

04 Tanzreglement

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	2
2	Grundbewegungen.....	2
2.1	Schritt.....	2
2.2	Kickbewegung.....	2
2.3	Hopbewegung.....	2
2.4	Generell.....	3
3	Safety Levels (Grundlagen)	3
3.1	Tanzfiguren	3
3.2	Akrobatikfiguren	3
3.3	Erläuterungen der Begriffe.....	3
3.3.1	Griff	3
3.3.2	fester Griff	3
4	Kategorien.....	3
4.1	Junioren B.....	3
4.1.1	Alter.....	3
4.1.2	Dauer	3
4.1.3	Geschwindigkeit.....	3
4.1.4	Safety Levels / Erlaubnisregeln	3
4.2	Junioren A.....	4
4.2.1	Alter.....	4
4.2.2	Dauer	4
4.2.3	Geschwindigkeit.....	4
4.2.4	Safety Levels / Erlaubnisregeln	4
4.3	Kategorie C.....	5
4.3.1	Alter.....	5
4.3.2	Dauer	5
4.3.3	Geschwindigkeit.....	5
4.3.4	Safety Levels / Erlaubnisregeln	5
4.4	Kategorie B.....	6
4.4.1	Alter.....	6
4.4.2	Dauer	6
4.4.3	Geschwindigkeit.....	6
4.4.4	Safety Levels / Erlaubnisregeln	6
4.5	Kategorie A	7
4.5.1	Alter.....	7
4.5.2	Dauer	7
4.5.3	Geschwindigkeit.....	7
4.5.4	Safety Levels / Erlaubnisregeln	7
5	Beschreibung der Ausnahmefiguren.....	8
5.1	BABYSITTER (Kat. C)	8
5.2	BOMBE 2 (Kat. JA)	8
5.3	EINARM-SALTO (Knie) (Kat. C).....	8
5.4	GRÄTSCH ÜBER KOPF (Kat.C).....	8
5.5	MÜNCHNER (Kat. JA).....	9
5.6	PROMENADE (Eis) (Kat. C).....	9
5.7	SCHWAN 1 (Kat. C).....	9
5.8	SHALOM (Kat. JA).....	9
5.9	WAAGE (Kat. C)	9
5.10	RAD (Kat. C)	9
5.11	SAGI (Kat. C)	10
5.12	Todessprung (Kat. C).....	10
5.13	Schwan 2 (Kat. JA)	10
6	Inkraftsetzung.....	10

1 Einleitung

Die Figuren in der C-Klasse vermitteln die tänzerischen Grundlagen des R'n'R und bereiten mit eingeschränkten Akrobatikfiguren auf die schwierigeren Akrobatikfiguren der B-Klasse vor. Die Uebergangsstufe zur A-Klasse bildet die B-Klasse, in der die Tanzpaare mit den schwierigeren Abläufen der Akrobatik vertraut gemacht werden.

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.

2 Grundbewegungen

2.1 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.

2.2 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.

2.3 Hopbewegung

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 Hopbewegungen 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 Hopbewegung.

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 Grundschriftes muss aber erhalten bleiben.

2.4 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.

3 Safety Levels (Grundlagen)

3.1 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 A und B. Rotationen von mehr als 180 ° (Breiten- oder Tiefenachse) sind nicht erlaubt.

3.2 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.

3.3 Erläuterungen der Begriffe

3.3.1 Griff

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.

3.3.2 fester Griff

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

4 Kategorien

4.1 Junioren B

4.1.1 Alter

Alle Teilnehmer müssen im Veranstaltungsjahr zwischen 8 und 14 Jahre alt werden.

4.1.2 Dauer

Musikdauer Vorrunde: 1'30 – 1'45 min.

Musikdauer Finale: 1'30 - 1'45 min.

Die Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als die maximale Musikdauer sein.

4.1.3 Geschwindigkeit

Vorrunde: 47 – 48 Takte / min.

Finale: 47 – 49 Takte / min.

4.1.4 Safety Levels / Erlaubnisregeln

Akrobatische Figuren sind nicht erlaubt.

