

# GRUNDSCHRITTE DES HIP HOPS



## Übersicht

- **Einführung in die Grundschritte des Hip Hops**
  - Hip Hop und die damit verbundene Lockerheit
  - Hip Hop für Anfänger
- **Grundschrittfolgen des Hip Hops**
- **Arbeitsmaterial**
  - Videoanleitung des Hip Hop Moves (1)
- **Videos**
  - Step-Right-Step-Left Move (1)
  - Side-Step-Move (2)
  - Crossing armes (3)
  - Slide-Move (4)
  - Bounce-Move (5)
  - Side-Step-Move 2 (6)
  - Duckdance-Move (7)
  - Elbow Slide-Move (8)
  - Spin-Move (9)
- **Quellenverzeichnis**

# Einführung in die Grundschritte des Hip Hops

## Hip Hop und die damit verbundene Lockerheit

Hip Hop ist eine sehr lockere und lässige Tanzart und deshalb muss auf die Durchlässigkeit geachtet werden. Die Knie sind bei den Grundschritten leicht gebeugt. Bei jeder Bewegung schwingen die Arme auf natürliche Weise mit.

Falls der Lehrende im Laufe seiner Stunde feststellt, dass seine SuS nicht ausreichen gelockert sind, können Lockerungsübungen angeboten werden

Hierzu können rhythmische Bewegungen zu einer Musik durchgeführt werden.

Zudem können verschiedene Dehnübungen gemacht werden, um die Muskulatur aufzulockern und zu erwärmen.



## Hip Hop für Anfänger

Da eine Unterrichtsstunde nicht ausreicht, um allen SuS die Schritte und die angestrebte Lockerheit und Durchlässigkeit mitzugeben, sollte das Thema Hip Hop eine ganze Unterrichteinheit einnehmen.




Unsere Vorgehensweise war wie folgt:

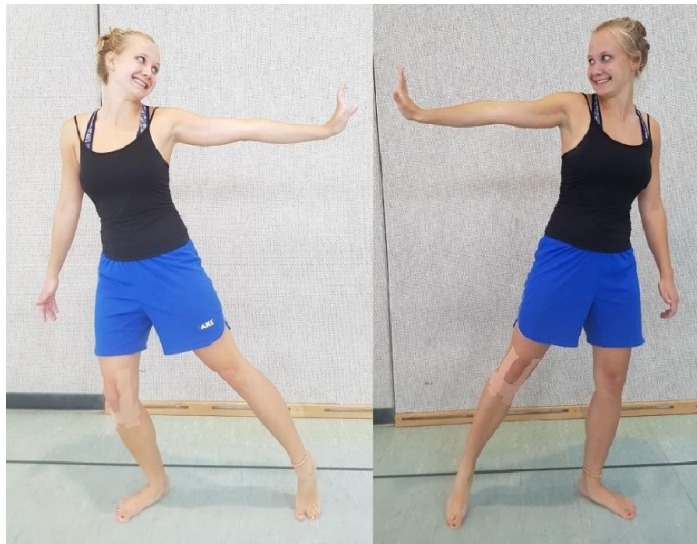
- Lehrerdemonstration mit Grundschritten des Hip Hops.
- Einteilung in gleichgroße Gruppen der SuS (Spezialistengruppen).
- Vorstellen verschiedener Tanzschritte in den Gruppen.
- SuS gehen Schritte mit dem Gruppenleiter durch, Verständnisfragen werden beantwortet.
- Einteilung neuer Gruppen (je ein SuS aus einer Spezialistengruppe).
- Erarbeitung einer kurzen Tanzchoreographie mit mindestens vier Grundschritten, aber auch eigenen Ideen (Abschluss mit Endpose).
- "Dancebattle" als Abschluss der Stunde. Jede Gruppe tritt nacheinander in einem Kreis auf und zeigt den erarbeiteten Tanz.




