

SELEKTIONSTEST TANZ

Datum: 11. September 2026

Version: 1.0

INHALTSVERZEICHNIS

ÜBERSICHT	1
ÜBUNG 1: ISOLATION	3
ÜBUNG 2: SPRUNGTECHNIK.....	4
ÜBUNG 3: ARMTECHNIK.....	5
ÜBUNG 4: DREHUNG GEDREHT.....	6
ÜBUNG 5: DREHUNG GESPRUNGEN	7
ÜBUNG 6: KICKTECHNIK.....	8
ÜBUNG 7: KICK BALL CHANGE-TECHNIK	9
ÜBUNG 8: GRUNDSCHRITT-TECHNIK	10

ÜBERSICHT

Der Tanztest besteht aus acht unterschiedlichen Übungen. Diese dienen der Überprüfung der tänzerischen Fähigkeiten und Fertigkeiten der Athlet:innen in Bezug auf die Anforderungen und Voraussetzungen des internationalen Verbandes WRRRC.

ALLGEMEINE REGELUNGEN

Für die Ausführung der Übungen gelten die folgenden allgemeinen Bestimmungen:

- Jede Übung kann maximal zweimal durchgeführt werden. Für die Endbewertung wird ausschliesslich der bessere der beiden Durchgänge berücksichtigt.
- Ist ein Paar mit der Ausführung des ersten Versuchs vollständig zufrieden, kann es auf einen zweiten Versuch verzichten. Die Entscheidung über eine Wiederholung ist dabei zu treffen, ohne dass die Bewertung des ersten Versuchs bekannt gegeben wird.
- Sämtliche Übungen werden zu Musik mit 48 Takten pro Minute ausgeführt.
- Die Übungen sind gemäss den Vorgaben in den jeweiligen Übungsbeschreibungen und Demonstrationsvideos auszuführen. Insbesondere sind die vorgegebenen Positionen entsprechend den beschriebenen Ausführungsbestimmungen einzuhalten.
- Ausführungsfehler werden gemäss den geltenden Bewertungskriterien erfasst und entsprechend in die Bewertung einbezogen.
- Die beiden Tänzer:innen eines Paares werden jeweils individuell bewertet, auch wenn die Übung gemeinsam ausgeführt wird.
- Die Ausführung aller Übungen wird durch entsprechende Demonstrationsvideos veranschaulicht. Diese sind auf dem YouTube-Kanal des SRRRC verfügbar (QR-Codes bei den Übungen).

KRITERIEN UND ABZÜGE

Bei jeder Übung sind die Bewertungskriterien aufgeführt. Diese werden anhand der folgenden Abstufungen bewertet:

Abzug	Beschreibung
0 %	Das Kriterium entspricht vollständig dem erwarteten Elite-Niveau; Ausführung sehr sicher und überzeugend.
-20 %	Das Kriterium entspricht weitgehend dem erwarteten Elite-Niveau; geringe Einschränkungen.
-40 %	Das Kriterium liegt teilweise unter dem erwarteten Elite-Niveau; erkennbare Einschränkungen.
-60 %	Das Kriterium liegt deutlich unter dem erwarteten Elite-Niveau; klare Defizite.
-80 %	Das Kriterium erfüllt die Anforderungen des erwarteten Elite-Niveaus kaum; erhebliche Defizite.
-100 %	Das Kriterium ist nicht erfüllt oder nicht ausreichend auf Elite-Niveau gezeigt.

ÜBERSICHT DER ÜBUNGEN UND PUNKTE

Die einzelnen Übungen sind mit unterschiedlichen Maximalpunktzahlen bewertet. Eine Übersicht über sämtliche Übungen sowie die jeweils maximal erreichbare Punktzahl ist der nachfolgenden Tabelle zu entnehmen.