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

4.2 Junioren A

4.2.1 Alter

Alle Teilnehmer müssen im Veranstaltungsjahr zwischen 12 und 17 Jahre alt werden.

4.2.2 Dauer

Musikdauer Vorrunde: 1'30 – 1'45 min.

Musikdauer Finale: 1'30 – 1'45 min.

Die Tanzdauer kann bis zu 15 sek. kürzer als die maximale Musikdauer sein.

4.2.3 Geschwindigkeit

Vorrunde: 47 – 48 Takte / min.

Finale: 47 – 49 Takte / min.

4.2.4 Safety Levels / Erlaubnisregeln

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

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.

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.
- Akrobatische Figuren ohne Griff, bei denen der Kopf über die Hüfthöhe und die Hüften unter der Kopfhöhe des Partners bleiben, sind nicht erlaubt.
- Kein über den Kopf heben – Schulter oder Arme des Partners.
- Keine Drehungen um die Körper-Längs- und Breitenachse.

c) Ausnahmen

Gehobene Figuren. Wenn die Dame mit Griff gehoben werden kann und mit Ihrem Körper in vertikaler Position ist.

d) Ausnahmefiguren / spezielle Hinweise

Grätsch (horse, cheval)	Hüfte der Dame dürfen nicht höher als Kopf des Partners sein. Herrn.
Shalom (cheval arrière)	Hüften der Dame nicht höher als Kopf des Herrn. Die Hände der Dame müssen auf den Boden (zur Sicherung)
Schwan 2 (cygne)	Hüfte der Dame nicht höher als Kopf des Herrn. Der Herr hält die Dame mit einer Hand an der Hüfte und mit der anderen Hand oberhalb des Knies der Dame.
Flash (Fuss-Salto ohne Drehung)	Ist auch als Kombination möglich (z. B. mit Shalom)
Teller (Disc)	Ausgang ist in Figur enthalten, solange der Griff nicht geändert wird.
Bombe (Schleuder, nur Ausgang)	
Bombe 2 (Dame dreht eine halbe Drehung in den Armen des Herrn)	Die Dame liegt zuerst mit Gesicht zum Boden auf den Armen des Herrn.
Spirale	
Schleuder gilt als eine Figur (keine Kombination)	Eingang auf Rücken und wieder nach vorne, dann wegwerfen
Hebefiguren	z. B. Eis, aber ohne Drehung um den Kopf des Herrn

Münchner (rechte Hand an Schulter) Münchner 2 (rechte Hand an Taille)	
Bocksprung	Ist erlaubt.
Schwingen zwischen den Beinen	Ist nicht erlaubt, ausser die Dame hat die Füsse am Boden (z.B. zwischen den Beinen durch).

Beschreibung der Ausnahmefiguren im Kapitel 5 dieses Reglements.

e) Allgemeines

- Es sind max. 4 Akrobatikfiguren erlaubt.
- Höchstens zwei davon dürfen Kombinationen sein.
- Figurenkombinationen bestehen aus mehreren Figuren (mind. 2 Figuren).
- Wird eine Akro doppelt ausgeführt, gilt diese als Kombination (Ausnahme: Teller und Spirale)

4.3 Kategorie C

4.3.1 Alter

Alle Teilnehmer müssen im Veranstaltungsjahr mindestens 12 Jahre alt werden.

4.3.2 Dauer

Musidauer Vorrunde: 1'30 – 1'45 min.

Musikdauer Finale: 1'30 – 1'45 min.

Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als maximale Musikdauer sein.

4.3.3 Geschwindigkeit

Vorrunde: 48 – 50 Takte / min.

Finale: 48 – 50 Takte / min.

4.3.4 Safety Levels / Erlaubnisregeln

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

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 Drehungen um die Körper-Längs- und Breitenachse.

c) Ausnahmen

keine

d) Ausnahmefiguren

- Einarmsalto
- Babysitter
- Winterthurer
- Rad
- Todessprung
- Sagi

e) Allgemeines

Ausgabe: März 2011

Ersetzt Ausgabe: Januar 2011

- Es sind max. 5 Akrobatikfiguren erlaubt.
- Alle 5 dieser akrobatischen Figuren dürfen Kombinationen sein.

