

M 1 Hip Hop Grundschr

Bounce

Anfänger



1. Ausgangsposition: schulterbreiter Stand.
2. Die Knie im Takt der Musik beugen (in der Aufwärtsbewegung nie ganz durchstrecken).
3. Gleichzeitig gehen die Schultern vor und zurück (wenn die Knie gebeugt sind, sind die Schultern vorn und der Rücken ist rund).

Slide

Anfänger



1. Der Slide ist ein Schrittschritt und beginnt in einem schulterbreiten oder geschlossenen Stand.
2. Das rechte Bein geht zur Seite (Knie beugen), der linke Fuß wird langsam über den Boden hinterhergezogen und dann neben dem rechten abgestellt.
3. Die Arme werden bei der Bewegung etwas angehoben.

Hip Hop Grundschritte

M 1

Flying Arms Back

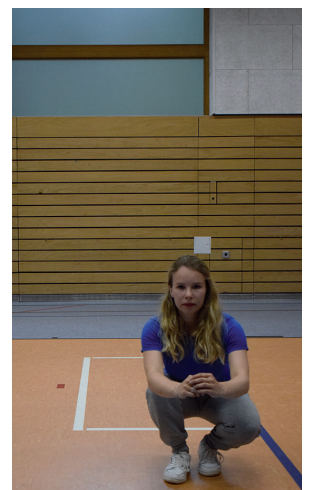
Fortgeschritten



1. Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Oberkörper leicht nach vorn gebeugt.
2. Das rechte Bein und der rechte Arm werden gestreckt in einem großen Bogen hinter den Körper geführt.
3. Das rechte Bein wird gekreuzt hinter dem linken abgesetzt, die Knie werden gebeugt, die Arme liegen am Körper an.
4. Die Bewegung wird zur anderen Seite wiederholt.

Go down Drop

Fortgeschritten



Der Schritt kann als Verbindung zur Bodenarbeit eingesetzt werden.

1. Ausgangsposition: schulterbreiter Stand.

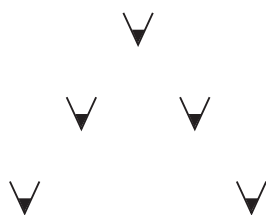
2. Der rechte Fuß wird leicht gekreuzt vor den linken gesetzt.

3. Der linke Fuß wird neben den rechten gesetzt, im selben Moment geht man schnell in die Knie.

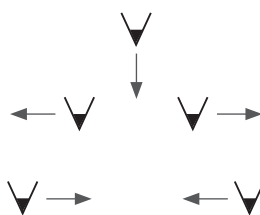
M 6 Übergänge gestalten

Formationen können eine besondere Wirkung auf den Betrachter haben und bieten unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten von Bewegung. Damit der Übergang von einer Formation in eine andere fließend und interessant erscheint, ist es wichtig, die richtigen *Laufwege* zu beachten.

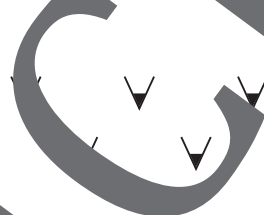
Ausgangsformation



Formationswechsel



Neue Formation



(V = Tänzer, Spitze als Blickrichtung)

Die Art des Laufwegs lässt sich in zwei Schwierigkeitsgrade einteilen:

Leichter: Die Laufwege der Tänzer kreuzen sich beim Formationswechsel nicht (siehe Beispiel oben). Jeder Tänzer geht in einer Richtung (Abb. 2), ohne dabei räumlich „in Kontakt“ mit anderen zu kommen.

Schwieriger: Die Laufwege der Tänzer kreuzen sich, wobei eine exaktere Koordination – zeitlich, räumlich – aller Beteiligten erforderlich ist. Dazu erhöht sich oftmals der Schwierigkeitsgrad der Schritte.

Aufgabe Wie könnte ein Formationswechsel in eurer Choreografie aussehen? Skizziert ihn auf der Rückseite des Blattes.