

A.Z.
8021 Zürich

Dezember 1988

Impressum

Crazy Shakers - Clubinfo Nr. 8/88 vom 13. Dezember 1988

Das Info des Crazy Shakers Rock'n'Roll-Club Zürich **erscheint zehnmal jährlich** und wird an alle Clubmitglieder sowie an weitere Rock'n'Roll-Interessierte verschickt oder sogar persönlich überreicht. **Auflage:** 140 Ex.
Schriftliche wie finanzielle Beiträge werden von jedermann entgegengenommen und veröffentlicht, sofern diese maschinengeschrieben im Format A4 der Redaktion oder einem Vorstandsmitglied der Crazy Shakers abgegeben werden. **Einzuhaltender Texttraster:** Rand oben: 4.5 cm, unten: 4 cm, links: 3,5 cm, rechts: 3,5 cm.

Redaktor:	René Balzano
Grafische Gestaltung:	Dani Schranz
Fachredaktoren:	
Internes, Klatsch	Michèle Blancpain
Inserate, Partnersuche	Chris Whiting
Reportagen und Berichte	Franco Dal Molin
Sport	Roli Denzler
Bildreportagen	Päde Strübi
Administration, Versand:	Roger Röthlisberger
Druck:	Copy Truttmann AG

Redaktionsschluss für Info Nr. 1 (Januar): Dienstag, 24. Januar 1988

letzte Seite



Rock'n'Roll Club Zürich

Dieses Info hat ein Info im Info. Das heisst, dass das eigentliche Info eigentlich gar keines ist, sondern nur die Info-Hülle um das eingebaute Info. Klar?

Es geht also um das nächste Trainingsweekend. Es wird stattfinden am Wochenende vom 4./5. März 1989. Ganz im Stil dieses Jahres soll's aussehen, vielleicht noch etwas besser.

Besser werden soll bestimmt einmal die Arbeitsverteilung. Das Organisations-Komitee wird nicht mehr aus dem vollzähligen Vorstand bestehen sondern vorwiegend aus "normalen" Clubmitgliedern (das soll aber nicht heissen, dass man nicht so ganz normal ist, wenn man im Vorstand mitmischelt...).

Die rund zehn "Ressortchefs" haben Teilaufgaben, welche sie selbständig lösen sollen. Inklusive der Helfer-Suche!

Das Helferproblem war 1988 das grösste: Viele Clubmitglieder, wenig Helfer, kaum Teilnehmer aus dem Club. Irgendwo waren da ein paar Dutzend Clubmitglieder verlorengegangen...

Eigentlich sollte es der Stolz eines jeden Crazy nicht zulassen, am

grössten Clubanlass des Jahres und gleichzeitig an einem der grössten Rock'n'Roll-Anlässe Europas (!) nicht dabei zu sein.

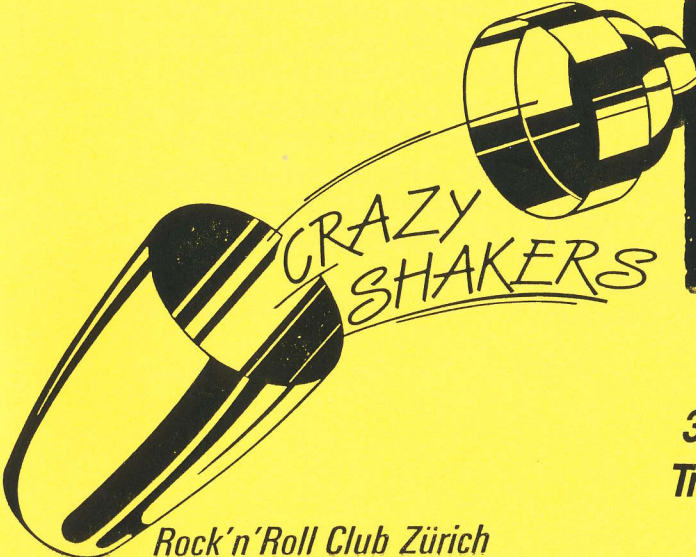
Wir haben es vorwiegend unserem Trainingsweekend zu verdanken, dass wir auch ausserhalb unseres Kantons und unseres Landes weitherum bekannt sind. Investieren wir doch also alle ein wenig etwas, um dies zu erhalten.

Die Ressortchefs werden also in nächster Zeit ihre "persönlichen" Helfer suchen. Jeder Helfer hat dann für das ganze Weekend eine bestimmte Aufgabe (z.B. Infostand). Es gibt keine grossen Helferpläne mehr, wo niemand recht weiss, wann er was wo und wieso zu tun hat.

Es wird auch keine gemischten Teilnehmer/Helfer mehr geben. Die Crazy's sollen in erster Linie helfen. Wir werden 1989 ein clubinternes Trainingsweekend organisieren, an welchem dann nur Crazy's teilnehmen werden.

Wer trotzdem am TW89 teilnehmen will, hat den üblichen Preis zu bezahlen.

Nun denn, die folgenden Seiten erklären alles übrige. Bereits jetzt vielen Dank für Eure Mithilfe!



8908
TRAINING

4./5. März 1989
3. Internationales
Trainingsweekend
von Zürich

Rock'n'Roll Club Zürich



Bereits zum dritten Mal heisst es am Wochenende vom 4./5. März 1989 **Verband trifft Plausch.**

Nach nunmehr bewährtem Muster wollen wir uns in Zürich-Oerlikon während zweier Tage gegenseitig beschnuppeln, Neues lernen, Verlerntes auffrischen, Ideen sammeln, verstaubte Gewohnheiten durch aktuelle Methoden und Techniken erneuern.

Einmal mehr steht uns die ideale Trainingsumgebung zur Verfügung: Sechs grosse Turnhallen, grosszügige Aufenthaltsräume und Garderoben, Verpflegung rund um die Uhr, medizinische Betreuung, usw. Und dies an zentralster Lage auf dem Areal der Kantonsschule Zürich-Oerlikon, gut erreichbar mit Zug, Tram, Bus und Auto.



Ein Heer von über 15 topqualifizierten Trainern steht bereit, um das Letzte aus jedem herauszuholen. Die Vorstellung jener Persönlichkeiten in diesem Info ist schon beinahe überflüssig...