4.4 Kategorie B

4.4.1 Alter

Alle Teilnehmer müssen im Veranstaltungsjahr mindestens 14 Jahre alt werden.

4.4.2 Dauer

Fusstechnik:

Musikdauer Vorrunde: 1'00 – 1'15 min.

Musikdauer Finale: 1'00 – 1'15 min.

Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als maximale Musikdauer sein.

Akrobatik:

Musikdauer Vorrunde: 1'30 – 1'45 min.

Musikdauer Finale: 1'30 – 1'45 min.

Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als maximale Musikdauer sein.

4.4.3 Geschwindigkeit

Fusstechnik:

Vorrunde: 50 – 52 Takte / min.

Finale: 50 – 52 Takte / min.

Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als maximale Musikdauer sein.

Akrobatik

Vorrunde: 48 – 50 Takte / min.

Finale: 48 – 50 Takte / min.

Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als maximale Musikdauer sein.

4.4.4 Safety Levels / Erlaubnisregeln

a) Erlaubnisregeln

keine

b) Einschränkungen

keine

Fusstechnik:

Es sind nur Figuren erlaubt, die von einem Partner alleine ausgeführt werden können. Zusätzlich sind Posen mit Bodenkontakt erlaubt, ausgenommen ist die Schlusspose. Rotationen von mehr als 180 ° (Breiten oder Tiefenachse) sind nicht erlaubt.

Akrobatik:

- Drehungen um die Körperachsenbreite (Salti) müssen zumindest mit Griff ausgeführt werden.
- Der Todessturz ausgehend von Bettarini oder eingestiegen ist nicht erlaubt

c) Ausnahmen

keine

d) Ausnahmefiguren

Keine

e) Allgemeines

- Es sind maximal 6 Akrobatikfiguren erlaubt.
- Alle 6 dieser akrobatischen Figuren dürfen Kombinationen sein.

In der jeweils ersten Runde und in der Finalrunde müssen zwei Durchgänge, nämlich eine Fusstechnikrunde und eine Akrobatikrunde getanzt werden.

4.5 Kategorie A

4.5.1 Alter

Alle Teilnehmer müssen im Veranstaltungsjahr mindestens 15 Jahre alt werden.

4.5.2 Dauer

Fusstechnik:

Musikdauer Vorrunde: 1'00 – 1'15 min.

Musikdauer Finale: 1'00 – 1'15 min.

Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als maximale Musikdauer sein.

Akrobatik:

Musikdauer Vorrunde: 1'30 – 1'45 min.

Musikdauer Finale: 1'30 – 1'45 min.

Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als maximale Musikdauer sein.

4.5.3 Geschwindigkeit

Fusstechnik:

Vorrunde: 50 – 52 Takte / min.

Finale: 50 – 52 Takte / min.

Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als maximale Musikdauer sein.

Akrobatik

Vorrunde: 48 – 50 Takte / min.

Finale: 48 – 50 Takte / min.

Tanzdauer kann bis zu 15 Sek. kürzer als maximale Musikdauer sein.

4.5.4 Safety Levels / Erlaubnisregeln

a) Erlaubnisregeln

Keine

b) Einschränkungen

Keine

Fusstechnik:

Es sind nur Figuren erlaubt, die von einem Partner alleine ausgeführt werden können. Zusätzlich sind Posen mit Bodenkontakt erlaubt, ausgenommen ist die Schlusspose. Rotationen von mehr als 180 ° (Breiten oder Tiefenachse) sind nicht erlaubt.

Akrobatik:

- Die Paare dürfen in der ersten Runde (sofern es sich nicht um das Finale handelt) sowie allfälligen Hoffnungsrunden nicht mehr als eine freie Drehung um die Körperbreitenachse (einfacher Salto) oder einen einfachen Salto mit Schultersitz als Abschluss ausführen.
- Die Paare dürfen nicht mehr als 2 freie Drehungen um die Körperbreitenachse (Doppelsalto) ausführen. Der Doppelsalto darf auch in keiner Kombination mit anderen akrobatischen Figurenelementen, z. B. Schraube oder akrobatischen Eingangs- und Ausgangsfiguren, getanzt werden (Einstieg nur von den Händen oder von den Schultern – Bettarini).
- Die Paare dürfen nicht mehr als zwei Doppelsalti ausführen.

