



## WS 302-04 | Hip Hop/Streetdance für Anfänger

Referentin: Olga Faßler

Samstag, 08.02.2025 | 09:00 – 10:30 Uhr

### 1. Stundenaufbau

#### → Warm-up (15 min)

- Tänzerisches Warm-up mit Schritten, die später in der Choreografie vorkommen. Entweder lose aneinandergereiht oder als eine kurze (2x8 oder 4x8) Choreographie
- Krafttraining (Bauch, Beine, Rücken)
- Isolationsübungen (Kopf, Schultern, Oberkörper, Hüfte)
- Spielerisches Aufwärmen (je nach Altersgruppe)
- Stretching der am stärksten bei der Choreografie beanspruchten Muskeln (kann auch erst im Cool-down erfolgen)

#### → Hauptteil (60 min)

- Einstudieren einer Choreografie unter Berücksichtigung der methodischen Tipps (siehe unten). Bei einer festen Gruppe kann beim Erlernen der Choreografie die Aufstellung und die Aufstellungswechsel von Anfang an berücksichtigt werden.

#### → Cool-Down (15 min)

- Stretching der am stärksten bei der Choreografie beanspruchten Muskeln
- Spielerisches Cool-Down (ruhiges Spiel, welches die Kinder mögen, Massage mit Bällen)

### 2. Methodische Tipps

- vom Einfachen zum Schweren
- erst die Bein- und dann die Armbewegungen
- langsames Übungstempo wählen, zum Üben kann langsame Musik mit starkem Beat verwendet werden (außer man tanzt direkt auf die Lyrics)
- freie Übungsphasen anbieten, in denen die Gruppe selbstständig übt und man individuelle Korrekturen vornehmen kann
- Möglichkeit, Tanzschüler\*innen bei Korrekturen einzubeziehen: Schüler\*innen gehen zu zweit zusammen, die eine Hälfte der Gruppe tanzt, die andere Hälfte schaut zu und korrigiert.
- Von der Aufstellung her ist meistens ein Lernen im Block sinnvoll, wobei sich der/die Trainer\*in mit dem Rücken (die Tanzschüler\*innen können die Bewegungen gut nachahmen, ideal für Räume mit Spiegel) oder frontal (Ansprache in Räumen ohne Spiegel ist besser, aber alles muss spiegelverkehrt vorgetanzt werden) zur Gruppe aufstellen kann.





### 3. Choreographie-Gestaltung

#### Merkmale einer guten Choreographie

- 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 Aufstellungsformen
- Abstimmung der Schritte auf die Musik und das Thema der Choreografie

#### Inhaltliche Tanzgestaltungen

- Thema, welches tänzerisch dargestellt werden soll.
- Themen bietet das Leben in Hülle und Fülle, wobei natürlich Alter, Vorerfahrungen sowie Zusammensetzung und Größe der Zielgruppe berücksichtigt werden müssen.
- Themenbeispiele:
  - Tagesablauf: Schultag, Arbeitstag
  - Kämpfe zwischen Cliquen
  - Reisen (Bahnhof, Flughafen, verschiedene Länder)
  - Träume
  - 4 Jahreszeiten, 4 Elemente
  - Thema Zeit und Hektik
  - Werbung
  - Liebesgeschichte
- Bei der Themenfindung gibt es zwei Möglichkeiten:
  - Man sucht sich ein Thema oder Motto und inszeniert eine Tanzcollage, die keinen durchgehenden Handlungsstrang besitzt, z. B. Thema Zeit.
  - Man inszeniert eine Geschichte mit einem durchgehenden Handlungsstrang, also mit Anfang und Ende, z. B. eine Liebesgeschichte.
- Unterschiedliche methodische Wege: Man kann sich auf eine Musik beschränken oder man kann verschiedene Musikstücke zusammenschneiden.  
Dementsprechend kann man:
  - eine Musik vorgeben, zu der die Tänzer ein Thema entwickeln
  - ein Thema vorgeben, zu dem die Tänzer verschiedene Musikstücke mitbringen
  - eine Musik und ein Thema vorgeben, die Tänzer an der Choreografie mitarbeiten lassen
  - fertige Choreografie vermitteln

Unverzichtbar ist bei der Erarbeitung immer wieder ein Gespräch, in dem man die Ideen gemeinsam sammelt und sortiert. Motivierend und kreativitätsfördernd kann auch der Einsatz von Materialien wirken, wie z. B. Stühle, Masken, Kostüme, Seile, Bänder, Tücher.