Seite 2

Vorwort

Am allerwichtigsten aber seid Ihr, die Teilnehmer! Benützt die Gelegenheit viel Neues zu lernen, aber auch untereinander Erfahrungen auszutauschen. Baut Vorurteile gegenüber den schlampigen Plauschern und den steifen Verbändstänzern ab. Lernt nicht nur von Euren Trainern, lernt von Euch gegenseitig!



Dieser gegenseitige Austausch untereinander soll vor allem auch am Samstag-Abend stattfinden, wenn es wieder einmal mehr heisst: Rocky Cup! Aber Achtung, dieser Rocky Cup ist anders als alle andern! Denn Roli Denzler's Zeitschrift "Rock'n'Roll" feiert heuer ihr zehnjähriges Jubiläum. Unter diesem Zeichen steht deshalb auch das Motto "Rockin' in the seventies!". Tanz-Prominenz und bekannte Gesichter aus jener Zeit werden Euch wieder begegnen. Und das "Rock'n'Roll" hat noch eine ganz grosse Jahrzehnte-Überraschung auf Lager, welche Euch aus den Schuhen hauen wird...

Wir freuen uns, Euch ein weiteres Mal bei uns begrüssen zu dürfen. Helft mit, das dritte Internationale Trainingsweekend von Zürich zu einem ebensolchen Erfolg werden zu lassen, wie das bisher die Regel war. Und nur wenn Ihr mitmacht und profitiert, hat sich unsere Arbeit auch gelohnt!

In diesem Sinne wünschen wir Euch zwei erfolgreiche, plauschige, kurzweilige und vor allem lernreiche Tage!

Eure Crazy Shakers

PS: Auf den nachfolgenden Seiten ist alles Wissensnötige zu finden...

Inhalt

Die Philosophie des TW89	Seite 4
Das Programm	Seite 5
Die Anmeldung	Seite 6
Der RockyCup	Seite 8
Der Samstags-Trainingsplan	Seite 10
Die Anfahrt: Pläne zum Rausnehmen	Seite 11
Der Sonntags-Trainingsplan	Seite 15
Das Wissenswerte über's TW89	Seite 16
Die Trainingsbeschreibungen	Seite 18
Die Trainerbeschreibungen	Seite 20

Seite 3

Die Philosophie

Unser Trainingsweekend steht unter dem Motto "**Verband trifft Plausch**". Wir wollen in rund 100 Trainingsstunden während zweier Tage - zwischen Samstag-Mittag und Sonntag-Abend - alle Aspekte des Rock'n'Roll-Tanzens vermitteln. Sowohl für Verbandstänzer aller Klassen als auch für Plauschtänzer aller Schattierungen. Die Anmeldung hierfür sollte paarweise geschehen.

Zur Verfügung stehen **sechs Turnhallen und ein Theoriesaal**, in welchen jeweils parallel sieben Lektionen abgehalten werden. Eine Halle steht rund um die Uhr für individuelles selbständiges Training zur Verfügung. Eine grosse Mensa als **Aufenthaltsraum** tagsüber bietet Platz für Erholung und Kaloriennachschub.

Das **Trainingsangebot** reicht vom Fusstechniktraining über spezielle Akro-Trainings verschiedener Stufen, Choreographie, Präsentation und Medizin bis zum Kleidernähen. Alle Trainings werden in 90-minütigen Lektionen von Fachleuten des entsprechenden Gebietes geleitet. Pro Lektion sind maximal 20 Paare zugelassen.

Jedes trainierende Paar kann seinen persönlichen **Trainingsplan individuell** zusammenstellen. Die einzelnen Lektionen werden mehrfach geführt, damit jedes Paar auch wirklich jene Stunden besuchen kann, welche es interessieren.

Die **Verpflegung** (Mittag- und Nachtessen sowie Zwischenmahlzeiten) ist selbstverständlich im Preis von Fr. 120.— bzw. DM 140.— pro Person ebenso inbegriffen wie die **Übernachtung** bei einem unserer Clubmitglieder zu Hause.

Und dazugehören tut auch die Teilnahme am grössten Samstagabend-Anlass des Jahres, am **RockyCup**. Das Plauschturnier der dritten Art soll nicht stressen sondern unterhalten und bietet die Gelegenheit, der Tanzprominenz auf den Zahn zu fühlen.

Sämtliche Anlässe des Trainingsweekends finden auf ein und demselben **Areal** statt. Also keine grossen Verschiebungen während des Tages!

Das Programm

Der zeitliche Ablauf der Trainingsweekends wird wie folgt aussehen. Die genaue Lage von Mensa und Hallentrakt entnehmt Ihr dem Lageplan (folgt weiter hinten):

Samstag, 4. März 1989

11.00	Meldung am Infostand - Einschreiben ins Teilnehmerbuch - Entgegennehmen von Trainingsgutscheinen usw. - Gegenseitiges Hallo	Mensa
12.00	Offizielle Begrüssung Letzte Informationen über den Trainingsablauf	Mensa
12.30	Öffnung der Garderoben	Hallen
13.00	Trainingsbeginn gemäss Euren Plänen	Hallen
17.30	Trainingsende	
18.30	Nachtessen	Mensa
19.30	RockyCup	Mensa
??	Eröffnung der Nachtruhe beim persönlichen Gastgeber	

Sonntag, 5. März 1989

08.00	Öffnung der Mensa für Wiederbelebungsversuche	Mensa
08.30	Öffnung der Garderoben	Hallen
09.00	Trainingsbeginn	Hallen
12.00	Mittagessen	Mensa
13.00	Trainingsbeginn	Hallen
17.30	Trainingsende	
17.45	Bye-Bye-Cocktail und Abschiedstränking	Mensa

Die Anmeldung

Für die Teilnahme an unserem Trainingsweekend unternehme man folgende Schritte:

1. Info lesen

Studieren des Trainingsplanes, der Trainingsbeschreibungen und der Trainervorstellungen.

2. Trainingsplanzusammenstellen

Ankreuzen der gewünschten Trainingsstunden auf zwei Kopien des Trainingsplanes. Ein Exemplar bleibt bei Euch, ein Exemplar muss mit der Anmeldung eingesandt werden. Pro Paar ist nur ein Trainingsplan einzusenden.

Streich pro Stunde (90 Minuten) zwei Lektionen an: Die erste mit einer "1", eine Reserve-Lektion bei Überbelegung mit einer "2".

