

3. TVM-Sportlehrertag: „Turnen bewegt den Sportunterricht!“ am 27. September 2013 in Montabaur

AK 12: Hip-Hop

Maren Vornberger, M.A.

Zielgruppe:	Oberstufe (9. bis 12. Klasse)
Lernziele:	Erlernen von Basiselementen sowie einer Choreographie
Material:	Musikanlage

1. Grundlagen zum Hip-Hop

- Was ist Hip-Hop?

Hip-Hop ist ein Kunstwort und stellt den Überbegriff für eine gesamte Kulturform dar, die in den 70er und 80er Jahren an der Ostküste der USA entstanden ist. Zur Hip-Hop-Kultur gehören neben der Tanzrichtung, in der es in diesem Workshop geht auch Graffiti, Rapmusik und DJ-ing.

Der Tanzstil ist ebenso vielseitig wie die Hip-Hop-Kultur an sich. Als Tanz, der auf der Straße entstanden ist, besteht Hip-Hop in seiner ursprünglichen Form vor allem aus Breakdance und tänzerischen Improvisationen. Die unterschiedlichen Styles die in den USA entstanden sind, verschmelzen heute zur Tanzrichtung Hip-Hop. Der Hip-Hop hat seinen Weg in die Vereine und Tanzschulen gefunden, bei denen heute nicht mehr die Improvisation, sondern das Erlernen von vorgefertigten Choreografien im Vordergrund steht (ZeeRay, 2008).

- Bewegungsformen der Tanzrichtung Hip-Hop
 - Schrittverbindungen
 - Sprünge
 - Drehungen
 - Schwünge und Wellen
 - Bewegungen am Boden
 - Arm-, Hand- und Kopfbewegungen
 - Partnerübungen
- Kennzeichen der Tanzrichtung Hip-Hop
 - kurze akzentuierte Bewegungen
 - deutliche Faustbewegungen
 - Wechsel zwischen langsamen und schnellen Bewegungen (auf „und“)
 - eher tiefe Bewegungen („in den Boden“)
- Musikkunde

Hip-Hop Lieder bestehen aus einem 4/4-Takt. Gezählt wird im Tanz aber immer auf 8 Zählzeiten. Zwei 4/4-Takte bilden also einen Achter im Tanz. Beim Hip-Hop gibt es zusätzlich die so genannten Off-Beats, die „unds“ zwischen den Zählzeiten (ZeeRay, 2008). Diese ermöglichen einen Wechsel zwischen schnellen und langsamen Bewegungen. Wichtig für die Erstellung einer Choreografie ist es, vorher das gesamte Lied zu zählen, sich die

Achter und dazu Merkmale der einzelnen Abschnitte (Refrain, Strophe, ...) zu notieren um sich anhand dieser Gliederung passende Schritte zu überlegen.

2. Stundenaufbau

- Warm-Up
 - Tänzerisches Warm-Up mit Schritten, die ggf. in die spätere Tanzsequenz eingebaut werden
 - Alternativen:
 - Tänzerisches Warm-Up, bei dem die Schritte der letzten Stunde wiederholt werden
 - Spielerisches Warm-Up je nach Altersstufe
 - Mobilisations-/Isolationsübungen
- Hauptteil
 - i. *Choreografie einstudieren*
Basiselemente (ZeeRay, 2008):
 - Step Touch (vor, seit, rück): einen Schritt mit rechts, links tippt kurz neben den rechten Fuß und wird gleich wieder zurück gesetzt
 - Double Step Touch (seitlich, mit kreuzen): einen Schritt mit rechts, links kreuzt hinter rechts, rechts wird wieder zur Seite gesetzt, links tippt neben rechts.
 - Twist: Die Knie bewegen sich nach innen und außen
 - Off-Beat-Steps: Knie hochziehen vor einem Schritt (Knee lift)
 - Touch (vor, seit, rück, überkreuz): rechter Fuß tippt nach vorne/hinten/Seite/überkreuz und wird wieder neben den linken gesetzt
 - Kick (vor, seit, rück): das rechte Bein wird in die entsprechende Richtung geschwungen (gekickt) und wieder abgestellt
 - Kick Ball Change: Kick mit rechts nach vorne (Zählzeit „1“), Kreuzschritt vorne über das linke Bein („und“), Touch seitlich mit links („2“), dann kann links kicken und das Ganze in die andere Richtung ausgeführt werden
 - Jumps: aus der Schrittstellung mit Wechsel der Beine in der Luft; seitliches Öffnen und Schließen der Beine („Hampelmann“), Seitliches Öffnen und Schließen der Beine mit kreuzen
 - Jump mit Kick: siehe Kick, mit gleichzeitigem Sprung auf dem Standbein
 - Drehungen (beidbeinig): rechts kreuzt über links, Drehung erfolgt nach links (gegen den Uhrzeigersinn), geht auch anders herum
 - Drehungen (einbeinig): Spielbein kann zum Schwungholen benutzt werden
 - Merkmale einer guten Choreografie
 - Abwechslungsreichtum durch häufige Wechsel zwischen
 - Schnellen und langsamen Schritten
 - leichten und schwierigeren Schritten
 - Nutzung aller Ebenen: hohe und tiefe Elemente (Bodenelemente)
 - Nutzung der Raumwege: vor, zurück, seitlich, diagonal
 - Nutzung der verschiedenen Bewegungsformen (siehe oben)
 - Abstimmung der Schritte auf die Musik

