



Trainingsaufbau Boogie Woogie (Swingdance) im TSZ-Hürth e.V..

Kurse/Gruppen für aktive Mitglieder in der Gruppe Boogie Woogie (Rock'n'Roll der 50er Jahre)

Die Schulung für die Einsteiger-/ Anfänger (**Grundschule**) und darauf aufbauend für die Fortgeschrittenen (**Variantschule**) erfolgt nach den **aktuellen Grundsätzen** des Deutschen Rock'n'Roll und Boogie Woogie-Verbandes (**DRBV**). Nach dem Abschluss der Grundschule im Boogie Woogie (ca. 1 Jahr bzw. 35 bis 38 Trainings-Zeitstunden) sind die Teilnehmer in der Lage, den **six-count Boogie** im 6er und 8er Schritt auf bis zu 50 Takten = 200 bpm tanzen zu können. Das DRBV **Tanzabzeichen** in Bronze und Silber kann auf Wunsch in einer Prüfung erlangt werden. **Besonderer Wert** wird in der Grundschule auf **Tanztechnik und Taktsicherheit** gelegt, als Grundlage für das Training in der Variantschule und sicheres, entspanntes Tanzen.

In der Folge kann die Variantschule, bestehend aus den **Fortgeschrittenenkursen I und II** besucht werden. Der Fortgeschrittenenkurs I (**Variantschule**) umfasst von seinem Kursprogramm die weitere **Vertiefung** der Schritttechnik, die Erarbeitung von Varianten zu den Grundschulfiguren sowie neue **komplexere Tanzfiguren**. Nach ca. 1,5 – 2 Jahren, bzw. 60 bis 80 Trainingszeitstunden wird das Programm des Fortgeschrittenenkurses wiederholt. Nach Abschluss des Fortgeschrittenenkurses I kann der Einstieg in den Fortgeschrittenenkurs II erfolgen. Der **Fortgeschrittenenkurs II** dient dem **dauerhaften Training** und ist zeitlich unbegrenzt. Neben der Erarbeitung von komplexen Figuren und unterschiedlichen Varianten dient dieser Kurs der **Entwicklung der Routine** und dem Hinführen zur Fähigkeit **selbst Figur- und Schrittkombinationen zu entwickeln** sowie aus Videos und anderen Medien **selbst Tanzfiguren ableiten** zu können. Über das zuvor beschriebene Angebot hinaus besteht die Möglichkeit in die **Formationsgruppe** und/oder in die **Auftrittsgruppe** einzutreten. Nach Absprache kann auch eine **Förderung für Breitensport/Sportturniere** erfolgen.

Über dies hinaus kann jedes Mitglied **alle Kurse** oder eine **Kombination der Kurse** besuchen und **unbegrenzt wiederholen**. Ausgefallene Trainingszeiten können so nachgeholt oder das Training intensiviert werden. Weiterhin können die angebotenen **Workshops** besucht werden, so dass die vorgegebenen Trainingseinheiten verdoppelt oder verdreifacht werden können. **Zusätzlich** werden nach Interessenslage **Trainingscamps** (JBA-Sommercamp seit 2008) **Kurse für Linedance** (Shim Sham, Madison usw.) durchgeführt.

Es bleibt jedem Mitglied frei, die angebotenen **Trainingsstufen zu durchlaufen** oder sich selbst so einzuschätzen, dass der **Einstieg direkt in eine der Fortgeschrittenenkurse** erfolgt. Der Eintritt in die Formation und/oder Auftrittsgruppe hängt zusätzlich von der Beurteilung der Trainer ab.

Der beschriebene **Trainingsplan stellt den Rahmen** für einen didaktischen Aufbau dar, dem die Mitglieder **folgen können aber nicht müssen**. Jedem Mitglied obliegt es selbst ob ein wenig, ein mehr oder ein intensives Training für sich in Frage kommt; der TSZ-Hürth e.V. bietet alle Möglichkeiten hierzu.

Die Freude am Training, am Einüben von Figuren und Ausprobieren von Tanz-Kombinationen und der Spaß am Tanzen, einzeln, als Paar oder in der Gemeinschaft der Juke Box Angels (JBA) steht hierbei über allem.

Ganz nach dem Motto der Boogie Woogie Gruppe Juke Box Angels:

Move it... and express yourself