3. Teilnehmer-Beiträgeinzahlen

Pro Person sind Fr. 120.—/DM 140.— mit beiliegendem Einzahlungsschein an uns zu überweisen.

4. Anmeldeformular ausfüllen

Pro Paar genügt es, ein Anmeldeformular (liegt bei) auszufüllen.

5. Couvert anschreiben

In das Couvert, welches Ihr sodann an uns schickt, gehört folgendes: Anmeldeformular, Trainingsplan, Kopie des von der Post quittierten Einzahlungsscheines.

Anmeldeschluss ist der 30. Januar 1989.

6. Bestätigung abwarten

Im Laufe des Februars erhaltet Ihr Eure Anmeldebestätigung.

Zu beachten:

■ Alle Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

■ Gehen mehr Anmeldungen als Plätze für eine bestimmte Trainingsstunde ein, so setzen wir weitere solche Lektionen an (Stunden "Wunschprogramm" bieten Reserven für solche zusätzlichen Stunden). Wir erlauben uns, Euren Trainingsplan entsprechend anzupassen, weshalb es wichtig ist, dass Ihr bei der Anmeldung auch Reserve-Lektionen angebt.

■ Es besteht kein Anspruch, für alle angemeldeten Lektionen berücksichtigt zu werden. Wir tun unser Möglichstes, hoffen aber auch auf Euer Verständnis bei Überbelegungen.

■ Für das Training in der freien Halle muss man sich nicht anmelden.

■ Das Akrotraining von G. Töröcsz findet im Halbstundentakt statt. Pro Lektion von 90 Minuten können also drei Paare berücksichtigt werden. 60 dieser 90 Minuten stehen dann den einzelnen Paaren für freies Training zur Verfügung.



Der RockyCup

Der elfte RockyCup fällt zusammen mit dem zehnten Geburtstag der Zeitschrift "Rock'n'Roll"!

Aus diesem Anlass stellen wir den diesjährigen RockyCup unter das Motto

Rockin' in the Seventies!

Erinnert Ihr Euch noch an die grossen Namen aus den vergangenen zehn Jahren? An diesem Samstag-Abend werden sie Euch wieder begegnen!

Wir werden **Erinnerungen** aus den verflossenen Zeiten ausgraben, Zeiten, welche das "Rock'n'Roll" und vor allem Roli Denzler aus nächster Nähe miterlebt haben.

Eingebettet wird das Ganze in ein plauschiges Turnierchen, welches ganz im Sinne unseres Trainingsweekends unter dem Motto "**Verband trifft Plausch**" stehen soll. Ohne grosse Vorbereitung werden wir lizenzierte Plauschpaare und plauschige Verbandspaare bilden und schauen, was dabei rauskommt...

Seite 8

Viele Überraschungen werden sich gegenseitig jagen. Die allergrösste Überraschung verraten wir hier teilweise: Das "Rock'n'Roll" wird an diesem Abend seine **zweite Geburtsstunde** erleben! Wer diese Weltpremiere verpasst, ist selber Schuld...

Für alle Teilnehmer am Trainingsweekend ist der Besuch des RockyCup **gratis**. Alle übrigen entrichten den bescheidenen Beitrag von Fr. 10.— pro Person an der Abendkasse.

Der RockyCup beginnt am

**Samstag, 4. März 1989, 19.30 Uhr
in der Mensa der Kantonsschule
Zürich-Oerlikon.**

Das **Nachtessen** ab 18.30 Uhr, welches im Preis inbegriffen ist, findet ebenfalls in der Mensa statt. Um ca. 23.00 Uhr wird der RockyCup sein Ende finden, damit am Morgen in der Früh auch alle wieder fit für's Training sind...

Na denn, auf geht's, let's fetz!



Seite 9

Der Trainingsplan vom Samstag

Name: _____

	Halle A	Halle B	Halle C	Halle D	Halle E	Halle F	Theorie
11.00	Einschreiben am Infostand in der Mensa						
12.00	INFORUNDE IN DER MENSA						
13.00	Bewegungs- Therapie	Einsteige- Techniken	Akrobatik G. Töröcsz	C-Akro	B-Akro	Wunsch- Programm	
14.30	Choreographie	Boogie- Woogie	Akrobatik G. Töröcsz	Schritt- Variationen	Präsentation	Wunsch- Programm	Bekleidung
16.00 - 17.30	Trainings- Aufbau	Wickler/ Teller	Akrobatik G. Töröcsz	Fusstechnik- Programm	Plausch- Figuren	Wunsch- Programm	Sportmedizin
18.30	NACHTESSEN IN DER MENSA mit anschließendem ROCKY CUP						

Die Anfahrt

Das ganze Trainingsweekend, von der Begrüssung über den RockyCup bis zum Bye-Bye-Cocktail, findet auf dem Areal der **Kantonsschule Zürich-Oerlikon, Birchstrasse 107, 8050 Zürich** statt. Der Weg dorthin ist einer der folgenden:

