

VI.17

Gymnastik und Tanz

Hip Hop – ein Tanz, eine Lebenseinstellung, eine Kultur

Karen Lorenz und Dr. Andreas Simon, Bremen



© RAABE 2019

© Skynesher/E+/Getty Images

Hip Hop fasziniert Jungen und Mädchen gleichermaßen und bietet sich daher aus motivationaler Sicht hervorragend an, um Tanzerfahrungen zu sammeln. Ziel der Unterrichtseinheit ist eine schülerzentrierte Erarbeitung einer Choreografie, die Schritte, Formationen und Raumwege beinhaltet.

KOMPETENZPROFIL

Klassenstufe/Niveau:	10–13, Anfänger bis Könner
Dauer:	6 Doppelstunden
Kompetenzen:	Erlernen tänzerischer Grundelemente des Hip Hop, selbstständiges Entwickeln und Präsentieren einer Kurzchoreografie nach vorgegebenen Gestaltungskriterien, Bewegungskompositionen anderer analysieren und deuten
Thematische Bereiche:	Grundschrirte im Hip Hop, Tanz, Rhythmus, Choreografie
Medien:	Übungskarten, Bewegungsbilder

Auf einen Blick

1. Doppelstunde

Thema:	Erste Tanzerfahrungen sammeln
Aufwärmen:	Spiel „Größer/Kleiner“
Hauptteil:	Charakteristika des Hip Hop, Rhythmus klatschen, Tanzball
M 1	Hip Hop Grundschritte (der Bounce) / Erlernen der Grundhaltung im Hip Hop
Ausklang:	Zeitungsstanz, Reflexion
Hausaufgabe	
M 2	Vermitteln der Grundschritte / Vorbereiten bis zur nächsten Stunde
Benötigt:	Beamer, Video zum Hip Hop, Abspielgerät, Hip-Hop-Lieder, Musikanlage, CD 50 RAAbits Sport, Zeitungen, Reifen, Flipchart

2. Doppelstunde

Thema:	Das Schrittrepertoire erweitern
Aufwärmen:	Atomspiel
Hauptteil	
M 2	Vermitteln der Grundschritte / Besprechen der Hausaufgabe aus DS 1
M 1	Hip Hop Grundschritte / Erlernen und Einüben neuer Schritte
Ausklang:	Präsentation erster Ergebnisse
M 3	Bewertungskriterien für die Choreografien / Besprechung und Ausblick
Hausaufgabe	
M 4	Rhythmus und Beat / Vorbereitung bis zur nächsten Stunde
Benötigt:	Musikanlage, CD 50 RAAbits Sport, Abspielgerät

3. Doppelstunde

Thema:	Rhythmus und Beat
Aufwärmen:	Tanzschlange
Hauptteil	
M 4	Rhythmus und Beat / Besprechen der Hausaufgabe aus DS 2
Ausklang:	Reflexion
Hausaufgabe	
M 5	Formationen und Nutzung des Raumes / Vorbereitung bis zur nächsten Stunde
Benötigt:	s.o.

M 1 Hip Hop Grundschrirte

Bounce

Anfänger



1. Ausgangsposition: schulterbreiter Stand.
2. Die Knie im Takt der Musik beugen (in der Aufwärtsbewegung nie ganz durchstrecken).
3. Gleichzeitig gehen die Schultern vor und zurück (wenn die Knie gebeugt sind, sind die Schultern vorn und der Rücken ist rund).

Slide

Anfänger



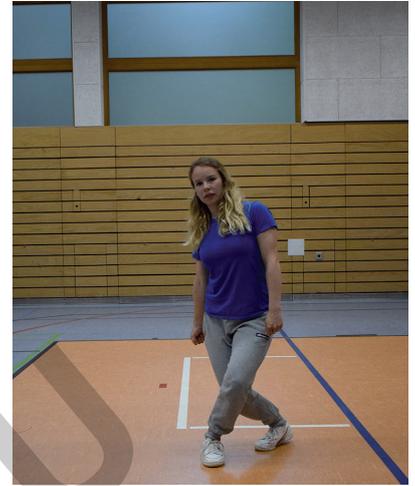
1. Der Slide ist ein Seitschritt und beginnt in einem schulterbreiten oder geschlossenen Stand.
2. Das rechte Bein geht zur Seite (Knie beugen), der linke Fuß wird langsam über den Boden hinterhergezogen und dann neben dem rechten abgestellt.
3. Die Arme werden bei der Bewegung etwas angehoben.

Hip Hop Grundschrte

M 1

Flying Arms Back

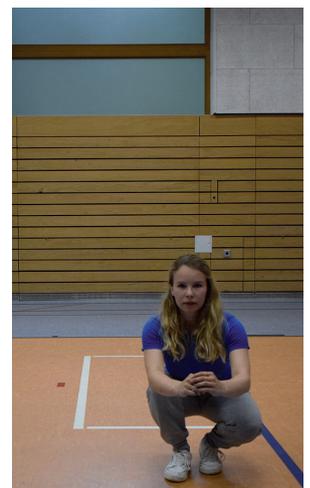
Fortgeschritten



1. Ausgangsposition: schulterbreiter Stand, Oberkörper leicht nach vorn gebeugt.
2. Das rechte Bein und der rechte Arm werden gestreckt in einem großen Bogen hinter den Körper geführt.
3. Das rechte Bein wird gekreuzt hinter dem linken abgesetzt, die Knie werden gebeugt, die Arme liegen am Körper an.
4. Die Bewegung wird zur anderen Seite wiederholt.

Go down Drop

Fortgeschritten



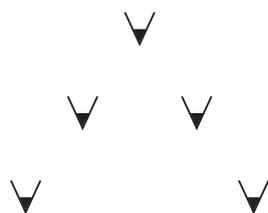
Der Schritt kann als Verbindung zur Bodenarbeit eingesetzt werden.

1. Ausgangsposition: schulterbreiter Stand.
2. Der rechte Fuß wird leicht gekreuzt vor den linken gesetzt.
3. Der linke Fuß wird neben den rechten gesetzt, im selben Moment geht man schnell in die Knie.

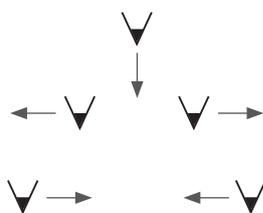
M 6 Übergänge gestalten

Formationen können eine besondere Wirkung auf den Betrachter haben und bieten unterschiedliche Gestaltungsmöglichkeiten von Bewegung. Damit der Übergang von einer Formation in eine andere fließend und interessant erscheint, ist es wichtig, die richtigen *Laufwege* zu beachten.

Ausgangsformation



Formationswechsel



Neue Formation



(▼ = Tänzer, Spitze als Blickrichtung)

Die Art des Laufwegs lässt sich in zwei Schwierigkeitsgrade einteilen:

Leichter: Die Laufwege der Tänzer kreuzen sich beim Formationswechsel nicht (siehe Beispiel oben). Jeder Tänzer folgt einer Richtung (Abb. 2), ohne dabei räumlich „in Kontakt“ mit anderen zu kommen.

Schwieriger: Die Laufwege der Tänzer kreuzen sich, wobei eine exaktere Koordination – zeitlich, räumlich – aller Beteiligten erforderlich ist. Dazu erhöht sich oftmals der Schwierigkeitsgrad der Schritte.

Aufgabe Wie könnte ein Formationswechsel in eurer Choreografie aussehen? Skizziert ihn auf der Rückseite des Blattes.