Stil, Tempo und Charakter der Musik bestimmen z. B. den Tanzstil mit dem entsprechenden Schrittrepertoire (z. B. Hip Hop, Dancehall, Locking, Popping) und auch den Ausdruck des Tanzes (z.B. fröhlich, ruhig, kämpferisch). Außerdem ist der formale Aufbau der Musik für die Choreografie von großer Bedeutung und erfordert eine musikalische Analyse und ein „Auszählen“ des Stückes.

### **Musikauswahl/Musikanalyse**

Beim Erstellen einer Choreographie ist es wichtig, eine Musikanalyse vorzunehmen, um anhand der Gliederung des Stückes passende Bewegungen zu wählen. Ein Großteil der Hip Hop Lieder hat einen 4/4 Takt und entsprechend pro Takt 4 Zählzeiten oder beats. Die erste Zählzeit ist immer betont und von daher gut herauszuhören. Man fasst beim Tanz zwei 4/4 Takte zu einer 8er-Sequenz zusammen, da damit der Melodiebogen besser erfasst wird und so entstehen häufig Tanzteile von z. B. 4x8 oder 8x8 Takten. Zusätzlich gibt es die so genannten Off-Beats, die „unds“ zwischen den Zählzeiten. Diese ermöglichen einen Wechsel zwischen schnellen und langsamen Bewegungen. Eventuelle Vor- und Zwischenspiele müssen auch berücksichtigt werden.

### **Raumnutzung**

- Raumebenen: hoch – mittel – tief (Levels)
- Richtungen im Raum: vorwärts – rückwärts – seitwärts
- Raumwege: geradlinig – kurvig

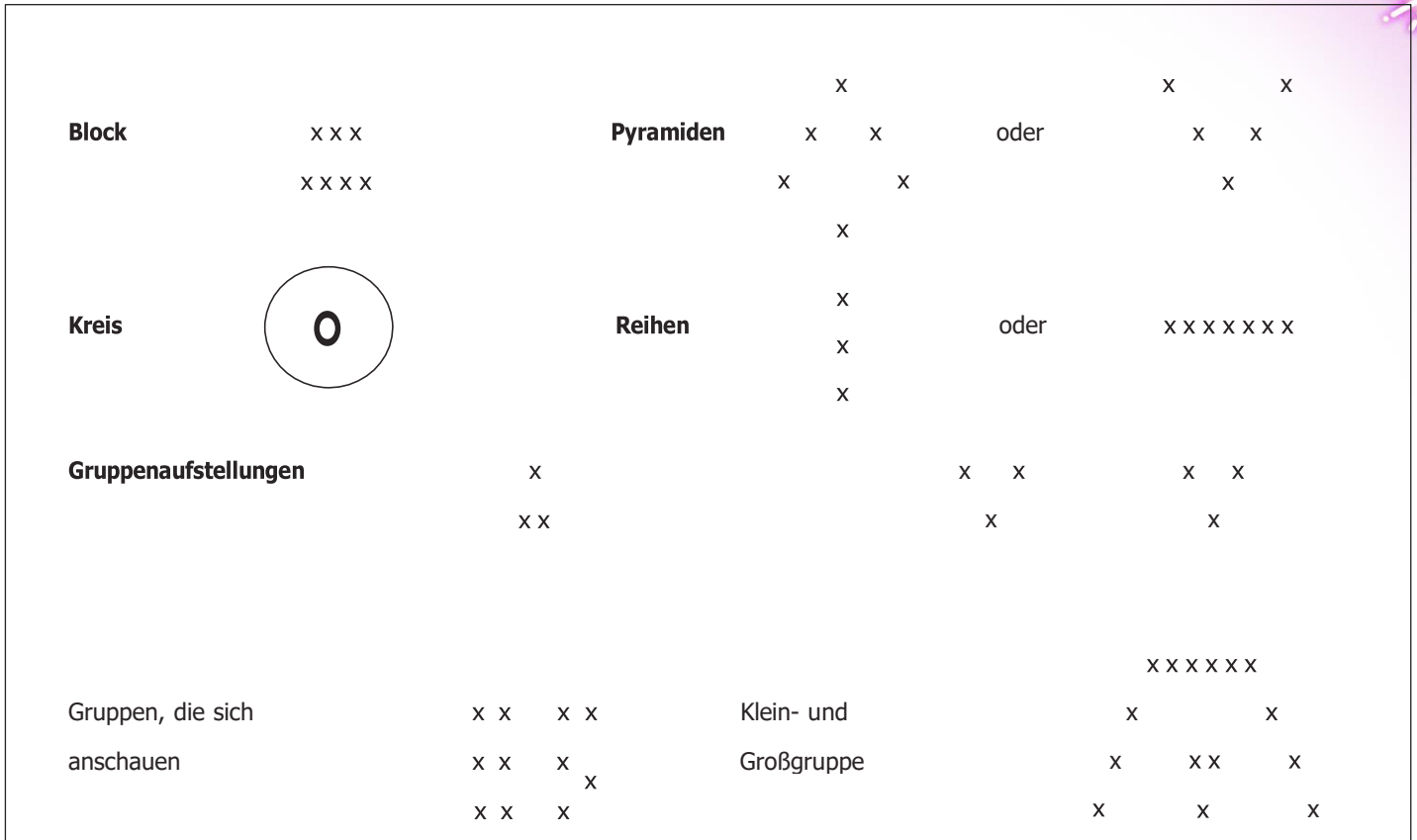
Erst durch eine ausgewogene Berücksichtigung der räumlichen Möglichkeiten wird eine Choreografie spannend und interessant.