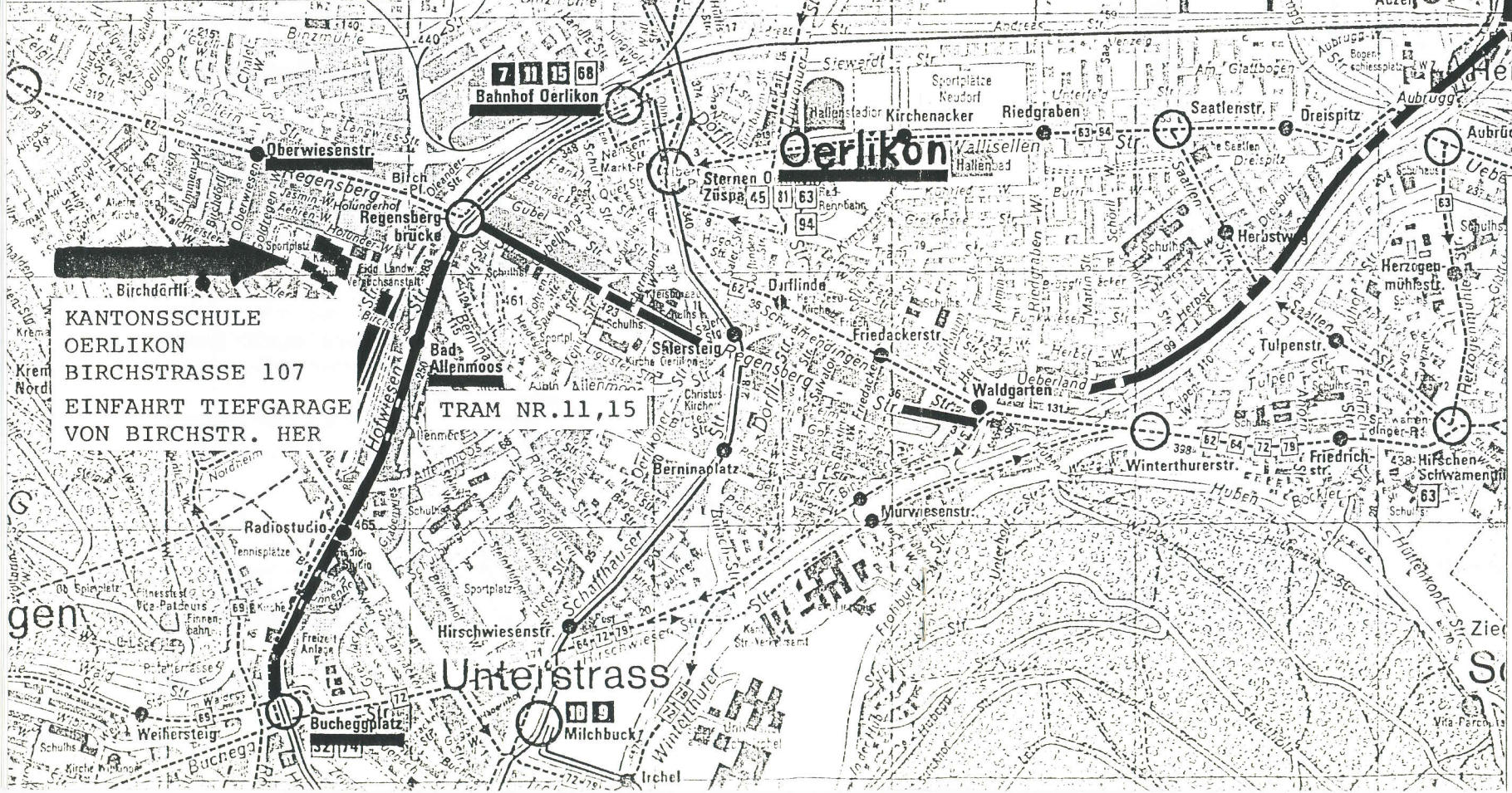
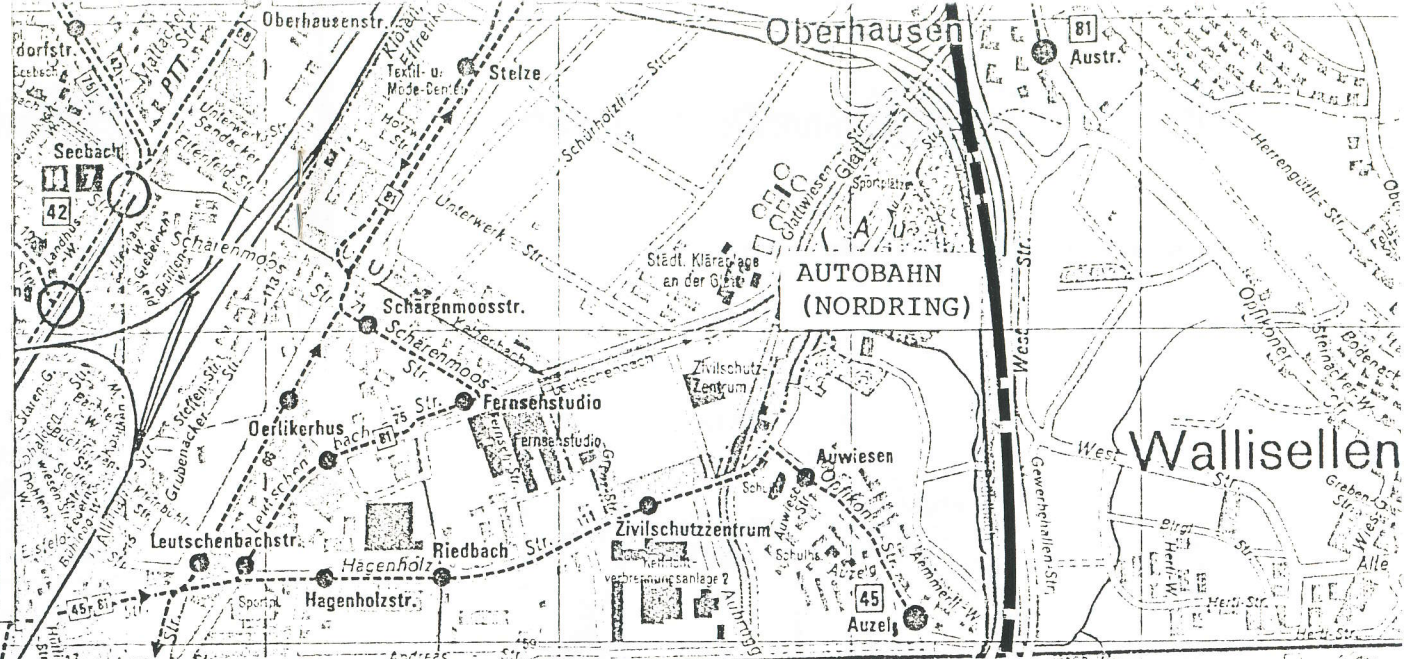
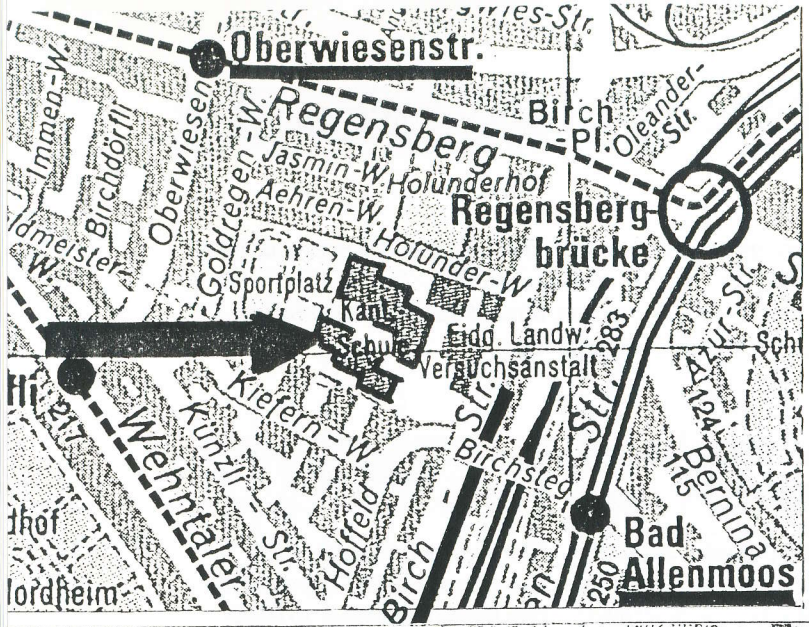
Mit dem öffentlichen Verkehrsmittel

