

Trendsport - Jumpstyle

Jumpstyle bezeichnet sowohl einen Musik- als auch den zugehörigen Tanzstil. Bekannt wurde Jumpstyle durch verschiedene Videos im Internet. Bekanntester Vertreter ist wohl das Duo Patrick Jumpen, bestehend aus Patrick Mantizz und Dion Teurlings, die zunächst einige Tutorials veröffentlichten und dann auch selbst Musik produzierten.

Musik

Die charakteristische Musik besteht vor allem aus Techno-Beats zwischen 140 und 150 BPM. Typisch sind Lieder von Scooter, wie z.B. „Jumping all over the world“ oder „Ey, heb die Beine an“ von Le Brisc und Marso Colado.

Tanzstil und Choreografie

Der Tanzstil ist geprägt durch Sprünge „Jumps“, Tritte „Kicks“ und Drehungen „Turns“. Getanzt wird alleine oder als Duo, meist aber in der Gruppe. In der Gruppe stellt die Synchronität die größte Herausforderung dar, macht aber zugleich den Reiz aus. Körperkontakt ist nur beim „Duo-Jump“ erlaubt, wenn die Tänzer sich gegenüberstehen und ihre Beine sich berühren.

Zunächst müssen festgelegte Grundschritte erlernt werden, bevor weitere Tricks hinzukommen oder Freestyle getanzt werden kann.

Durch das dauerhafte Springen ist Jumpstyle konditionell sehr anstrengend und kann teilweise sehr anstrengend sein (Achtung: Knochenhautentzündung).

Verschiedene Tricks

Der Kreativität sind keinerlei Grenzen gesetzt – erlaubt ist, was möglich ist. Es bietet sich jedoch an, zunächst einige Grundschritte zu erlernen und anschließend darauf aufzubauen.

Off Jump

2x Grätsche / Schrittstellung re vorne / Schrittstellung li vorne

Basic Jump

2x Jump li, Kick re vor / Jump re, Kick li vor / Jump re, Kick li rück / Jump li, Kreuzen (Gewicht auf li, re kreuzt/tippt hinter li)

90° Spin

Langsam: (Anfang wie bei Basic) 2x Jump li, Kick re vor / Jump re, Kick li vor / Jump re, Kick li rück mit $\frac{1}{4}$ LAD nach re / Jump li, Kreuzen

Schnell: (Anfang wie bei Basic) 2x Jump li, Kick re vor / Jump re, Kick li rück mit $\frac{1}{4}$ LAD nach re / Jump li, Kreuzen

Half turn

Langsam: (Anfang und Ende wie bei Basic) 2x Jump li, Kick re vor / Jump re, Kick li seit mit $\frac{1}{4}$ LAD nach re / Jump re, Kick li rück mit $\frac{1}{4}$ LAD / Jump li, Kreuzen

Schnell: (Anfang und Ende wie bei Basic) 2x Jump li, Kick re vor / Jump re, Kick li rück mit $\frac{1}{2}$ LAD nach re / Jump li, Kreuzen

Tip front and back

(Anfang wie bei Basic) 2x Jump li, Kick re vor / Jump li, Tip re seit / Jump li, Tip re hinter li / Jump li, Tip re seit / Jump li, Tip re hinter li

Tip left and right

(Anfang wie bei Basic) 2x Jump li, Kick re vor / Jump li, Tip re vor (Ferse) / Jump li, Tip re hinten / Jump li, Tip re vor (Ferse) / Jump li, Tip re hinten

K-Jump

(Anfang wie bei Basic) 2x Jump li, Kick re vor / Jump re, Kick li seit / Jump li, Knie re seit anwinkeln / Jump re, Kick li seit / Jump li, Knie re seit anwinkeln

Hook

(Anfang wie bei Basic) 2x Jump li, Kick re vor / Jump li, Knie re vor anwinkeln / Jump li, Knie re seit anwinkeln / Jump li, Knie re vor anwinkeln / Jump li, Knie re seit anwinkeln

Quellen

- <https://www.schulsport-nrw.de/fuer-schuelerinnen-und-schueler/sport-machen/jumpstyle.html>
- <http://www.lehrer.uni-karlsruhe.de/~za343/osa/spinfo/Artikel%20Heft%2036/Jumpstyle%20als%20Ausdauertanz%20Heft%2036.pdf>
- <https://www.hofmann-verlag.de/zusatzmaterial/stationskarten.pdf>
- <http://wimasu.de/wp-content/uploads/delightful-downloads/2015/04/Jumpstyle-in-der-Schule1.pdf>
- <https://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/jugend-schreibt/jumpstyle-hier-steht-der-koerper-unter-strom-1684800.html>