Übung	Punktzahl	Total
Übung 1: Isolation	10 Punkte	100 Punkte
Übung 2: Sprungtechnik	10 Punkte	
Übung 3: Armtechnik	10 Punkte	
Übung 4: Drehung gedreht	10 Punkte	
Übung 5: Drehung gesprungen	10 Punkte	
Übung 6: Kicktechnik	15 Punkte	
Übung 7: Kick Ball Change-Technik	15 Punkte	
Übung 8: Grundschrift	20 Punkte	

Beispiel:

- Das Paar führt eine Übung mit einer theoretischen Gesamtpunktzahl von 15 Punkten aus.
- Maximale Punktzahl pro Kriterium: $15 / 6 = 2.5$ Punkte
- Die Expert:innen nehmen für jedes Kriterium einen Abzug vor:

Bewertungskriterium	Bewertungsabzug	Berechnung	Gesamt
Kriterium 1	- 20 %	$2.5 * (1 - 20 \%)$	2
Kriterium 2	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Kriterium 3	- 20 %	$2.5 * (1 - 20 \%)$	2
Kriterium 4	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Kriterium 5	- 0 %	$2.5 * (1 - 0 \%)$	2.5
Kriterium 6	- 40 %	$2.5 * (1 - 40 \%)$	1.5
Gesamtpunktzahl der Übung			13

ÜBUNG 1: ISOLATION

BESCHREIBUNG

Diese Übung dient der Überprüfung der Fähigkeit zur Isolation von Ober- und Unterkörper. Dabei werden sowohl die Qualität fließender Bewegungen als auch die korrekte Ausführung definierter Positionen beurteilt.



- Zwei Oberkörper-Umdrehungen mit gestoppten Positionen nach rechts (Start vorne)
- Zwei Oberkörper-Umdrehungen mit fließenden Bewegungen nach rechts (Start vorne)
- Zwei Oberkörper-Umdrehungen mit gestoppten Positionen nach links (Start vorne)
- Zwei Oberkörper-Umdrehungen mit fließenden Bewegungen nach links (Start vorne)
- Zwei Hüft-Umdrehungen mit gestoppten Positionen nach rechts (Start vorne)
- Zwei Hüft-Umdrehungen mit fließenden Bewegungen nach rechts (Start vorne)
- Zwei Hüft-Umdrehungen mit gestoppten Positionen nach links (Start vorne)
- Zwei Hüft-Umdrehungen mit fließenden Bewegungen nach links (Start vorne)

AUSFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

Der Bewegungsablauf wird pro bewerteten Versuch einmal vollständig ausgeführt.

FEHLER UND KRITERIEN

Positions-ausführungen	BESCHRIEB: Die Bewegungsamplitude der geforderten Bewegungen und Positionen der Schulter- und Hüftisolation.
Isolationsfähigkeit	BESCHRIEB: Die Fähigkeit, die geforderten Bewegungen isoliert auszuführen. Sind deutliche Mitbewegungen anderer Körperteile erkennbar?
Rhythmusfehler	BESCHRIEB: Die Ausführung der Übung hat im Rhythmus gemäss Beispielsvideo und obiger Beschreibung zu erfolgen.

ÜBUNG 2: SPRUNGTECHNIK

BESCHREIBUNG

Diese Übung dient der Überprüfung der für den Akrobatik-Rock'n'Roll typischen Sprungtechnik in verschiedenen Ausführungspositionen. Bewertet werden insbesondere die technische Ausführung, die Bewegungsqualität sowie die Gleichmässigkeit der Sprungbewegungen. Während der gesamten Übung sind die Arme isoliert und mit den Händen in der Hüfte eingestützt zu halten.



- 8x Sprünge
- 4x auf/zu
- 2x lange und 4x schnelle Kniebewegung

AUSFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

Der Bewegungsablauf wird pro bewerteten Versuch dreimal vollständig (repetitiv) ausgeführt.