# Grundschriftfolgen des Hip Hops

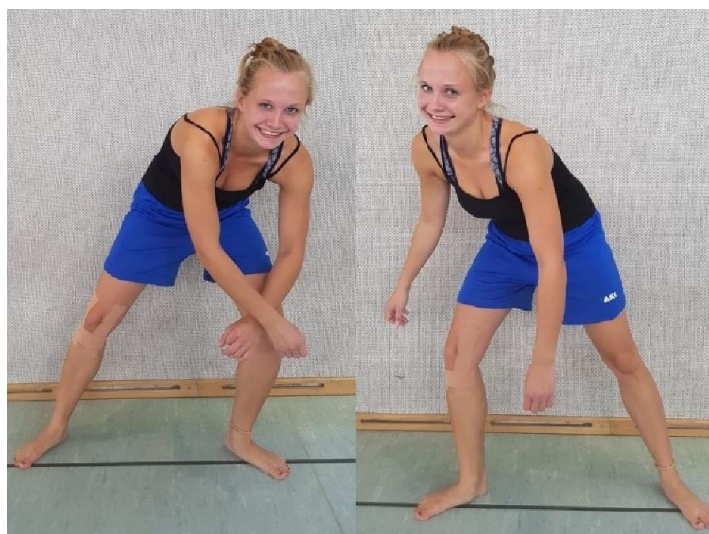
## 1. Slide-Move

Der rechte Fuß wird zur Seite gesetzt. Anschließend wird der linke Fuß auf der Zehenspitze nachgezogen und neben dem rechten Fuß angezogen. Derselbe Schritt wird dann in die entgegengesetzte Richtung durchgeführt. Die Arme werden genutzt, um sich von einer imaginären Wand "abzustoßen". ▶  4



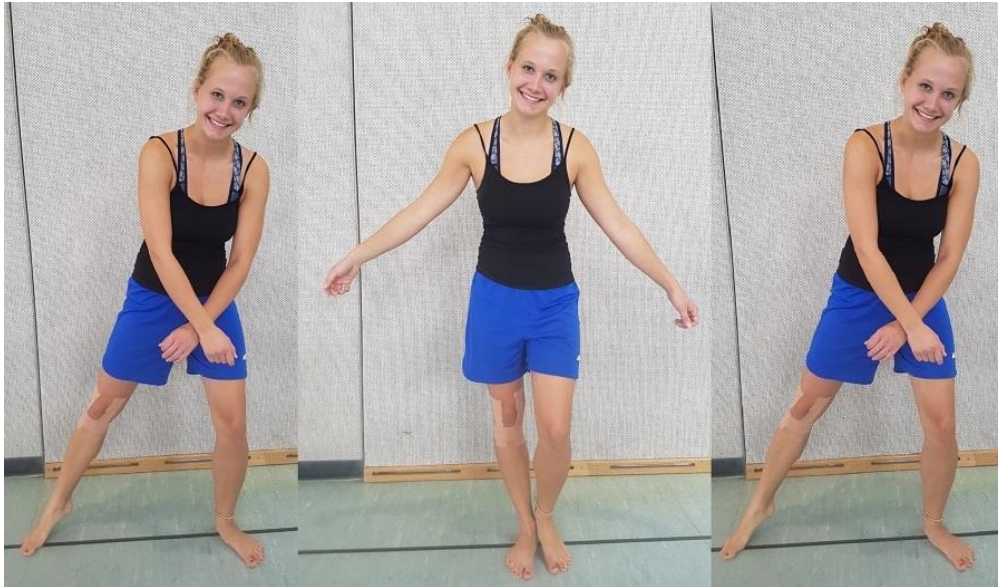
## 2. Bounce-Move

Beide Knie sind leicht gebeugt. Der Tanzschritt beginnt, indem das rechte Knie stärker gebeugt wird und das Gewicht auf diesen Fuß verlagert wird. Das linke Bein ist nur leicht gebeugt. Die Arme werden locker vor dem rechten Bein überkreuzt. Anschließend wird das Gewicht auf die andere Seite verlagert und die Arme vor dem Körper geöffnet. Um eine lockere Körperhaltung zu garantieren, bewegt man sich auf den Fußballen und die Knie werden nie komplett durchgestreckt. ▶  5



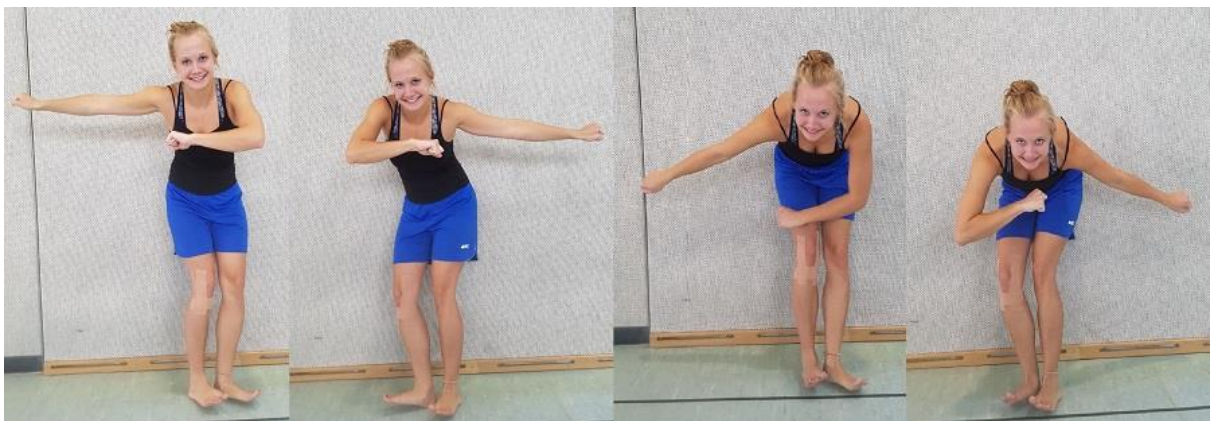
### 3. Stand in the middle with a Side-Step-Move