gelangt man in 20 Minuten aus dem Stadtzentrum bequem nach Oerlikon. Tram Nr. 11 (Richtung Oerlikon) fährt direkt ab Hauptbahnhof zur Haltestelle Allenmoos (2. Station nach Bucheggplatz). Von dort geht's (links) zu Fuss über die Eisenbahnlinie direkt in's Areal der Kantonsschule (ca. 300 Meter).

Mit dem Auto

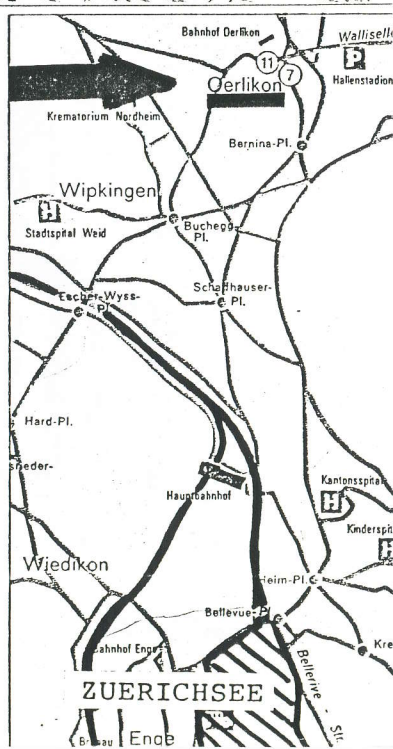
fährt man nach Oerlikon hinein. Kommt man auf der Autobahn aus dem Norden (Nordring), so ist die Ausfahrt Oerlikon signalisiert. Aus dem Süden bzw. dem Stadtzentrum fährt man via Milchbuckunnel oder Westtangente in Richtung Winterthur (Autobahn) und zweigt dann ebenfalls wo signalisiert nach Oerlikon ab. Die Birchstrasse findet man dann nach der Karte, mit Hilfe der auskunftsfreudigen Zürcher und den eigens aufgestellten Wegweisern am Strassenrand. Die Kantonsschule Oerlikon verfügt über eine eigene Tiefgarage (gratis!), in welche man von der Birchstrasse her einfährt. Das Parkieren ist auf dem gesamten übrigen Areal der Kantonsschule verboten!





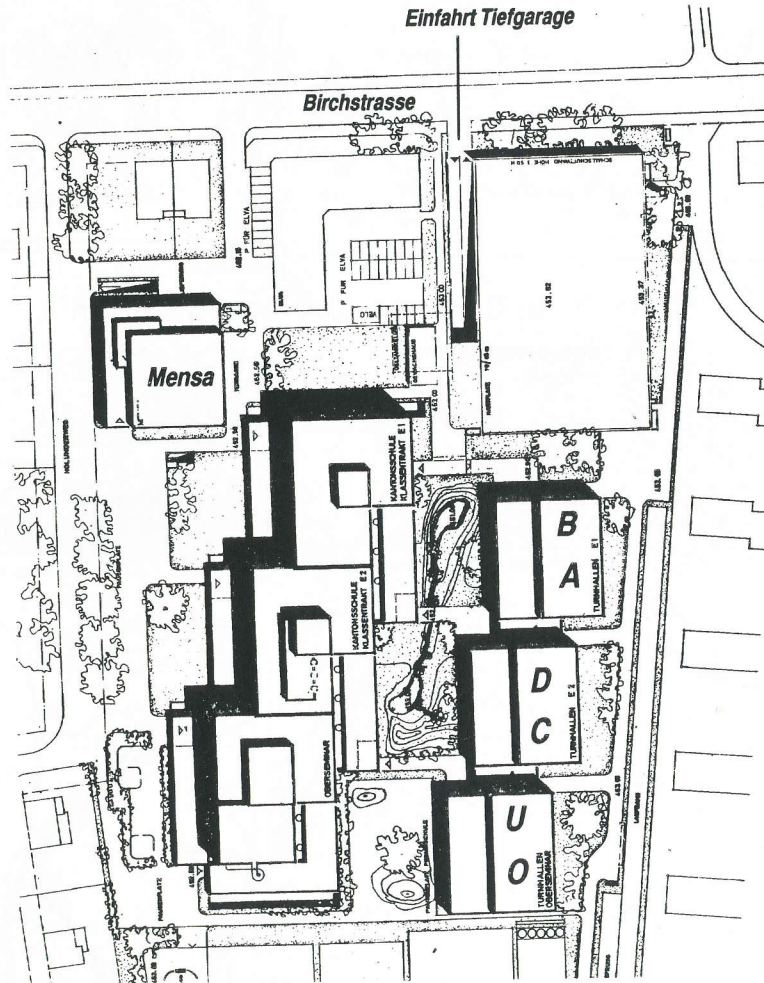
**KANTONSSCHULE
 OERLIKON
 BIRCHSTRASSE 107
 EINFAHRT TIEFGARAGE
 VON BIRCHSTR. HER**

TRAM NR. 11, 15



Der Lageplan

Das Areal der Kantonsschule Zürich-Oerlikon sieht wie folgt aus:



Der Trainingsplan vom Sonntag

Name: _____

	Halle A	Halle B	Halle C	Halle D	Halle E	Halle F	Theorie
09.00	Plausch/ Boogie	Jazzdance- Figuren	Akrobatik G. Töröcsz	Akro- Übergänge	Kondition	freie Halle	Wunsch- Programm
10.30	Plausch- Figuren	Präsentation Ausdruck	Akrobatik G. Töröcsz	Dulaine/ Kugel	freie Halle	mentales Training	Ernährung
12.00	MITTAGSPAUSE						
13.00	C-Akro	Akro Ein-/Ausgänge	Akrobatik G. Töröcsz	freie Halle	Choreo- graphie	Rücken an Rücken	Physio- Theorie
14.30	Fusstechnik- Figuren	Plausch- Figuren	Akrobatik G. Töröcsz	Akrobatik- Aufbau	freie Halle	Formationen	Frisuren
16.00	Plausch/ Boogie	Clubtraining	Akrobatik G. Töröcsz	Wunsch- programm	Wunsch- programm	freie Halle	Akrotheorie
17.45	BYE-BYE-COCKTAIL in der Mensa						

Das Wissenswerte

Übernachtung

Mit der Anmeldung kann angegeben werden, ob wir für Eure Übernachtung besorgt sein sollen.

