



PRAXIS *ideen*

51

Schriftenreihe für
Bewegung, Spiel und Sport



HipHop

Für Lehrer und Trainer
ohne Tanzerfahrung

2. Auflage

Verena Klöpper / Janina Schmidt

hofmann.

INHALT

Kapitel 1	Einleitung	5
1.1	Der Aufbau dieses Buches	6
1.2	HipHop – nicht nur ein Tanzstil	7
1.3	Technische Merkmale des HipHop	9
1.4	Verankerung von HipHop im heutigen Sportunterricht	9
Kapitel 2	Vermittlung von HipHop im Sportunterricht	15
2.1	Tipps	16
2.1.1	<i>Tipps... für Sie als Lehrperson</i>	16
2.1.2	<i>Tipps... für Ihre Organisation in der Sporthalle</i>	17
2.1.3	<i>Tipps... für die Einführung von HipHop im Unterricht</i>	17
2.1.4	<i>Tipps... für die Motivation der Schüler</i>	18
2.1.5	<i>Tipps... für die passende Musik</i>	18
Kapitel 3	Kooperative Vermittlungsmethoden	21
3.1	Gruppenpuzzle	23
3.2	Stationenlernen	24
3.3	Lernen durch Lehren nach Martin	27
Kapitel 4	Konkretes Schrittmaterial	29
4.1	Warm Up	30
4.2	Grundschrte	45
4.2.1	<i>Möglichkeiten der Anwendung</i>	45
4.2.2	<i>Möglichkeiten der individuellen Abwandlung</i>	45

4.2.3	<i>Grundschr</i> itte und ihre <i>Variationen</i>	46
4.2.3.1	<i>Bounce</i>	46
4.2.3.2	<i>Step Touch</i>	50
4.2.3.3	<i>Slide Touch</i>	52
4.2.3.4	<i>Top Rock</i>	52
4.2.3.5	<i>Jump Cross mit Pencil Turn</i>	55
4.2.3.6	<i>Moonwalk</i>	56
4.2.3.7	<i>Heel-Toe</i>	56
4.3	<i>Choreographien</i>	57
4.3.1	<i>Möglichkeiten der Erstellung einer Choreographie</i>	57
4.3.2	<i>Möglichkeiten der Präsentation einer Choreographie</i>	61
4.3.3	<i>Choreographie: Unterstufe (Partnerchoreographie)</i>	65
4.3.4	<i>Choreographie: Mittelstufe</i>	72
4.3.5	<i>Choreographie: Oberstufe</i>	76

Kapitel 5**Anhang****81**

5.1	Stundenentwürfe zur Unterrichtseinheit HipHop	82
5.2	Quellen	95
5.3	Abbildungsverzeichnis	96
5.4	Tabellenverzeichnis	96
5.5	Danksagung	96

Kopf

Kopf rechts/links

→ Kopf drehen nach rechts-Mitte-links-Mitte.



1



2



3



4

Techniktip

Es ist darauf zu achten, dass sich wirklich nur der Kopf bewegt und nicht der gesamte Körper mit zur Seite gedreht wird. Dies gilt auch für alle anderen Isolations.

Kopf seitlich neigen

→ Kopf neigen nach rechts-Mitte-links-Mitte.



1



2



3



4

Techniktip

Nase bleibt immer vorne, um seitliche Dehnung der Hals-Nacken-Muskulatur zu erzielen.



Bounce mit Gewichtsverlagerung

- **Ausgangsposition:** Offene Beinstellung.
- Knie locker beugen und strecken, den Oberkörper und die Arme locker mitbewegen.
- Dabei Gewicht abwechselnd von Seite zu Seite verlagern, die jeweils unbelastete Ferse mit abheben und Fuß locker mitdrehen (siehe Markierung im Bild).



und

1



und

2



Bounce Side to Side

- **Ausgangsposition:** Geschlossene Beinstellung.
- Schritt mit rechts zur rechten Seite, einmal Bounce; Schritt rechts zurück in Ausgangsposition und wieder einmal Bounce.
- Selbiges zur linken Seite ausführen.



und



1



und



2



und

4.2.3.2 Step Touch

Step Touch Side to Side



- **Ausgangsposition:** Geschlossene Beinstellung.
- Schritt mit rechts zur rechten Seite, linkes Bein stellt an.
- Schritt mit links direkt wieder zur linken Seite und rechtes Bein anstellen.



- Schritt rechts zur Seite, dabei beide Arme waagrecht zur Seite strecken (evtl. schnipsen) und wieder zum Körper heranziehen.
- Linkes Bein stellt an, dabei beide Arme waagrecht nach vorne strecken (evtl. wieder schnipsen) und wieder heranziehen.
- Selbiges zur anderen Seite ausführen.

Beispiel für eine Bewegungsfolge

Step Touch Front and Back



- **Ausgangsposition:** Geschlossene Beinstellung.
- Schritt rechts nach vorne und linkes Bein stellt an.
- Schritt links direkt wieder zurück und rechtes Bein stellt an.



4.3.4 Choreographie: Mittelstufe



Zielgruppe:
Schüler mit Vorkenntnissen

Musik: 80–100 BPM



23 normal
24 langsam
25 v. hinten



KV 7

**Choreographie
Mittelstufe**

Ausgangsposition

→ Geschlossene Beinstellung, Blick nach vorne

1. 8er

- 1 Schritt vor mit rechts, dazu linker Arm
- 2 Aufspringen in 2. Position parallel
- 3 und Linker Arm hinter rechtem senkrechten Arm von oben nach unten „einstecken“, dabei **bouncen**
- 4 Einklatschen
- 5 und Plié mit Unterarmkreis
- 6–8 **Jump Cross mit Pencil Turn** mit rechtem Bein vor linkem gekreuzt



1



2



3



und



4



5 und



6



7 und 8

2. 8er

- 1, 2 **Step Touch** nach rechts mit Armkreis rück linker Arm, dabei vom Arm „wegtauchen“
 3, 4 **Step Touch** nach links mit Armkreis rück rechter Arm, dabei vom Arm „wegtauchen“
 5 und 6 Zweimal **Bounce** nach rechts mit geöffneten Beinen
 und **Ball Change** nach links
 7 und 8 Zweimal **Bounce** nach links mit geöffneten Beinen



1



2



3



4



5

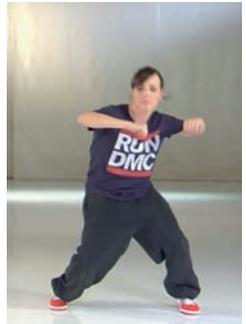


und



6

und



7



und



8