




WARM-UP IM HIP-HOP



Typisches Warm-Up im Hip-Hop

Wie bei anderen sportlichen Aktivitäten, dient das Warm-up auch hier der Vorbereitung auf eine hohe körperliche Belastung. Der Körper wird jedoch nicht nur aufgewärmt, sondern ebenso auf die anschließende Bewegung eingestimmt. Beim tänzerischen Warm-up werden nicht einfach nur isolierte Übungen hintereinander ausgeführt, vielmehr ähnelt es einer Choreographie, bei der bereits einfache, Hip-Hop-typische Schritte miteinander verbunden werden. Die Ausführung einiger Basiselemente wie der Step Touch, Double Step Touch, Kreuzschritt, V-Schritt, aber auch Drehungen, Sprünge und einfache Wippbewegungen werden in den nachfolgenden Videos erläutert und demonstriert. Gleiches gilt für die Verbindung verschiedener Basiselemente. Typisch sind auch Wellenbewegungen sowie der Wechsel zwischen schnellen und langsamen Bewegungsausführungen. Um das Erlernen der Schrittverbindungen



zu vereinfachen, ist es hilfreich, sich zuerst auf die Bewegung der Beine zu konzentrieren und erst im Anschluss den Armeinsatz hinzuzunehmen. Nachdem eine Bewegung bzw. Schrittfolge ausgeführt wurde, wird die Grundposition eingenommen, indem die Beine schulterbreit auseinandergesetzt und die Knie leicht gebeugt werden. Dies ermöglicht eine optimale Ausgangsposition für den nachfolgenden Schritt. Verschiedene Raumwege können genutzt werden, indem man sich seitlich, vor, zurück oder diagonal bewegt. Zudem sollte auf eine beidseitige Ausführung der Schrittkombinationen geachtet werden. Da der richtige Rhythmus sowohl beim Warm-up als auch bei der eigentlichen Choreographie eine wesentliche Rolle spielt, bedient man sich einer verbalen Hilfe: Das gleichmäßige Zählen bis 8. ▶  1

Videonummer	Inhalt
1	Mobilisation Schultern
2	Mobilisation Oberkörper
3	Mobilisation Hüfte
4	Mobilisation Knie und Füße
5	Mobilisation von Kopf bis Fuß
6	Wippen
7	Step Touch
8	Double Step Touch
9	Slide
10	Kreuzschritt
11	Kombination von Slide und Kreuzschritt
12	V-Schritt kombiniert mit Sprung
13	Schrittfolgendgestaltung ohne Musik
14	Warm-Up I auf langsame Musik ohne und mit Armeinsatz
15	Warm-Up I auf schnelle Musik ohne Armeinsatz
16	Warm-Up I auf schnelle Musik mit Armeinsatz
17	Warm-Up II langsam
18	Warm-Up II schnell



Quellenverzeichnis

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle	Denise Spengler

Video

Nummer	Urheber
1-18	Denise Spengler

Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
14	Let it go	Keyshia Cole ft. Missy Elliott, Lil' Kim	Geffen
15-16	Right Now (Na Na Na)	Akon	Universal
17	Step up	Darin	Columbia
18	The Way You Make Me Feel	Michael Jackson	Epic

Neuertonte Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
14	KNSU-Musikstudio	Pop Vocal	31/Amity in Flame	When it comes tot he end
15	KNSU-Musikstudio	Pop Vocal	02/MMO	Happy
16	KNSU-Musikstudio	Pop Vocal	02/MMO	Happy
17	KNSU-Musikstudio	Pop Vocal	35/LessXmore	In my head
18	KNSU-Musikstudio	Pop Instrumental	24/Trafic de Blues	Time to funk

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Denise Spengler, Lena Neuhaus / Lehramtsstudierende	Marlis Minnich	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz-Landau, Campus Koblenz