

Rahmentrainingsplan - RTP – des NWRRV e.V

Der Rock `n´ Roll - Turniertanz wird als Disziplin des Leistungssports ausgewiesen. Deshalb bedarf es neben einer sorgfältigen Aus- und Weiterbildung der Übungsleiter und Trainer, - wie sie in den Rahmenrichtlinien des DRBV enthalten sind - eines ständig gezielten, sportlichen Trainings aller Aktiven, die auf Landesebene als D- ; E- und F-Kader berufen sind und somit einer besonderen Förderung unterliegen.

Der Rahmentrainingsplan ist als verallgemeinertes, sportartspezifisches und leistungsniveaudifferenziertes Trainingsmodell zu sehen, an dem sich alle weiteren Trainingsplanungen der Verantwortlichen des NWRRV e.V. orientieren sollen.

Er richtet alle berufenen Kader 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.

Unter Berücksichtigung der in den Kaderrichtlinien des NWRRV e.V. gestellten, grundsätzlichen Anforderungen, kommt es in den Kaderschulungen darauf an, diese Anforderungen umzusetzen, auszuprägen und in entsprechenden Leistungen sichtbar werden zu lassen. Für die Ausbildung konditioneller und koordinativer sowie tänzerischer Fähigkeiten werden den Paaren gezielte Hinweise und Trainingsaufgaben vermittelt, die sie vorrangig im Vereinstraining zu erarbeiten haben und die in der folgenden Kaderschulung nachgewiesen werden müssen.

Nachfolgend werden die Inhalte des RTP in tabellarischer Form dargestellt. Die Inhalte des RTP bauen, von Kader zu Kader, aufeinander auf . Als Beispiel bedeutet dies in der Praxis , dass im Schüler-D-Kader die Inhalte des Schüler-E-Kaders als erarbeitet vorausgesetzt werden. Quereinsteiger in die Kaderstruktur sind dazu

verpflichtet, die nicht beherrschten Inhalte aller vorgeschalteten Kader möglichst zeitnah im Heimtraining zu erarbeiten. Der gesamte Kaderaufbau ist vorrangig darauf ausgerichtet, zukunftsorientiert die Voraussetzungen zu schaffen, um den hohen tänzerischen und akrobatischen Anforderungen der A-Klasse gerecht zu werden.

Inhalte des RTP des NWRRV e.V.:

Die Inhalte des RTP lassen sich in folgende Ausbildungsbereiche einteilen:

- Ausbildung von turnerischen Grundlagen und Akrobatikgrundlagen
- Trampolin
- Ausbildung der tänzerischen Elemente und des künstlerischen Ausdrucks
- Ausbildung R´n´R-spezifischer Akrobatik

Ausbildung von turnerischen Grundlagen und Akrobatikgrundlagen

Schüler- F-Kader E-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung von Rollbewegungen, Sprüngen und Ständen • Erarbeitung von einfachen Überschlägen (Rad) • Einfache akrobatische Partnerübungen
Schüler- D-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Beherrschung von Rollen (vw / rw), Kopfstand und Handstand • Überschläge seitwärts (Radschlag rechts & links) • Übungsverbindungen (z.B. Handstand abrollen, Rolle vw – Strecksprung ½ Drehung – Rolle rw) • Akrobatische Grundlagen: Partnerübungen, Pyramiden
Junioren- F-Kader E-Kader D-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Flugrolle • Felgbewegungen (z.B. Felgrolle) • Sprünge / Überschläge • Einführung Saltobewegung vw / rw
F-Kader	
E-Kader D-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Saltobewegung vw / rw

Trampolin

Schüler- F-Kader E-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- & Niedersprünge - einfach; gegrätscht, gehockt
Schüler- D-Kader Junioren- F-Kader E-Kader D-Kader F-Kader E-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Auf- & Niedersprünge in den Sitz; in die Kniestellung; Bauch- & Rückenlandungen • Steigphase • Schraubentechnik (Körperdrehungen um die Längsachse bei aufrechter Körperposition; Körperdrehungen um die Längsachse aus dem Sitz) • Saltotechnik (vorwärts & rückwärts)
D-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Rotationen um mehrere Körperachsen (z.B. Schraubensalto)

Ausbildung der tänzerischen Elemente und des künstlerischen Ausdrucks

Schüler- F-Kader E-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Grundfiguren und Grundtechnik • Einfache Tanzfiguren • Sprünge, Pirouetten • Drehtechnik, Einfache Drehumfänge • Grundschriftvarianten
Schüler- D-Kader Junioren- F-Kader E-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Komplexe Tanzfiguren • Führungstechniken • Drehtechnik, Mehrfachdrehungen • Ausbildung eines bewussten Körpergefühls für Tanzfiguren • Tänzerische Darbietung • Paarpräsentation • Choreographische Musikinterpretation

Junioren- D-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung und Vertiefung der tänzerischen Grundlagen • Tänzerische Ein- und Ausgänge der Akrobatiken
F-, E- und D-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Durchgängige Choreographie unter Einbindung der eigenen Akrobatikelemente • Ausprägung des individuellen Charakters

Ausbildung R´n´R-spezifischer Akrobatik

Schüler- F-Kader E-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Absprung- und Landetechniken (Bsp. Bocksprung) • Hebeteknik (Bsp. Zugrolle)
Schüler- D-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung von Absprung- und Landetechnik • Vertiefung Hebeteknik • Einführung Körperwellentechnik vw / rw • Vorbereitung Teller
Junioren- E-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • wie Schüler D-Kader • Vertiefung Körperwellentechnik • Teller • Entwicklung Abfangtechnik des Herrn • Einführung Akrobatikkombinationen
Junioren- D-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Vertiefung Landetechnik: <ul style="list-style-type: none"> - Landung aus unterschiedlichen Drehumfängen - in unterschiedlichen Positionen zum Herrn • Vertiefung Abfangtechnik des Herrn • Einführung Einsteigetechnik
F-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung Rotationsfiguren der B- und A-Klasse • Vertiefung Einsteigetechnik • Einführung Bettarini-Technik
E-Kader	<ul style="list-style-type: none"> • Rotationsfiguren der A-Klasse • Vertiefung Bettarini-Technik • Entwicklung von einfachen Saltobewegungen aus verschiedenen Abwurftechniken (Einsteigertechnik, Bettarini-Technik)

D-Kader	<ul style="list-style-type: none">• Individuelle Förderung der eigenen Akrobatikelemente• Rotationen um mehrere Körperachsen (z.B. Schraubensalto)• Mehrfachsalti
---------	---

In dieser Version gültig ab: 01.08.2006

Hinweis auf den Rahmentrainingsplan des DTV

Um das Rad nicht noch einmal neu zu erfinden, wird hier auf den Rahmentrainingsplan unseres Dachverbandes, den DTV e.V. hingewiesen.

Viele der hier bis ins Detail ausgearbeiteten Themen können für den R'n'R – Tanzsport übernommen, manche übertragen werden. Dabei handelt es sich um eine sehr ausführliche Ausarbeitung, mit einem Gesamtumfang von mehr als 200 Seiten.

2.Auflage, 62.- € Einzelpreis plus 6,20 € Versand / Porto

Der Rahmentrainingsplan ist zu beziehen über die

Tanzwelt-Verlag GmbH

Robert-Koch-Str. 1-3

63263 Neu-Isenburg

Tel.: 06102/3096-8

Fax: 06102/3096-30

eMail: Tanzwelt@t-online.de