

# STREETDANCE BASICS



## Übersicht

- **Die Entstehungsgeschichte des Streetdance**
- **Bewegungsformen**
  - Popping
  - Sliding
  - Jerking
  - Anwendungsbeispiel
- **Arbeitsmaterial**
  - Streetdance Mix (1)
- **Videos**
  - Popping (1)
  - Sliding (2)
  - Jerking (3)
  - Lehrerdemonstration (4)
  - Tutorial Lehrerdemonstration (5)
- **Quellenverzeichnis**

## Die Entstehungsgeschichte des Streetdance

*HipHop* ist die Bezeichnung einer Kultur. Diese entstand Ende der 1970er/Anfang der 1980er in der Bronx, im Norden von New York City.

Die vier Säulen des HipHop sind

- **Writing (Graffiti)**
- **MCing (Rap)**
- **DJing**
- **BBoying (Breakdance)**

Im Laufe der Jahre wurde dem *Breakdance* (eine sehr akrobatische Form des Straßentanzes) immer neue Inhalte hinzugefügt, sodass der Begriff des "HipHop" Tanzes heutzutage sehr viel beinhaltet. Hinzu kamen zum Beispiel Comic- ähnliche Bewegungen, die sogenannten "Locks". Diese zeichnen sich durch große Ausführungen aus.

Anders als bei Standardtänzen, wie beispielsweise dem ChaCha oder Jive, gibt es hier keine fest einzuhaltenden Bewegungsfolgen, was das Lehren schwieriger macht.

Da der Streetdance nicht in den Tanzschulen entwickelt wurde, sondern auf den Straßen mit eigenen Improvisationsformen der Tänzer entstand, existiert hier heute ein großer Variantenreichtum.

Eine der neuesten Streetdance/ HipHop Schritte ist der *Jerk*, welcher Ende der 2000er Jahre im Westen der Vereinigten Staaten von Amerika entstand.

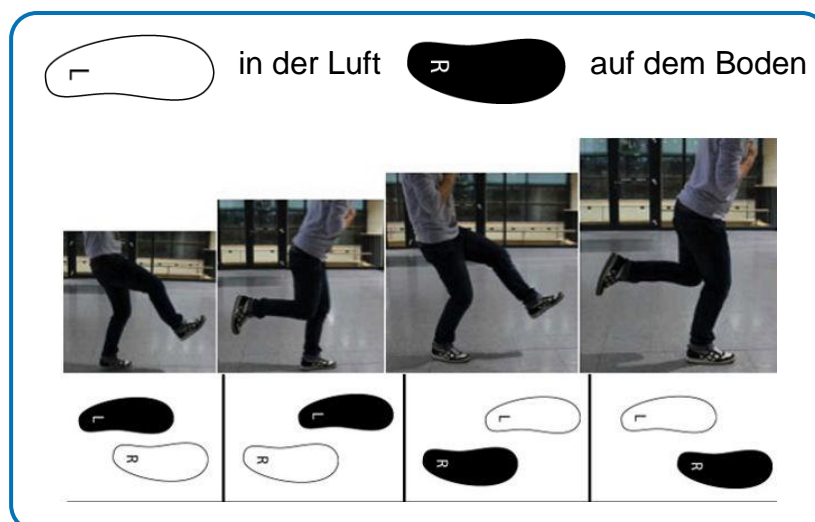


Abb. 1: Jerking

## Bewegungsformen

### Popping

Popping beschreibt eine Bewegungsform des abrupten *Anspannens und Entspannens* des Muskels. Hierbei wird der Fokus speziell auf eine Muskelgruppe

gelegt. Wichtig hierbei ist das Timing, sodass der Unterschied genau sichtbar wird. Anwendbar ist diese Form auf den ganzen Körper. Für eine einfache Hinführung startet man mit dem *Arm*. Hier wird das Wesentliche schnell ersichtlich, die Motivation bleibt aufrechterhalten und es führt zu einem schnellen Lernerfolg.



Abb. 2: Popping im Arm



Abb. 3: Popping in der Brust

Eine nächste Variation ist das Popping der *Brustmuskulatur*. Die Bewegungsbeschreibung bleibt die selbe. Dennoch ist hier darauf zu achten, dass der Brustkorb durch das reine Anspannen der Muskeln erhoben wird und nicht durch das Nachhinziehen der Schultern.



## Sliding

„Slide“ ist das englische Wort für „rutschen“ oder auch „gleiten“. Deshalb liegt es nah, dass genau dies auch als Bewegungsumsetzung erfolgt. Anfangs beginnt man mit dem Sliden von nur einem Bein. Das bedeutet, dass wir ein festes Standbein haben, während das andere Bein auf dem Fuß geslidet wird. Wichtig ist, dass der Fuß gestreckt ist und so über den Boden gezogen wird.