- Eine von jeder der folgenden Akrobatikgruppen muss ausgeführt werden:

1. Salto vorwärts (alle Variationen)
2. Salto rückwärts (alle Variationen)
3. Todessturz (vor oder hinter dem Herrn)

Ausgabe: März 2011

Ersetzt Ausgabe: Januar 2011

4. Rotationen (alle Variationen)

Eine Punktereduktion wird angewendet, wenn eine Akrobatikgruppe nicht berücksichtigt wurde. Ausgenommen in der ersten Akrobatikrunde, sofern diese nicht das Finale ist.

c) Ausnahmen

Keine

d) Ausnahmefiguren

Keine

e) Allgemeines

- Es sind maximal 6 Akrobatikfiguren erlaubt.
- Alle 6 dieser akrobatischen Figuren dürfen Kombinationen sein (ausgenommen Doppelsalto).

In der jeweils ersten Runde und in der Finalrunde müssen zwei Durchgänge, nämlich eine Fusstechnikrunde und eine Akrobatikrunde getanzt werden.

5 Beschreibung der Ausnahmefiguren

Im folgenden werden lediglich die als Ausnahmefiguren deklarierten Akrobatikfiguren beschrieben. Alle anderen Figuren sind im Anhang 1 ersichtlich. *Dieser Anhang hält nicht den Anspruch der Vollständigkeit und dient nur als Hilfsmittel für Trainer und Tanzpaare, um Akrobatikfiguren besser zu trainieren.*

Legende:

AP = Ausgangsposition

HH = Handhaltung

A = Ausführung

EP = Endposition

5.1 BABYSITTER (Kat. C)

AP: Die Dame liegt mit dem Gesicht nach oben dem Herren in den Armen.

HH: Fester Griff

A: Der Herr wirft die Dame hoch, so dass diese eine ganze Drehung macht.

EP: Die Dame landet wieder in den Armen des Herren, mit dem Gesicht nach oben.

5.2 BOMBE 2 (Kat. JA)

AP: Die Dame liegt mit dem Gesicht zum Boden dem Herrn in den Armen

HH: Fester Griff

A: Der Herr wirft die Dame hoch, so dass diese eine halbe Drehung macht.

EP: Die Dame landet wieder in den Armen des Herren, mit dem Gesicht nach oben.

5.3 EINARM-SALTO (Knie) (Kat. C)

AP: Die Dame steht an der rechten Seite des Herrn in gleicher Blickrichtung.

HH: Der Herr greift mit der rechten Hand, vor dem Körper der Dame, an ihre rechte Seite. Die Dame legt ihre linke Hand auf die rechte Schulter des Herrn. Sie darf den rechten Arm zur Seite strecken.

A: Die Dame führt einen Rückwärtsüberschlag, über den rechten Arm des Herrn aus, den der Herr mit seinem rechten Knie oder Oberschenkel gegen Oberschenkel oder Gesäss der Dame unterstützt. Die Drehung darf auch mit dem linken Arm des Herrn unterstützt werden.

EP: Die Dame landet in der Ausgangsposition oder während dem letzten Teil des Rückwärtsüberschlags durch eine halbe Drehung nach links.

5.4 GRÄTSCH ÜBER KOPF (Kat.C)

A: Der Herr führt die Dame in senkrechter Grätschposition über seinen Kopf. Dabei muss bis zur Landung „Griff“ gewährleistet sein.

5.5 MÜNCHNER (Kat. JA)

- AP: Die Dame steht seitlich hinter dem Herrn.
HH: Der Herr hält die Dame mit der rechten Hand von vorne an der Schulter, mit der linken Hand von hinten an der Schulter oder dem Arm. Die Dame hält mit der linken Hand das Handgelenk des Herrn, mit der rechten Hand die Schulter des Herrn.
A: Der Herr hebt mit seiner Hüfte die Dame am Gesäss, (Hauptkraft durch die Hüfte) die Dame macht einen Rückwärtssalto. Der Herr stützt die Dame mit den Händen während der Drehung.
EP: Innerhalb der Safety Levels.