FEHLER UND KRITERIEN

Regelmässigkeit der Sprünge	BESCHRIEB: Bei der Ausführung der verschiedenen Positionen weist die Sprunghöhe und -dynamik eine harmonische Regelmässigkeit auf. Insbesondere beim Kniewechsel ist darauf zu achten, dass die Athleten den Wechsel durch einen Sprung ausführen und kein deutliches Absinken des Körpers vorhanden ist.
Positionen	BESCHRIEB: Die Positionen «Zu», «Auf» und «Knie» werden korrekt ausgeführt. Abweichungen zeigen sich insbesondere durch nicht geschlossene Fussgelenke, zu kleine oder zu grosse Positionen, eine unzureichende diagonale Auswärtsdrehung der Füsse und zu tiefe Knie.
Tanzhaltung / Oberkörper	BESCHRIEB: Wie ist die Stabilität des Oberkörpers? Sichtbare Ausgleichsbewegungen im Oberkörper und in den Armen beeinträchtigen die Qualität der Tanzhaltung.
Rythmusfehler	BESCHRIEB: Die Ausführung der Übung hat im Rythmus gemäss Beispielsvideo und obiger Beschreibung zu erfolgen.

ÜBUNG 3: ARMTECHNIK

BESCHREIBUNG

Mit dieser Übung wird die Armtechnik der Athletinnen und Athleten überprüft. Bewertet werden sowohl die Präzision der vorgegebenen Armpositionen als auch die für den modernen Rock'n'Roll erforderliche Schnelligkeit, Dynamik und Bewegungsqualität der Ausführung.



- 4x auf/zu mit Armen
- Lange Positionen mit direkten Armwechseln
- Schnelle Positionen mit direktem Armwechsel (2 Durchgänge)
- 2x langsame Kreise mit auf/zu-Bewegung in den Beinen
- 4x schnelle Kreise mit auf/zu-Bewegung in den Beinen
- 8x Sprünge

AUSFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

Der Bewegungsablauf wird pro bewerteten Versuch zweimal vollständig (repetitiv) ausgeführt.

FEHLER UND KRITERIEN

Positionen	BESCHRIEB: Die geforderten Armpositionen werden entsprechend dem Beispielsvideo genau ausgeführt. Insbesondere fehlerhafte Positionierungen des gesamten Arms, die Nichteinhaltung der vorgegebenen Körperebenen sowie grobe Fehler der Handhaltung sollten beobachtet werden.
Fehlende Dynamik	BESCHRIEB: Die geforderte Dynamik bei den Positionswechseln ist vorhanden.
Tanzhaltung / Oberkörper	BESCHRIEB: Wie ist die Stabilität des Oberkörpers? Sichtbare Ausgleichsbewegungen im Oberkörper und in den Armen beeinträchtigen die Qualität der Tanzhaltung.
Rythmusfehler	BESCHRIEB: Die Ausführung der Übung hat im Rythmus gemäss Beispielsvideo und obiger Beschreibung zu erfolgen.

ÜBUNG 4: DREHUNG GEDREHT

BESCHREIBUNG

Diese Übung dient der Überprüfung der Rotationsfähigkeit der Athletinnen und Athleten bei Drehbewegungen mit konstantem Bodenkontakt. Bewertet werden insbesondere die technische Ausführung, die Körperkontrolle sowie die Stabilität während der Rotation.



- 4x Sprünge, 2x Knie
- Stopp, Doppeldrehung (rechts), Stopp, Schliessen
- 4x Sprünge, 2x Knie
- Stopp, Doppeldrehung (links), Stopp, Schliessen

AUSFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

Der Bewegungsablauf wird pro bewerteten Versuch dreimal vollständig (repetitiv) ausgeführt (3x rechts, 3x links).

FEHLER UND KRITERIEN

Platzverschiebungen	BESCHRIEB: Die Rotationen können mit einer stabilen Achse am Platz ausgeführt werden.
«Spotting»	BESCHRIEB: Die für Rotationen typische Spotbewegung des Kopfes ist vollständig korrekt vorhanden.
Start- und Stopposition	BESCHRIEB: Die Positionen vor und nach der Drehung werden präzise ausgeführt. Dies zeigt sich insbesondere durch eine gerade Körperlinie, eine korrekte Kniehaltung und ausreichende Dynamik.
Tanzhaltung / Oberkörper	BESCHRIEB: Wie ist die Stabilität des Oberkörpers? Sichtbare Ausgleichsbewegungen im Oberkörper und in den Armen beeinträchtigen die Qualität der Tanzhaltung.
Rythmusfehler	BESCHRIEB: Die Ausführung der Übung hat im Rythmus gemäss Beispielsvideo und obiger Beschreibung zu erfolgen.