Was ist zu beachten?

- Methodik:
 - o vom Bekannten zum Unbekannten
 - o Additionsmethode: Erst Bein- danach Armbewegungen üben
- nicht nur auf Zählzeiten beschränken, auch andere Ansagen nutzen
- auditive Impulse zum Rhythmus setzen
- Schrittkombinationen beidseitig üben
- Übungen in Kleingruppen
- ii. *Kreatives Arbeiten / Improvisation*
 - Übung zur Ausstrahlung:
 - o 4 Schritte auf den Spiegel zugehen, „Pose“ einnehmen und/oder laut rufen
 - o Foto-Spiel: 2 Tänzer stehen sich gegenüber, der eine ist der Fotograf und schießt Fotos, der andere muss verschiedene „Posen“ einnehmen und präsent sein
 - Improvisation:
 - o z.B. 2 Achter frei lassen (keine feste Choreografie), die Tänzer müssen Schritte improvisieren und sich einfach zur Musik bewegen (→ nicht in der ersten Stunde, da häufig anfangs eine große Scham-Grenze überwunden werden muss und niemand bloß gestellt werden soll)
 - Kreatives Arbeiten:
 - o Die Tänzer überlegen sich in Kleingruppen (2-4 Personen) selbst einige Schritte (2 Achter), die Schritte aller Kleingruppen werden zu einer Choreografie zusammengesetzt (→ Die Gruppe sollte bereits über ein Grundrepertoire an Schritten verfügen)

Solche Übungen nehmen recht viel Zeit in Anspruch und sollten daher nicht in jede Stunde integriert werden, sondern unregelmäßig eingebracht werden um Abwechslung im Stundenverlauf zu schaffen
- Cool-Down
 - Tänzerisches Cool-Down mit der Choreografie (langsam tanzen)
 - Spielerisches Cool-Down (normales, ruhiges Spiel, das die Schüler mögen)
 - Stretching
 - o Die in der jeweiligen Stunde am stärksten beanspruchten Muskeln sollten gedehnt werden
 - o Entweder im Cool-Down oder schon beim Warm-Up
 - Krafttraining
 - o Kann je nach Altersgruppe und Zielsetzung im Hauptteil oder am Ende in die Stunde eingebaut werden

3. Musikempfehlungen

Die Musikauswahl ist sehr entscheidend für die Motivation der Gruppe. Insbesondere bei Jugendlichen sollte die Musik dem (mehrheitlichen) Geschmack entsprechen und möglichst aktuell sein. Im Folgenden sind einige Beispiele für Lieder aufgeführt, die zum Teil schon etwas älter, zum Teil aber auch aus diesem Jahr sind. Gerade in der Schule sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Texte der Lieder nicht zu anzüglich sind, was bei der Musikrichtung Hip Hop nicht immer ganz einfach ist.

Interpret	Songtitel
Akon Feat. Eminem	Smack That
50 Cent Feat. Justin Timberlake	Ayo Technology
B. Martin Feat. Kendrick Lamar & Juicy J	I Want It All
Black Eyed Peas Feat. James Brown	They Don't Want Music
Chris Brown	Turn Up The Music
Ciara Feat. Missy Elliot	1, 2 Step
Esmeé Denters ft. Justin Timberlake	Love Dealer
Flo Rida	Whistle
Flo Rida Feat. Akon	Who Dat Girl?
Flo Rida Feat. SIA	Wild Ones
Missy Elliot	Lose Control
Missy Elliott Feat. ciAra & Fatman Scoop	Lose Control
Rihanna	Pour It Up
Rihanna Feat. Sean Paul	Break It Off
Sean Paul	She Doesn't Mind; We Be Burnin'; Temperature; Get Busy
Sean Paul Feat. DJ Ammo	Touch The Sky
T-Pain Feat. Ne-Yo	Turn All The Lights On
Usher	Yeah; More; Scream

Quelle: ZeeRay (2008). *HipHop* (3., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.