Wir bieten **Gratis-Unterkunft inkl. Frühstück** bei unseren Mitgliedern zu Hause. Bedingung ist das Mitbringen von Schlafsäcken.

All diejenigen, welche sich für die Übernachtung angemeldet haben, werden ihren Gastgeber anlässlich der Inforunde am Samstag-Mittag in der Mensa kennenlernen. Hierbei erhält jeder Übernächter einen Übernachtungszettel mit Name und Adresse seines Gastgebers.

Wer in einem Hotel untergebracht werden will und dies selbst bezahlt, kann ebenfalls auf der Anmeldung das entsprechende Feld ankreuzen. Wir besorgen dann ein günstiges Hotel in der Nähe des Trainingsareals.

Infostand

Sowohl in der Mensa wie auch im Hallentrakt ist rund um die Uhr je ein Infostand besetzt. Dort werden sämtliche Fragen beantwortet, welche Training, Übernachtung, RockyCup, usw. betreffen.

Trainingsbetrieb

Trainingszeiten

Die Lektionen beginnen und enden wie folgt:

Vormittag: 9.00 - 10.20 / 10.30 - 12.00 Uhr

Nachmittag: 13.00 - 14.20 / 14.30 - 15.50 / 16.00 - 17.30 Uhr

Zutrittskontrolle

Vor jeder Halle werden Trainingsgutscheine kontrolliert. Jeder Teilnehmer erhält die Gutscheine entsprechend seiner Anmeldung bei der Einschreibung am Samstag. Ohne Gutschein kein Zutritt zur Halle. **Zuschauer** sind in den Hallen keine zugelassen!

Pünktlichkeit

Jede Lektion beginnt genau zur angegebenen Zeit. Nach Beginn der Lektion werden keine Teilnehmer mehr zugelassen.

Aufräumen

Das Aufstellen und Aufräumen von Geräten ist Sache der Trainings Teilnehmer und hat innerhalb der Lektion stattzufinden.

Freies Training

Sofern nicht mit Reserve-Lektionen belegt, steht am Sonntag eine Halle jeweils für freies selbständiges Training zur Verfügung (gemäss Trainingsplan).

ning zur Verfügung (gemäss Trainingsplan).

Theorie

Sämtliche Theoriestunden finden in der Zentralgarderobe im mittleren Hallentrakt statt.

Garderoben

Genügend Garderoben mit Duschen stehen direkt im Hallentrakt zur Verfügung (Hallentrakt E1 und E2 bzw. Hallen A-D).

Diverses

Aufenthalt

Während des ganzen Trainingsweekends steht die Mensa als Aufenthaltsraum zur Verfügung.

Verpflegung

In der Mensa werden Getränke und Snacks angeboten. In den Hallen herrscht striktes Konsumationsverbot!

Sanität

In jeder Halle steht eine Notapotheke zur Verfügung. Für grössere Notfälle ist im Sanitätszimmer im Mitteltrakt rund um die Uhr ein Sanitärer abrufbereit. Notfallfahrzeuge stehen ebenfalls bereit.

Organisationskomitee

Sämtliche Helfer und OK-Mitglieder der CrazyShakers sind am blau-weissen CrazyShakers-Trainer erkennbar.

Parkplätze

Autos dürfen nur in der Tiefgarage der Kantonsschule parkiert werden (gratis). Auf dem übrigen Areal herrscht Parkverbot!

Die Trainings

Einige unserer Trainingsstunden etwas näher vorgestellt:

Choreographie

Aus fünf vorgegebenen Figuren, muss ein kleines Programm erstellt werden. Die vorgetanzten Programme werden nachher mit den Anwesenden gemeinsam beurteilt. Der Trainer gibt Tips zur Gestaltung der Programme.

Bewegungstherapie

Es soll keine medizinische, sondern eine tänzerische "Therapie" sein. In diesen Trainingsstunden werden neue Erfahrungen vermittelt, was für Koordinationsprobleme auftreten können, wenn Arme und Beine gleichzeitig zu einer bestimmten Musik in verschiedenen Ebenen, Richtungen und Geschwindigkeiten bewegt werden.

Präsentation, Ausdruck

Jedem Tänzer muss es bewusst sein, dass er vor Publikum tanzt und diesem etwas bieten will. Daher müssen die Figuren nicht nur tänzerisch, sondern auch durch die Persönlichkeit des einzelnen wirken. Diese Ausstrahlung wird entscheidend durch das Auftreten vor, während und nach dem Auftritt bestimmt.

Kleiderherstellung

Jede Art von Tanzkleidung, seien es Turnierdress's oder Kleider aus den Fiftie's, können mehr oder weniger teuer gekauft werden. Warum also nicht selbst zu Nadel und Faden greifen. Zwei sympathische Damen aus unserem Club zeigen wie mit einfachen Mitteln ein einmaliges Tanzgewand hergestellt wird.

Mentales Training

Alle wissen wie nervös man vor einem Turnier sein kann. Da gibt es aber immer wieder solche, die eine tiefe Ruhe ausstrahlen. Hier gibt es einige nützliche Tips zur eigenen Beruhigung.

Akrobatiktheorie

In dieser Stunde werden keine Figuren gezeigt oder erklärt. Es soll aufgezeigt werden, welche Voraussetzungen jeder mitbringen sollte, bevor er das Training einer Akrofigur beginnt. Wir wollen euch auch einen möglichen Weg aufzeigen, wie man selbst eine Akrobatik aufbauen kann.