ÜBUNG 5: DREHUNG GESPRUNGEN

BESCHREIBUNG

Diese Übung dient der Überprüfung der Rotationsfähigkeit der Athletinnen und Athleten bei Drehbewegungen mit Sprüngen. Bewertet werden insbesondere die technische Ausführung, die Körperkontrolle sowie die Stabilität während der Rotation.



- 4x Sprünge, 2x Knie
- Auf, Drehung (rechts), Auf, Drehung (rechts), Auf, Drehung (rechts)
- 4x Sprünge, 2x Knie
- Auf, Drehung (links), Auf, Drehung(links), Auf, Drehung(links)

AUSFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

Der Bewegungsablauf wird pro bewerteten Versuch dreimal vollständig (repetitiv) ausgeführt (3 x rechts, 3 x links).

FEHLER UND KRITERIEN

Platzverschiebungen	BESCHRIEB: Die Rotationen können mit einer stabilen Achse am Platz ausgeführt werden.
«Spotting»	BESCHRIEB: Die für Rotationen typische Spotbewegung des Kopfes ist vollständig korrekt vorhanden.
Start- und Stoppposition	BESCHRIEB: Die Positionen vor und nach der Drehung werden präzise ausgeführt. Dies zeigt sich insbesondere durch eine gerade Körperlinie, eine korrekte Kniehaltung und ausreichende Dynamik. Die Position zwischen den Drehungen wird klar von jener nach der Drehung differenziert.
Tanzhaltung / Oberkörper	BESCHRIEB: Wie ist die Stabilität des Oberkörpers? Sichtbare Ausgleichsbewegungen im Oberkörper und in den Armen beeinträchtigen die Qualität der Tanzhaltung.
Rythmusfehler	BESCHRIEB: Die Ausführung der Übung hat im Rhythmus gemäss Beispielsvideo und obiger Beschreibung zu erfolgen.

ÜBUNG 6: KICKTECHNIK

BESCHREIBUNG

Mit dieser Übung wird die Ausführung der für den Rock'n'Roll typischen Kickbewegung überprüft. Bewertet werden insbesondere die Technik, Bewegungsqualität, Präzision und Dynamik der Ausführung.



- 4 Kickphasen pro Bein ohne Sprünge
- 4 Kickphasen pro Bein mit Sprüngen
- 4x Zweiphasenkick ohne Sprünge
- 4x Zweiphasenkick mit Sprüngen
- 2x Knie, 2x Kick, 2x Knie, 2x Kick
- 2x Knie, 2x Kick, 2x Knie, 2x Kick

AUSFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

Der Bewegungsablauf wird pro bewerteten Versuch einmal vollständig ausgeführt.

FEHLER UND KRITERIEN

Ausführung der vier Phasen	BESCHRIEB: Die Bewegungsphasen werden korrekt ausgeführt: Hohe Knieposition, vollständig gestreckte Knie- und Fussgelenke sowie durch einen identischen Bewegungsweg beim Ausführen und Zurückführen der Kickbewegung.
Sprungrhythmik	BESCHRIEB: In den gesprungenen Übungsanteilen wird der vorgegebene Rhythmus korrekt eingehalten. Der 9-Touch-Basic-Step ist erkennbar.
Dynamik	BESCHRIEB: Die Kickbewegungen werden mit der geforderten Dynamik ausgeführt.
Tanzhaltung / Oberkörper	BESCHRIEB: Wie ist die Stabilität des Oberkörpers? Sichtbare Ausgleichsbewegungen im Oberkörper und in den Armen beeinträchtigen die Qualität der Tanzhaltung.
Rythmusfehler	BESCHRIEB: Die Ausführung der Übung hat im Rythmus gemäss Beispielsvideo und obiger Beschreibung zu erfolgen.

