

Spis treści

Wstęp	7
1. Geneza rock'n'rolla akrobatycznego – powstanie dyscypliny sportowej	9
1.1. Rys historyczny rock'n'rolla akrobatycznego na świecie	9
1.2. Historia rock'n'rolla w Polsce	16
1.3. Ewolucja tańca	21
2. Współzawodnictwo w rock'n'rollu akrobatycznym	23
2.1. Charakterystyka tańca	23
2.2. System rywalizacji	23
2.3. Specyfika zawodów	24
2.4. Sędziowanie	26
2.5. Psychologiczne aspekty uprawiania rock'n'rolla akrobatycznego	26
2.6. Wielkie postacie światowego i polskiego rock'n'rolla akrobatycznego	31
2.6.1. Wyniki rywalizacji międzynarodowej w kategorii Main Class	31
2.6.2. Wybitne polskie pary na arenie międzynarodowej Federacji WRRRC	32
3. Systematyka i technika podstawowych ćwiczeń, kroków i figur tanecznych	39
3.1. Zasób ćwiczeń wprowadzających do kroków i figur tanecznych	40
3.2. Technika i metodyka podstawowych figur tanecznych rock'n'rolla akrobatycznego	50
4. Kształtowanie zdolności motorycznych w rock'n'rollu akrobatycznym	65
4.1. Siła	66
4.2. Wytrzymałość	68
4.3. Koordynacja ruchowa	71
4.4. Gibkość	73
4.5. Szybkość	74

5. Choreografia	77
5.1. Technika wykonania elementów tańca klasycznego	80
5.2. Rola muzyki w treningu tanecznym	90
5.3. Gry i zabawy ruchowe z elementami tańca	93
6. Działalność sekcji rock'n'rolla akrobatycznego w klubie Podwawelski	97
Podsumowanie	103
Bibliografia	104



Dorota Lipka-Nowak - doktor nauk o kulturze fizycznej, adiunkt w Katedrze Teorii i Metodyki Gimnastyki Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Wieloletnia zawodniczka gimnastyki sportowej Klubu TS Wisła Kraków oraz rock'n'rolla akrobatycznego Klubu AWF Kraków. Posiada uprawnienia trenera I klasy w gimnastyce sportowej i trenera w sportach tanecznych. Wykładowca na kursach instruktorskich i trenerskich. Od 16 lat trenerka w krakowskim Klubie Rock'n'Rolla Akrobatycznego. Jest autorką lub współautorką ponad 40 publikacji naukowych, uczestniczką wielu konferencji metodyczno-naukowych, szkoleń, warsztatów oraz międzynarodowych konwencji. Równowagę ciała i umysłu odzyskuje prowadząc zajęcia pilates classic i pilates equipments.

Książka ta zasługuje na szczególną uwagę przede wszystkim ze względu na jej pionierski charakter. Jest to bowiem pierwszy w Polsce podręcznik - kompendium wiedzy z zakresu rock'n'rolla akrobatycznego.

(...) Niewątpliwym walorem książki jest zrozumiały, jasny język, którym posługuje się Autorka, a bogato ilustrowana część metodyczna znacznie ułatwia poznanie tajników tej dyscypliny

Dr hab. prof. nadzw. Halina Zdebska, AWF Kraków

Podręcznik opracowany w sposób bardzo czytelny z całą pewnością może stanowić źródło wiedzy dla instruktorów i trenerów tańca, nauczycieli wychowania fizycznego i wszystkich osób zainteresowanych tą piękną dyscypliną sportu.

Dr Anna Poznańska, AWF



Wojewódzka Biblioteka
Publiczna w Opolu

317831/I



9178836212753041>