Akrobatikaufbau

Es werden Trainingsmöglichkeiten zu Akrobatikfiguren aller Schwierigkeitsgrade aufgezeigt. Es soll ge-

zeigt werden wie man mit Vorübungen das Optimale aus einer Figur herausholen kann. Wir wollen mit diesen Stunden Paare aus allen Tanzkategorien, also auch Plauscher, ansprechen.

Physiotheorie

Wer hat es nicht schon gehört, das Klagen der einzelnen Rock'n'Roller? Jede Tanzstufe hat ihre speziellen Schmerzen. Es wird aufgezeigt, wie man vorbeugen oder lindern kann. Es soll auch gezeigt werden, wie durch Massage einzelne wenig gebrauchte Muskeln gestärkt oder gelockert werden können.

Medizin

Gibt es bleibende Schäden durch jahrelanges Rock'n'Roll-Tanzen? Wie ist das Verhalten bei einem Trainingsunfall? Auf diese Fragen soll hier eingegangen werden.

Ernährung

Wer hat sich nicht schon in lucullische Höhenflüge begeben, dafür im folgenden Training die Bauchlandung nicht mehr vermeiden können? Wer es damals noch nicht gemerkt hat, die Ernährung spielt eine Rolle! Die hier gegebenen Tips sollen euch vor weiteren Überraschungen bewahren.

Spezialakrobatiktraining

Herr Töröcsz hilft einzelnen Paaren in speziellen Privatstunden ihre individuellen Akrobatikprobleme zu lösen. Für jede Kategorie empfehlenswert.

Trainingszeiten: Eine Lektion dauert immer eine halbe Stunde (Beginn um punkt oder um halb).



Rock'n'Roll Club Zürich

Die Trainer

Einige der über 15 Trainer des Trainingsweekends werden hier näher vorgestellt, obwohl dies eigentlich gar nicht nötig wäre...

Astrid Hobi

Die 23-jährige diplomierte Sportlehrerin hat eine reiche Erfahrung in verschiedensten Sportarten: Volleyball, Orientierungslauf, Radsport, Jazztanz und weitere Disziplinen betreibt sie sowohl aktiv als auch als Trainerin. Die Trainingsbereiche **Kondition, Einlaufen und Ernährung** unseres Trainingsweekends kann sie also mit einem breiten Erfahrungshintergrund optimal ausfüllen.

Susan Schächli, Yvonne Häusler
Susan hat bereits eine recht erfolgreiche Karriere aufzuweisen. Nach einigen Siegen in der B-Klasse stieg sie in die A-Kategorie auf und wurde 1982 Vize-Weltmeisterin bei den Amateuren. Den Erfolg konnte sie 1983 mit dem 3. WM-Platz bestätigen. Mit dem 5. Platz an der Profi-Europameisterschaft 1984 gab sie den Abschied vom Verbandsturniergeschehen.

Yvonne ist eine begeisterte Anhängerin des Plausch-Rocks, hat aber auch Interesse an allem was sich so in der Verbandsgeschichte abspielt. Da sie ein Rock'n'Roll-Talent ist, hatte sie auch schon einige Erfolge mit verschiedenen Partnern aufzuweisen. Erste, Zweite und Dritte Plätze sind keine Seltenheit. Trotzdem werden die beiden Damen nicht Tanzen oder Akrobatik lernen. Ihr gemeinsamer Beruf, Handarbeitslehrerin nämlich, bringt es mit sich, dass sie zeigen können wie man **Turnierkleider** selber nähen kann.

Karin Schmitz

Die 28-jährige Sportmedizinerin hatte ihre grossen Erfolge 1984 und 1985. 1984 gehörte sie mit ihrem Partner Wolfgang Blöcher zu den Spitzenamateuren der Welt. Neben dem Norddeutschen Meister wurde sie an der nationalen Meisterschaft Dritte. Im gleichen Jahr holte sie sich auch noch den Vizeweltmeister-Titel, bevor sie schliesslich zu den Profis wechselte. In dieser Sparte hätte sie den grössten Erfolg im Jahre 1985, als sie Weltmeisterin

wurde. Da sie als tänzerisches "Wunderkind" galt, wird sie die Paare vor allem in der Sparte **Akro** beraten. Ausserdem leitet sie auch noch die Stunde über die **Sportmedizin**.

Marco Borsotti

Der gebürtige Davoser begann seine Karriere als Physiotherapeut mit der Ausbildung am Institut für physikalische Therapie des Universitätsspitals Zürich. Praktisch tätig war er dann unter anderem im SUVA-Rehabilitationszentrum Bellikon, an der Klinik Balgrist Zürich und im Kantonsspital Münsterlingen. Seit 1982 führt er ein eigenes Therapieinstitut in Davos mit vorwiegend sport- und manualtherapeutischer Tätigkeit. Unsere **Physio-Theorie** ist hier also in den goldrichtigen Händen.

René Klaus und Ruth Muntwyler
Die beiden hatten mit verschiedenen Partnern in der C- und B-Klasse

viele Erfolge. Beide schafften, hauptsächlich durch ihr tänzerisches Talent, locker den Sprung in die A-Kategorie. René hatte bereits WM-Erfahrung bevor er auf Ruth stiess. Ruth hatte die Zeit für einen Absteiger ins Plauschlager mit Erfolg genützt. Seit nunmehr 3 Jahren gelten sie als eines der weltbesten **Fusstechnik**-Paare, 1988 wurden sie Schweizer Meister. Unsere Paare werden von den tänzerischen Qualitäten der beiden Paare zweifellos profitieren. Ihre Lektion: **Fusstechnik-Programm**.

Wolf-Dieter Krauss

Nie ein Typ, der sich gross in den Vordergrund gerückt hat, war er ein Tänzer der Massen begeistert hat. Und genauso begeistert er heute als Trainer. Er galt als der weltbeste Fusstechniker überhaupt. Wenn man heute die Paare aus seinen Tanzschulen und dem Bundesland Nordrhein-Westfalen ansieht, weiss man, wie man Paare auf Turniere richtig einstellt. Ausserdem gibt der Profi-Weltmeister von 1982 auch noch eine Rock'n'Roll-Lernzeitschrift heraus. Akrobatik und

Fusstechnik optimal mit Vorübungen. Also genau das Richtige für die Teilnehmer unseres Trainings-Weekends. Seine Lektionen: **Trainingsaufbau, Präsentation, Fusstechnikfiguren.**



Gerhard Marz

Erst war er viel im deutschen Verband tätig. Nachher zog er sich vom Turniergeschehen zurück und geriet etwas in Vergessenheit. Doch er befasste sich auch im Zusammenspiel mit seinem Beruf als Elektrotechnik-Ing. mit der Akrobatik-Materie. Einmal an einem Lehrgang, wollte man ihn plötzlich ständig haben. Seine Art, den Paaren anhand von logischen Beispielen die Akrobatik und den Rock'n'Roll näher zu bringen, haben ihn nicht nur zu einem der beliebtesten Trainer sondern auch zum Rock'n'Roll Professor gemacht. Wer Gerhard Marz kennt, der freut sich auf die Stunden mit ihm. Seine Lektionen: **Einsteigetechniken, mentales Training, Akro.**

Daniel Peterhans

Als Plauschmeister 1985 kannte

man ihn in der Schweiz. Dann kamen Paare aus Deutschland zu Besuch und übten fusstechnische Elemente mit ihm. Und heute ist er auch international als Trainer gefragt. Er besteht vor allem durch sein Feeling, was tänzerische Elemente anbelangt. Er kann in kürzester Zeit aus einer laschen Sache ein Feuer machen. Und das zeigte und zeigt er auch immer wenn er selber tanzt. So wurde er ohne spezielles Training 1987 an der Plauschmeisterschaft Dritter. Ob einfache oder schwierige **Fusstechnik**, beides ist sein Metier; und bei unseren Paaren bestens aufgehoben.



Gyulo Janos Töröcsz

In der heutigen Zeit, wo die A-Paare immer höher fliegen, ist auch der Trend zu Sportakrobatik-Trainern nicht mehr zu verleugnen. Besie Noten hat der ehemalige Sport- und Zirkusakrobat G.J. Töröcsz aufzuweisen, den wir wie letztes Jahr für unser Trainings-Weekend verpflichten konnten. Herr Töröcsz erstaunt immer wieder durch seine ruhige Art. Seine Zirkus-Erfahrung sowohl als

Werfer wie auch als Flieger erlaubt ihm, sich in die Rolle der fliegenden Frau einzufühlen. Er nimmt den Damen die Angst vor freien Salti. Er ist dafür bekannt, dass er nicht gerne mit vielen Paaren gleichzeitig sondern lieber in Ruhe ein Paar nach dem anderen unterrichtet gibt. Wer will hat also die Möglichkeit, bei ihm zu trainieren; nicht nur A-Paare.



Peter Balzer

Bekannt bei den Insidern als Trainer des Rock'n'Roll-Club "Karo Sieben" in Hamburg. Er wurde mit dem Club zweimal Weltmeister und gilt bei Trainingslehrgängen als ausgezeichnete Trainer und **Choreograph.**



Marcus Koch

Bei den Schweizer Plauschern seit der PMS 88 in bester Erinnerung, holte er sich doch als **Boogie-Spezialist** unter den Plauschern den dritten Platz. Zwei Wochen später wurde er deutscher Boogie-Meister. Er war schon zu manchen Trainingslehrgängen eingeladen.

Jürgen Lier / Uwe Lopper

Jürgen war 1988 Berliner B-Meister und Zweiter am SAS-Cup für B-Paare 1988. Auch Uwe kennt die **C/B-Klasse** aus eigener Erfahrung. Beide können also ihre eigenen Erkenntnisse den Paaren weitervermitteln.



Reto Gurt

Vor seinem Wechsel in die Plauschszene tanzte sich Reto durch das gesamte C-, B- und A-Spektrum. Heute gibt er dem Nachwuchs auch Trainingsstunden und hatte am TW88 mit seinen Fusstechnik-Figuren enormen Erfolg.



Überraschungstrainer

ACHTUNG !!!!! Neben all diesen Spitzentrainern erwartet Euch noch ein Spitzen-Überraschungstrainer!

Für Anmeldungen, Bestellung von weiteren Infos und alle übrige Korrespondenz verwende man folgende Adresse:

Crazy Shakers Rock'n'Roll Club
TW89
Postfach 793
CH-8021 Zürich

Nur in dringenden Fällen wende man sich telefonisch an:
René Balzano
Tel. G: 01/463 12 72

Für das dritte Internationale Trainingsweekend von Zürich der CrazyShakers zeichnen verantwortlich:

René Balzano
Roger Röthlisberger

Gesamtleitung, Informationen
Gesamtleitung, Administration

Corina Benz
Markus Betschart
Markus B. Buchmann
Roli Denzler
Francisca Hobi
Edith Oppliger
Dani Peterhans
Dani Schranz
Sylvia Schurter
Päde Strübi

Dekoration
Verpflegung
Infrastruktur Hallen
Trainingsbetrieb
Medizinische Versorgung
Werbung
Präsentation, RockyCup
Grafik
Übernachtungen
Infrastruktur Mensa

... und alle Crazy Shakers !!!

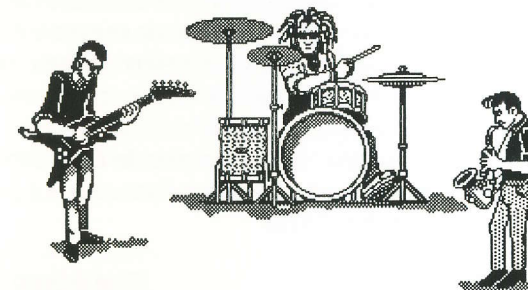
Seite 24

Crazy News

Etwas wenig clubinternes gibt's zu guter letzt doch noch: Die wichtigsten Termine in nächster Zeit:

Bergün 89: DAS Schlittelweekend am 20./21./22. Januar 1989. Infos bei Bruce.

GV 89: Die Generalversammlung der Crazy Shakers, wo ALLE Crazy's anwesend sein werden, der neue Vorstand und weitere Jobs gewählt werden und das grosse Kropfleeren stattfinden wird. 31. Januar 1989, 20.00 Uhr im Restaurant Schützenburg.



Turniere:

Züri-Cup

(Tanzschule Läderach, Oerlikon):

Sa, 28. Januar

Sa, 18. März

Sa, 27. Mai

Sa, 26. August

Sa, 30. September

Final: Sa, 18. November in Altstetten.

RICY-Cup-Final

Sa, 14. Januar 1989 in Uzwil SG.

Organisiert durch The Hot Shoes.

vorletzte Seite