### **Aufstellungsformen**

- Abwechselnd
- Kanonisch
- unterschiedliche Bewegungen tanzen.

Innerhalb einer Choreografie ist ein Wechsel der Aufstellungsform unbedingt anzustreben, da der Tanz dadurch dynamischer und abwechslungsreicher wird.





#### 4. Präsentieren der Choreografie

Ein zielorientiertes Arbeiten ist besonders fruchtbar, wenn man den Tänzer\*innen zum Abschluss der Einheit eine Aufführungsmöglichkeit anbieten kann, bei der die Ergebnisse im kleineren oder größeren Rahmen präsentiert werden können.

Dabei sollten folgende Dinge beachtet werden:

- Lieber ein kurzer guter Auftritt als ein langer mit vielen Fehlern. Eine intensive Probephase ist erforderlich, damit die Tanzenden trotz Lampenfieber sicher tanzen können.
- Auch der Gesichtsausdruck ist für eine gute Wirkung entscheidend. Der Blick sollte gerade nach vorne gerichtet sein (nicht nach unten schauen!) und der Gesichtsausdruck dem Tanz angemessen sein (z. B. fröhlich, cool, aggressiv).
- Der Abstand von der letzten Probe zur Aufführung sollte nicht zu groß sein, damit die Schritte wirklich präsent sind.
- Der Tanz muss idealerweise 1-mal auf der originalen Aufführungsfläche geprobt werden, da sich die Tanzenden auf die räumlichen Bedingungen einstellen müssen.
- Die sicheren Tänzer\*innen sollten in der ersten Reihe stehen (unter Berücksichtigung der Größenverhältnisse), da sie den schwächeren als Orientierung dienen.
- Auf- und Abgang gehören auch zum Auftritt dazu und müssen unbedingt geübt werden. Ein gemeinsames Verbeugen als Abschluss sollte nicht fehlen.





- Die Kleidung sollte dem Thema der Choreografie und dem Alter der Tanzenden angepasst werden. Entweder tragen alle das Gleiche oder man legt die Farben fest und die Tänzer\*innen suchen selbstständig Outfits aus.

#### Quellen:

Zee Ray (2008). HipHop (3., überarb. Aufl.). Aachen: Meyer & Meyer.

Susan Herrmannsfeldt (2005). Rhythmisches und tänzerisches Gestalten und Inszenieren von Bewegung, Sekundarstufe 1. Hamburg.