Mögliche Umsetzungen können hier sein, dass das Slidebein von vorne nach hinten geslidet wird, gerade oder auch kreisförmig. Gleiches funktioniert in umgekehrter Form, sprich von hinten nach vorne. ▶  2



Abb. 6: Sliding


Schwierigere Variationen sind die seitlichen Slides, bei denen man dann auch mit beiden Beinen gleichzeitig slidet. Das bedeutet, während das eine Bein zum anderen gezogen wird, stellt sich dieses schon mittels Slide in die neue Richtung.

## Jerking

Die Schrittfolge des *Jerking* ist *links-links-rechts-rechts*. In der Ausführung wird dies etwas komplexer.

Die vier Schritte sind

- **Auf links zurückfallen lassen; rechtes Bein wird nach vorne oben angehoben**
- **Links “überholt” springend das rechte Bein, welches dabei zurückgezogen wird. Unterschenkel etwa parallel zum Boden.**
- **Auf rechts zurückfallen lassen; linkes Bein wird nach vorne oben angehoben**
- **Rechts “überholt” springend das linke Bein, welches dabei zurückgezogen wird. Unterschenkel etwa parallel zum Boden.**

Diese vier Schritte werden immer wieder aneinandergereiht, sodass eine flüssige Bewegung entsteht. ▶  3

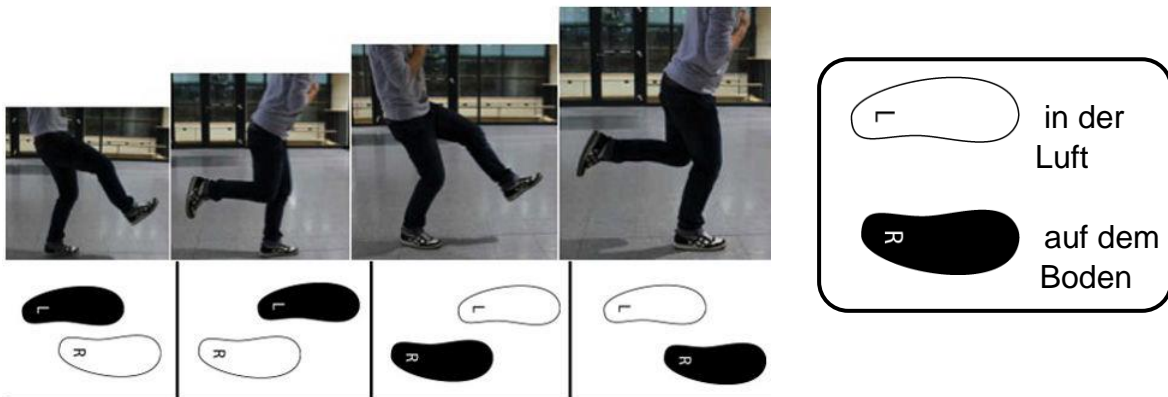


Abb. 7: Schrittfolge Jerking

### Anwendungsbeispiel

Auch wenn die Basics sich manchmal nur auf einen bestimmten Körperteil beziehen, ist es trotzdem wichtig, dass der ganze Körper in Bewegung ist. Das erreicht man am besten indem man einzelne Basics in eine dynamische Verbindung packt.




Hier bekommt ihr eine Idee davon, wie dies aussehen kann, und auch noch das passende Tutorial dazu. ▶  5



Abb. 8: Lehrerdemo



# Streetdance Mix

## Deine neuen Moves



## Quellenverzeichnis

### Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr
Friedrich Neumann	HIP HOP	Berlin	2008

### Abbildung / Foto

Nummer	Urheber/Zugriffszeitpunkt
1-6, 8	Florian Witzler, Vera Sommer, Max Kurz, Matthias Sauer 18.02.13
7	Janine Weiland; KNSU-FüÙe

### Ursprünglich verwendete Musik

Musiktitel	Interpret/Komponist	Verlag
Teach me how to Jerk	Audio Push	Interscope Records

### Neuvertonung der Videos

Video	Musikquelle	Unterkategorie	Nummer/Interpret	Titel
4	KNSU-Musikstudio	Pop-vocal	33 Jammin*INC	Stop

### Video

Nummer	Urheber/Zugriffszeitpunkt
1-5	Florian Witzler, Vera Sommer, Max Kurz, Matthias Sauer 18.02.13

### Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Florian Witzler, Vera Sommer, Maximilian Kurz, Matthias Sauer / Lehramtsstudierende	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz