

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Die Tänze der HipHop-Kultur	24
1.1 Die „HipHop-Kultur“	24
1.1.1 DJing	25
1.1.2 B-Boying	25
1.1.3 MC-ing	25
1.1.4 Graffiti	26
1.2 Die Tanzstile	26
1.2.1 Social Dances	28
1.2.2 B-Boying	29
1.2.3 Locking	31
1.2.4 Popping	32
1.2.5 New Jack Swing	34
1.2.6 House Dance	36
1.2.7 New Style (LA-Style, Lyrical, Choreografie-Tanz)	37
1.2.8 Ragga/Jamaican Dance (Dancehall)	40
1.2.9 Clowning & Krumping	41
1.2.10 Voguing & Waacking	43
1.3 Randgruppen – Auswüchse – Wannabes	45
1.3.1 Stepping (Randgruppe des HipHops)	45
1.3.2 Harlem Shake (Social Dance)	46
1.3.3 Twerking (Auswuchs von Bewegungsmaterial des Ragga)	47
1.3.4 Poledance („Wannabe“)	48
2 Wie lernen Menschen?	52
2.1 Die fünf Formwahrnehmungsaspekte	53
2.1.1 Körper	55
2.1.2 Vorstellung	57
2.1.3 Raum	59
2.1.4 Zeit (Rhythmus, Musik)	62
2.1.5 Sozialbezug	64
2.1.6 Lehrdidaktik der 5FWA	65
2.2 Die Lernphasen	66
2.2.1 Präsentieren (Interesse wecken)	66
2.2.2 Erarbeiten (Bewegungserfahrung schaffen)	66
2.2.3 Etablieren (Qualität erarbeiten)	67

2.2.4 Anwenden (Show, Battle, Tanz im ästhetischen Konsens ausführen)	67
3 Unterrichten	70
3.1 Die vier Säulen des Unterrichts	70
3.1.1 Grundlagenarbeit	71
3.1.2 Tanzform	73
3.1.3 Improvisation	74
3.1.4 Gestaltung	75
3.2 HipHop-Unterricht „DIE WILDNIS“	76
3.2.1 Grundlagenarbeit „DIE TOOLS“	77
3.2.2 Stundenaufbau „DER KOMPASS“	78
3.2.3 Die ersten zehn Stunden „DIE KARTE“	81
4 Die HipHop-Basics	94
4.1 Die erste Stunde einer neuen Anfänger-Gruppe „Stehen, Gehen, Drehen und Tanz“	95
Stehen	
4.1.1 Bounce	101
4.1.2 Touch Step	102
4.1.3 Cross Step	107
4.1.4 Rhythmus und Taktlehre	109
Gehen	
4.1.5 Das Vor-zurück-seit-seit-Gehen	114
4.1.5.1 Das Vor-zurück-Gehen	114
4.1.5.2 Das seitliche Gehen	117
4.1.5.3 Der Vor-zurück-seit-seit-Übergang	119
Drehen	
4.1.6 Drehen	120
Tanz	
4.1.7 Tanz	123
4.2 Kontrolle	125
4.3 Reflexion (Nachüberlegung) des eigenen Unterrichts	126
4.3.1 Mögliche Fragen einer allgemeinen Reflexion (nach der Unterrichtsstunde)	126
4.3.2 Mögliche Fragen einer persönlichen Reflexion	127
4.3.3 Folgen & Konsequenzen	127
5 HipHop-Erweiterungen	130
5.1 Differenzierungen zweite und dritte Stunde	132
5.1.1 Touch-Step-Differenzierungen	132

5.1.2	Cross-Step-Differenzierungen	138
5.1.3	Erweiterungen zur Tanzkombination	140
5.2	Fortgeschrittene Differenzierungen	143
5.2.1	Fortgeschrittene Differenzierungen Touch Step	144
5.2.2	Fortgeschrittene Differenzierungen Cross Step	145
5.2.3	Erweiterung Tanz: Kick	148
5.2.4	Erweiterung Tanz: Wechselschritt (Pas de bourrée)	149
5.2.5	Erweiterung Tanz: Vorwärtsgehen	151
5.2.6	Erweiterung Tanz: Rückwärtsgehen Arme	152
5.2.7	Erweiterung Tanz: Wechselschritt (Pas de bourrée) mit kleinem Sprung	153
5.2.8	Erweiterung Tanz: Raumwege-Erweiterung Rauteschritt	154
5.2.9	Die finale Warm-up-Choreo	158
5.2.10	Vertiefung der Taktlehre mit dem ausdifferenzierten Seitlichgehen	159
5.3	Bodyworks	163
5.3.1	Die Wirbelsäule	164
5.3.2	Bodyworks-Übungen	164
5.3.2.1	Halswirbelsäule	165
5.3.2.2	Brustwirbelsäule	166
5.3.2.3	Becken und Lendenwirbelbereich	168
5.3.3	Kreisen aller drei Ebenen	170
5.4	Training	171
5.4.1	Liegestütze	172
5.4.2	Sit-up-Variationen	173
5.4.3	Back-ups	177
5.4.4	Stretching (Dehnen)	178
5.5	Das vollständige Warm-up	201
5.5.1	Energie sammeln und Bounce	201
5.5.2	Die finale Ausdifferenzierung der Double-Step-Warm-up- Technik	203
5.5.3	Die finale Ausdifferenzierung der Cross-Step-Warm-up- Technik	204
5.5.4	Das finale Warm-up-Programm	205
5.6	Der Groove	207
5.6.1	Der „Bounce“	209
5.6.2	Der „Jerk“	209
5.6.3	Der „Main Key“	210
5.6.4	Das „Jacking“	210

6 Improvisation	214
6.1 Strukturen der Improvisation	215
6.1.1 Struktur: Musik	215
6.1.2 Struktur: Thema / Vorstellung	216
6.1.3 Struktur: Raum	216
6.1.4 Struktur: Sozialbezug	216
6.1.5 Struktur: Körper	216
6.1.6 Struktur: Technik / Tanzform	216
6.1.7 Struktur: Technische Geräte, Funktionen	216
6.2 Strukturen der Improvisation im HipHop	217
6.2.1 HipHop-Impro-Struktur: Set-Training	217
6.2.2 HipHop-Impro-Struktur: Kommunikation	217
6.2.3 HipHop-Impro-Struktur: Musikinterpretation	218
6.2.4 HipHop-Impro-Struktur: Kombination	218
6.2.5 HipHop-Impro-Struktur: Cypher	218
7 Gestaltung	222
7.1 Kreativität	223
7.1.1 Die 4 Phasen der Kreativität (Hermann von Helmholtz)	224
7.1.1.1 Präparation (Vorbereitung)	224
7.1.1.2 Inkubation – Reifungsphase (lat. inkubare: ausbrüten, liegen auf)	225
7.1.1.3 Illumination (lat. illuminatio: Erleuchtung, Einsicht, Erkenntnis, zündende Idee)	225
7.1.1.4 Verifikation (Verwirklichung, Bewertung)	226
7.1.1.5 Ausarbeiten (schleifen, verfeinern)	226
7.2 Tanznotation – schriftliches Festhalten von Tanzbewegungen	227
7.3 Musikanalyse	233
7.4 Gestaltung	235
7.4.1 Finden	236
7.4.2 Formen	239
7.4.3 Verbinden	240
7.4.4 Einsetzen der Ästhetik	243
7.5 Gestalten einer Show	244
8 Arbeits-Grafiken	246
8.1 Raumaufstellungen	246
8.2 Taktgrafiken	251
Anhang	255
Bildnachweis	255