Füße sind anfangs parallel nebeneinander. Der rechte Fuß wird etwa einen Schritt weit zur rechten Seite geführt. Der linke Fuß bleibt auf der mittigen Position stehen. Der Fuß wird anschließend zurückgeführt und wieder parallel zum linken gestellt. Arme werden bei dem Schritt nach außen wieder vor dem rechten Bein zusammengeführt, während die Füße parallel stehen werden die Arme vor dem Körper geöffnet. Der Tanzschritt ist in die andere Richtung spiegelverkehrt identisch. Knie sind durchgehend gebeugt, um für Lässigkeit zu sorgen.




### 4. Duckdance-Move

Füße sind zunächst parallel, etwa hüftbreit. Zu Beginn des Tanzschrittes lehnt man sich auf die Fersen und zieht die Zehenspitzen an. Anschließend dreht man sich auf den Fersen nach rechts. Um die Balance halten zu können, bewegt man die Arme in die entgegengesetzte Richtung. Hände sind dabei zu einer Faust geballt. Der Tanzschritt wird spiegelverkehrt fortgesetzt. Um für Abwechslung zu sorgen, kann die Höhe der Arme variiert werden (gleichzeitig kann auch in die Hocke gegangen werden).




## 5. Elbow Slide-Move

Dieser Tanzschritt hat Ähnlichkeiten zum Slide-Move. Unterschiede zu diesem sind zum einen, dass zwei Schritte in dieselbe Richtung ausgeführt werden, bevor die Seite gewechselt wird. Der nächste Unterschied ist die Bewegung der Arme. Anstatt sich von einer imaginären Wand abzustößeln, wird der Arm während der Slide-Bewegung vor dem Körper in die entgegengesetzte Richtung gezogen und blockiert, sobald der Move fertig ausgeführt ist. Zur rechten Seite hin wird der linke Arm nach links geführt, zur linken Seite der rechte Arm nach rechts. ▶  8



## 6. Spin-Move

Füße sind anfangs parallel. Der rechte Fuß wird einen Schritt nach rechts geführt. Der linke Fuß wird in einer Slide-Bewegung nachgezogen. Beim Zusammenführen der Beine wird eine Körperdrehung um 180° durchgeführt. Mit dem Rücken zum Publikum wird der Schritt in dieselbe Richtung weitergeführt. Nun mit links beginnend, wird der Fuß zur Seite gesetzt und die Slide-Bewegung erfolgt mit rechts. Die Arme werden immer in die entgegengesetzte Richtung ausgestreckt. Es kann eine Push-Bewegung ausgeführt werden, um ein Wegdrücken zu simulieren. Der Tanzschritt wird nach dem zweiten Drehen noch einmal komplett durchgeführt, um die Ausgangsstellung wieder zu erreichen. ▶  9





1

## Videoanleitung der Hip Hop Moves

Lernt die Hip Hop Moves mit Hilfe der Videos. Führt die Bewegungen zunehmend locker aus.

**Step-Right-Step-Left Move** ▶  1



**Side-Step-Move** ▶  2



**Crossing Arm** ▶  3



**Slide-Move** ▶  4



**Bounce** ▶  5



**Side-Step-Move 2** ▶  6



**Duckdance-Move** ▶  7



**Elbow Slide-Move** ▶  8



**Spin-Move** ▶  9



## Quellenverzeichnis

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	D. Hassinger, F. Kneip, J. Sdogé

### Video

Nummer	Urheber
1-9	D. Hassinger, F. Kneip, J. Sdogé

### Ursprünglich verwendete Musik

Video	Musiktitel	Interpret/Komponist	Wiedergabe in KNSU
1-9	In Da Club	50 Cent	tumm

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
D. Hassinger, F. Kneip, J. Sdogé / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz