Workshopnummer 2409, Jazz Dance meets Hip Hop
Julia König
Montag, 22.11.2026 I 15:30 – 17:00 Uhr

Stundenaufbau

Lehrgang für Trainer – Methodik, Technik und praktische Umsetzung

Was ist Jazz Dance?

Jazz Dance entwickelte sich aus verschiedenen kulturellen Einflüssen, insbesondere aus afroamerikanischen Tanztraditionen. Im Laufe der Zeit wurde es durch Elemente aus dem Musical, dem Ballett und dem modernen Tanz geprägt. Typisch für Jazz Dance sind präzise Bewegungen, Drehungen, Sprünge, Körperisolationen und eine starke Körperhaltung. Oft wirkt der Stil elegant, ausdrucksstark und choreografisch klar strukturiert. Jazz Dance wird häufig zu Popmusik, Musicalmusik oder anderen rhythmischen Musikrichtungen getanzt.

Was ist Hip Hop?

Hip Hop entstand in den 1970er-Jahren in der Bronx in New York. Er ist eng mit der Hip-Hop-Kultur verbunden, zu der neben dem Tanz auch Musik, Rap und Graffiti gehören. Typische Merkmale sind Grooves, schnelle Schritte, Isolationen, dynamische Bewegungen und ein lockerer, individueller Ausdruck. Zu den bekannten Tanzformen der Hip-Hop-Kultur gehören unter anderem Breaking, Popping und Locking. Im Hip Hop spielen Musikalität, Kreativität und die eigene Persönlichkeit eine besonders wichtige Rolle.

1. Lehrgangsziele
Die Teilnehmer sollen:

- grundlegende Bewegungsprinzipien aus Jazz Dance und Hip Hop kennenlernen
- Unterschiede und Gemeinsamkeiten der beiden Stile erkennen
- typische Bewegungsqualitäten gezielt einsetzen können
- Übungen für eine gemischte Tanzstunde kennenlernen
- einfache Übergänge zwischen Jazz und Hip Hop entwickeln

2. Aufwärmen

- Lockeres Laufen und einfache Schritte im Raum

- Mobilisation von Schulter, Hüfte, Knie und Wirbelsäule
- Einfache Grooves und Bounce-Bewegungen
- Kombination von Arm- und Beinbewegungen
- Steigerung der Intensität und Vorbereitung auf die tänzerischen Elemente
- Ganzkörper Jazz- und Hip-Hop-inspiriertes Warm-Up
- Fokus auf Isolationen, Plié-Variationen, Bounce & Groove
- Bewegungsübernahme: Jazz-Elemente auf Hip-Hop-Musik & umgekehrt
- Stretching

Schwerpunkt: Körper erwärmen, Rhythmus aufnehmen und in Bewegung kommen.

3. Jazz Dance – Grundlagen

- Körperhaltung und Körperspannung
- Jazz Walk und Chassé
- Pas de bourree mit gezielter Armführung
- Kicks und einfache Sprungelemente
- Bewegungen mit klaren Linien und bewusster Ausführung

Schwerpunkt: Technik, Körperkontrolle, Linien und Ausdruck.

4. Hip Hop – Grundlagen

- Bounce und Groove
- Kick ball change
- Isolationen von Schultern und Brustkorb
- Einfache Hip-Hop-Schritte und Richtungswechsel
- Bewegungen bewusst locker und dynamisch ausführen

Schwerpunkt: Groove, Rhythmus, Lockerheit und Musikalität.

5. Choreografie

Aufbau:

- Jazz-Teil → Übergang → Hip-Hop-Teil
- Wiederholung und Festigung
- Erweiterung durch Richtungswechsel und Dynamik
- Gemeinsames Tanzen mit Musik
- Abschließender kompletter Durchlauf

6. Musikauswahl

- Carry Out – Timbaland, Justin Timberlake
- It´s Goin´Down – Dove Cameron, Sofia Carson, Cameron Boyce,…