ÜBUNG 7: KICK BALL CHANGE-TECHNIK

BESCHREIBUNG

Diese Übung dient der Überprüfung der technischen Ausführung des Kick Ball Change. Bewertet werden insbesondere die Präzision, Dynamik, Rhythmik und Bewegungsqualität der Ausführung.

- 4 Wiederholungen: 2x Knie, 1x KBC
- 4 Wiederholungen: 2x Knie, 1x KBC mit ¼-Drehungen
- 4 Wiederholungen: 2x Knie, 1x KBC mit ½-Drehungen



AUSFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

Der Bewegungsablauf wird pro bewerteten Versuch einmal vollständig ausgeführt.

FEHLER UND KRITERIEN

Ausführung der vier Phasen	BESCHRIEB: Die Bewegungsphasen (inkl. Ball Change) werden korrekt ausgeführt. Hohe Knieposition, vollständig gestreckte Knie- und Fussgelenke sowie durch einen identischen Bewegungsweg beim Ausführen und Zurückführen der Kickbewegung.
Sprungrhythmik	BESCHRIEB: Die für den 9-Touch-Basic-Step typische Swing-Rhythmik wird eingehalten und ist regelmässig.
Richtungswechsel	BESCHRIEB: Die technische Ausführung der Richtungswechsel ist korrekt. Die erforderliche Trennung zwischen der ersten Bewegungsrichtung während des Kicks und der neuen Bewegungsrichtung während des Ball Change ist klar erkennbar.
Dynamik	BESCHRIEB: Die Kickbewegungen werden mit der geforderten Dynamik ausgeführt.
Tanzhaltung / Oberkörper	BESCHRIEB: Wie ist die Stabilität des Oberkörpers? Sichtbare Ausgleichsbewegungen im Oberkörper und in den Armen beeinträchtigen die Qualität der Tanzhaltung.
Rythmusfehler	BESCHRIEB: Die Ausführung der Übung hat im Rythmus gemäss Beispielsvideo und obiger Beschreibung zu erfolgen.

ÜBUNG 8: GRUNDSCHRITT-TECHNIK

BESCHREIBUNG

In der letzten Übung wird die gesamte Grundschrifttechnik des Paares beurteilt, wobei die TänzerInnen unterschiedliche Punktzahlen erhalten können. Dabei werden die technischen Grundlagen sowie die Qualität der Ausführung ganzheitlich evaluiert.

- 4x Sprünge, 2x Knie
- 4 Wiederholungen: Grundschrift am Platz, Platzwechsel



AUSFÜHRUNGSBESTIMMUNGEN

Der Bewegungsablauf wird pro bewerteten Versuch einmal vollständig ausgeführt.

FEHLER UND KRITERIEN

Ausführung der vier Phasen	BESCHRIEB: Die Bewegungsphasen (inkl. Ball-Change) werden korrekt ausgeführt. Hohe Knieposition, vollständig gestreckte Knie- und Fussgelenke sowie durch einen identischen Bewegungsweg beim Ausführen und Zurückführen der Kickbewegung.
Ball Change Bewegung	BESCHRIEB: Der Kick Ball Change wird in der geforderten Höhe ausgeführt. Die Knieposition erreicht den vorgegebenen Winkel von 45°(gemäss WRRRC-Reglement).
Linienhaltung / Führung	BESCHRIEB: Das Paar ist in der Lage, bei der Ausführung der Platzwechsel die vorgegebene Linie einzuhalten (gemäss WRRRC-Reglement) und die Führung der Partnerin durch den Partner ist ausreichend vorhanden.
Dynamik	BESCHRIEB: Die Kickbewegungen werden mit der geforderten Dynamik ausgeführt.
Tanzhaltung / Oberkörper	BESCHRIEB: Wie ist die Stabilität des Oberkörpers? Sichtbare Ausgleichsbewegungen im Oberkörper und in den Armen beeinträchtigen die Qualität der Tanzhaltung.
Rythmusfehler	BESCHRIEB: Die Ausführung der Übung hat im Rythmus gemäss Beispielsvideo und obiger Beschreibung zu erfolgen.