Mit dem an deren Arm führt er dann die Dame am Nacken oder unter einer Achsel haltend nach vorn zwischen den Beinen hindurch
EP: Gegenüber des Partners

4.10 Babysitter

- AP: Die Dame liegt mit dem Gesicht nach oben in den Armen des Herrn
HH: Fester Griff
A: Die Dame führt eine Drehung in der Körperlängsachse aus (max. 360°). Der Herr hilft ihr die Drehung auszulösen, indem er sie in die Luft wirft. Die Dame darf höher als der Kopf des Herrn geworfen werden. Der Herr muss während der ganzen Figur in die selbe Richtung blicken.
EP: Ausgangsposition

4.11 Schulter-Twist

- AP: Die Dame sitzt auf den Schultern des Herrn mit Blick in die selbe Richtung
HH: Der rechte Arm umgreift den rechten Oberschenkel der Dame.
A: Die Dame führt eine Drehung in der Körperlängsachse aus (360°). Dazu beschleunigt der Herr mit dem linken Arm das linke Bein der Dame.
EP: Innerhalb der Safety Levels

4.12 Grätsch, Sturz

- AP: Gegenüber, die Dame sitzt gegrätscht auf der Hüfte des Herrn.
HH: Der Herr fasst die Dame mit einer Hand auf jeder Seite der Hüfte, die Hände der Dame sind gehalten hinter dem Nacken des Herrn oder auf seinen Schultern.
A: Mit gehaltenem Griff wird die Hüfte der Dame mit Hilfe des Herren angehoben, bis sie höher ist als ihr eigener Kopf. Die Tänzerin wird nun losgelassen, so dass sie den Rücken des Tänzers hinunter rutscht. Sie sich mit mindestens einem Arm um den Rumpf oder den Oberschenkel des Herrn. Dabei winkelt sie die Beine so an, dass der Herr sich mit einer Hand in der Kniekehle einhängen kann. Mit dem anderen Arm führt er dann die Dame am Nacken oder unter einer Achsel haltend nach vorn zwischen den Beinen hindurch.
EP: Gegenüber des Partners

4.13 Abrollen von den Schultern, direkter Ausgang

- AP: Gegenüber, die Dame sitzt auf den Schultern des Herrn.
HH: Der Herr umfasst mit beiden Armen den Rumpf der Dame, welche diese mit beiden Händen festhält.
A: Die Dame rollt rückwärts ab bis sie die stehende Haltung erreicht hat. Der Tänzer hilft ihr dabei, indem er mit einem Impuls die Landung erleichtert. Während der ganzen Akrobatik ist ein Sliding-Grip vorgeschrieben.



EP: Offene Gegenüberstellung

4.14 Rolling piked 1.12

AP: Gegenüber, die Dame platziert ihren Kopf zwischen den Beinen des stehenden Partners.

HH: Die Dame hält die Hände des Partners zwischen ihren Beinen.

A: Mit einem Impuls des Herrn führt die Dame eine Rolle vorwärts in Richtung der Position „Eis“ aus. Eine gehaltene Position ist nicht erlaubt. Die Dame landet vor dem Herrn ohne dessen Hände loszulassen.

EP: Gegenüber des Partners

5 Inkraftsetzung

Die Inkraftsetzung erfolgt per sofort und wird im Internet unter www.srrc.ch publiziert.

Courtaman, Septembre 2019

Le Comité Das SRRC-Präsidium