



# PRAXIS *ideen*

51

Schriftenreihe für  
Bewegung, Spiel und Sport



# HipHop

Für Lehrer und Trainer  
ohne Tanzerfahrung

2. Auflage

Verena Klöpper / Janina Schmidt

**hofmann.**

# INHALT

<b>Kapitel 1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>5</b>
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
<b>Kapitel 2</b>	<b>Vermittlung von HipHop im Sportunterricht</b>	<b>15</b>
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
<b>Kapitel 3</b>	<b>Kooperative Vermittlungsmethoden</b>	<b>21</b>
3.1	Gruppenpuzzle . . . . .	23
3.2	Stationenlernen . . . . .	24
3.3	Lernen durch Lehren nach Martin . . . . .	27
<b>Kapitel 4</b>	<b>Konkretes Schrittmaterial</b>	<b>29</b>
4.1	Warm Up . . . . .	30
4.2	Grundschr <sup>itte</sup> . . . . .	45
4.2.1	<i>Möglichkeiten der Anwendung . . . . .</i>	45
4.2.2	<i>Möglichkeiten der individuellen Abwandlung . . . . .</i>	45

4.2.3	<i>Grundschritte und ihre 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-Nackens-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.



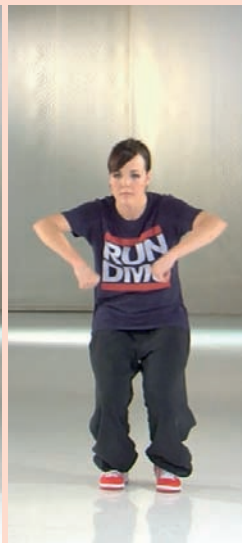
und



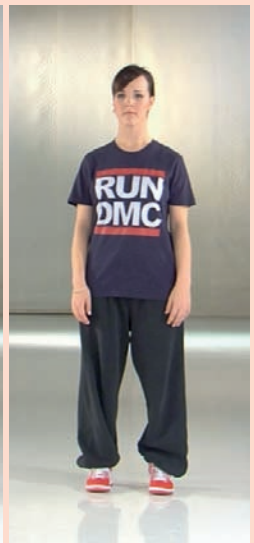
1



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.



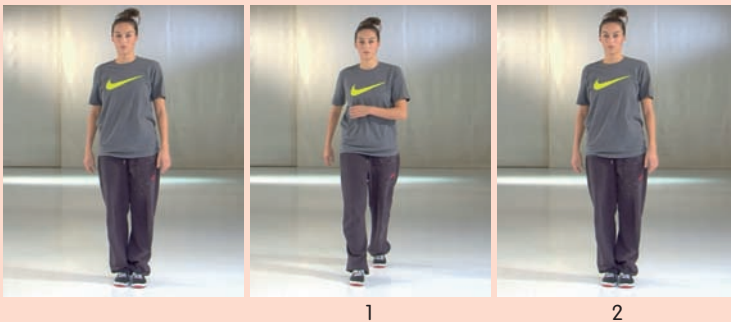
- Schritt rechts zur Seite, dabei beide Arme waagrecht zur Seite strecken (evtl. schnipsen) und wieder zum Körper heranziehen.
- Linkes Bein stellt an, dabei beide Arme waagrecht nach vorne strecken (evtl. wieder schnipsen) und wieder heranziehen.
- Selbiges zur anderen Seite ausführen.

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**

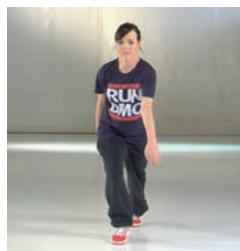
**Choreographie  
Mittelstufe**

**Ausgangsposition**

→ Geschlossene Beinstellung, Blick nach vorne

**1. 8er**

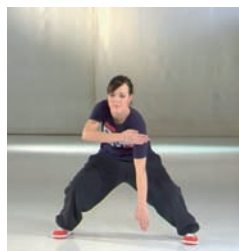
- 1 Schritt vor mit rechts, dazu linker Arm
- 2 Aufspringen in 2. Position parallel
- 3 und Linker Arm hinter rechtem senkrechten Arm von oben nach unten „einstecken“, dabei **bouncen**
- 4 Einklatschen
- 5 und Plié mit Unterarmkreis
- 6–8 **Jump Cross mit Pencil Turn** mit rechtem Bein vor linkem gekreuzt



1



2



3



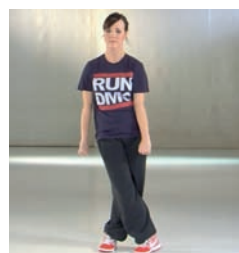
und



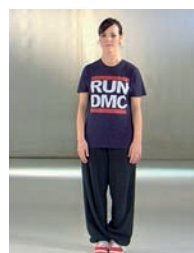
4



5 und



6



7 und 8

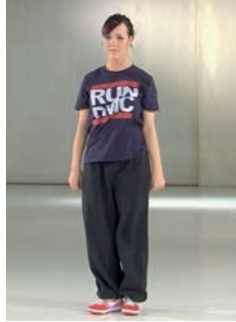


## 2. 8er

- 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



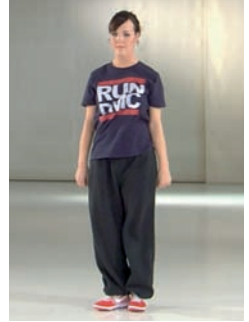
1



2



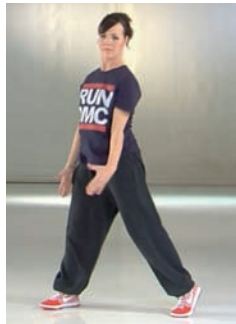
3



4



5

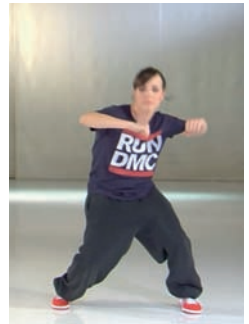


und



6

und



7



und



8