5.6 PROMENADE (Eis) (Kat. C)

- AP: Offene Gegenüberstellung
HH: Der Herr fasst mit der rechten Hand die rechte Hand der Dame. Mit der linken Hand die linke Hand der Dame (gekreuzte Handhaltung).
A: Die Dame springt ab. Der Herr führt sie mit gegrätschten Beinen um seine Körperachse in die Ausgangsposition. Die Arme sind gestreckt.

5.7 SCHWAN 1 (Kat. C)

- 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 angewinkelt. 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. Bei der Rückführung kann der Griff gelöst werden.
EP: Innerhalb der Safety Levels

5.8 SHALOM (Kat. JA)

- AP: Der Herr steht hinter der Dame. Beide Partner haben die gleiche Blickrichtung (Shalom vorwärts).
HH: Der Herr hält die Dame mit beiden Händen an ihrer Taille.
A: Die Dame springt hoch und grätscht unter den Armen des Herrn ein. Ihre Beine sind hinter dem Herrn. Die Dame kippt nach unten und berührt mit beiden Händen den Boden, der Herr hebt die Dame wieder hoch. Diese Bewegung der Dame darf auch wiederholt werden.
EP: Innerhalb der Safety Levels.

5.9 WAAGE (Kat. C)

- AP: Offene Gegenüberstellung oder rechtwinklige Stellung nebeneinander.
HH: Die Dame stützt sich mit ihrer rechten Hand auf die linke Hand des Herrn. Der Herr fasst die Dame mit der rechten Hand zwischen den Oberschenkeln. Die Dame stützt sich mit der linken Hand auf den Kopf des Herrn.
A: Der Herr stemmt die Dame in die Waagrechte über sich.
EP: Der Herr stellt die Dame wieder in die Ausgangsposition, mit $\frac{1}{4}$ Drehung nach vorne zurück oder führt sie in den Grätschsitz.

5.10 RAD (Kat. C)

- AP: Der Herr steht hinter der Dame oder gegenüber.
HH: -
A: Der Herr fasst die Dame mit der linken Hand an der rechten Seite mit der rechten Hand an der linken Seite. Die Dame führt eine Drehung um die eigene Körpertiefenachse aus. Variationen: Gegenüberstellung, Rad mit Bodenkontakt (Hand), Rad mit Abstützen auf den Oberschenkeln des Herrn.

5.11 SAGI (Kat. C)

AP: Offene Gegenüberstellung.

HH: Der Herr fasst mit der linken Hand die rechte Hand der Dame so, dass seine Finger zwischen den Fingern und dem Daumen der Dame liegen und die Daumen sich beim Zufassen überkreuzen. Diese Handhaltung wird als SAGI-Haltung bezeichnet. Der Herr legt seine Hand unter den linken Arm der Dame hindurch auf den Rücken der Partnerin. Die Dame hält den linken Arm frei zur Seite oder legt die linke Hand auf die rechte Schulter des Herrn, um sich kurz von ihm abzudrücken und den Arm dann zur Seite zu halten.

A: Entsprechend der Beschreibung des Münchners.

EP: Offene Gegenüberstellung

5.12 Todessprung (Kat. C)

AP: Offene Gegenüberstellung.

HH: Zunächst keine

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: Offene Gegenüberstellung oder Weiterführung innerhalb der Safety Levels.

5.13 Schwan 2 (Kat. JA)

AP: Offene Gegenüberstellung oder Hüftsitz

HH: -

A: Die Dame springt ab und stützt sich mit den Unterarmen oder Händen auf die Schultern des Herrn. Die Beine sind gestreckt. Der Herr fasst mit seinen Händen die Hüfte der Dame. Nun hebt der Herr die Dame bis maximal zur Waagrechten (wie WRRC). Bei der Rückführung kann der Griff gelöst werden.

EP: Innerhalb Safety Levels

6 Inkraftsetzung

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

Olten, 19. Februar 2011

Das SRRC-Präsidium