

# HIPHOP - EINFÜHRUNG

Tanzend erleben, was die Enkel bewegt

## Vorbemerkungen/Ziele

Im „Sport der Älteren“ sind rhythmisches Bewegen nach Musik, Tanzformen und Tänze nicht wegzudenken. Neben bekannten Tanzstilen scheint es besonders im Hinblick auf die „jungen Alten“ durchaus sinnvoll, auch unbekannte Tanzformen und deren kulturelle Hintergründe aufzuzeigen.

*HipHop* ist eine Bewegung, die ihre Ursprünge in den afro-amerikanischen Ghettos New Yorks der 70er-Jahre hat. Verschiedene Musikrichtungen wie Blues, Jazz und Soul haben den HipHop-Stil beeinflusst. HipHop lebt von interessanten Rhythmuswechseln. Über den Grundschatz (Beat) hinweg arbeiten Tänzer mit raffinierten Off-Beats. Was als Privileg der Jugend gilt, ist durchaus auch ein reizvolles Thema für die ältere Generation.

Und nun immer schön locker bleiben – Let`s dance HipHop.

## Stundenverlauf und Inhalte

### EINSTIMMUNG (20 Minuten)

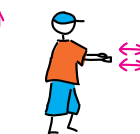
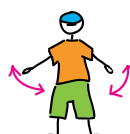
#### ● „Erste Schritte zum Beat“

- ⊙ Die Teilnehmer/innen (TN) bewegen sich kreuz und quer durch den Raum.

Die Übungsleitung (ÜL) gibt auf Zeichen einzelne Tanzschritte vor, die die TN nachtanzen.

Beispiele:

- Vier Gehschritte vorwärts, vier Gehschritte rückwärts
- Kombination vier Gehschritte vorwärts mit anschließendem Auftippen der rechten bzw. linken Fußspitze nach vorne
- das Gleiche rückwärts
- Pendelschritte (Step-touch) nach rechts und links
- Kombination: acht Gehschritte vorwärts mit vier Pendelschritten am Platz
- freies Gehen in Verbindung mit Armbewegungen: z.B. Schulter im Wechsel heben und senken / Unterarme (Hände zur Faust) auf Schulterhöhe anheben und wieder senken
- freies Gehen durch den Raum; treffen zwei TN zusammen, tanzen sie einen „Dialog“ unter Einbeziehung der Arme. Rollentausch



#### ● „Beats und Off-Beats“

Die Gruppe klatscht die „1“ und „3“ eines Vierviertel-Taktes, anschließend werden die „2“ und „4“ lauter geklatscht. Dabei locker am Platz bewegen

Als Erweiterung wird der Schlag zwischen dem 3. und 4. Beat (Grundschatz) hörbar gemacht, also Klatsch auf „und“ 4.

Jetzt die Beinbewegung verdoppeln: also Schritt rechts („1“), Schritt links („2“), drei schnelle Schritte am Platz („3“ „und“ 4“).

Zur Festigung mehrmals wiederholen.

## Rahmenbedingungen

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Frauen und Männer 50 plus

**Material:** Musikanlage, HipHop-Musik

**Ort:** Sporthalle, Bewegungsraum

**Buchtip:** ZeeRay: „HipHop“. Meyer & Meyer Verlag, Aachen 1999 mit CD

## Abkürzungen:

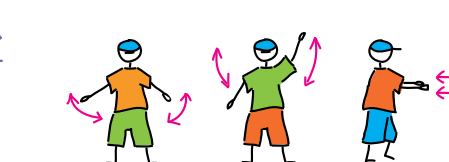
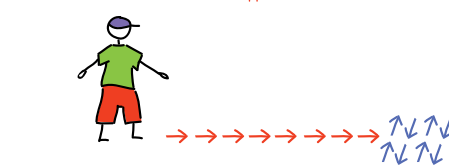
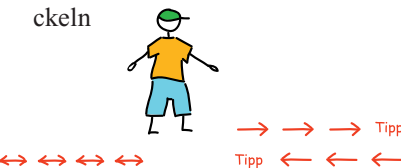
vw = vorwärts, rw = rückwärts

re = rechte/r, li = linke/r

ZZ= Zählzeiten

## Absichten und Hinweise

- ⊙ Allgemeines Aufwärmen und Rhythmusgefühl sowie Orientierung entwickeln



- ✔ Mit den Armen einen „Dialog“ /eine Geschichte zur Musik erzählen: A tanzt und B sieht zu.

- ⊙ Rhythmusgefühl entwickeln, Beats = Grundschatz hören

- ✔ Zählweise beim 4/4-Takt: 1,2,3,4/ 1,2,3,4/...

- ⊙ Off-Beat Betonung

- ✔ Verdopplung: ein „und“ einfügen und doppelt so schnell zählen: 1 und 2 und 3 und 4

- ✔ Nicht mehr nur die normalen Beats/ Grundschatz werden betont, sondern auch die „Unds“ werden durch Bewegung betont

Sport  
der  
Älteren

08.2006



## Stundenverlauf und Inhalte

### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

#### ● HipHop-Kombination

#### ⊙ Blockaufstellung

#### A) 4 Schritte und Tipp

##### ZZ 1-4

- 4 Gehschritte vw: re Fuß beginnt, 4. Schritt mit Gewicht
- Arme locker mitbewegen

##### ZZ 5-8

- Tipp mit re Fuß vor, Tipp mit li Fuß vor
- Arme gestreckt (Hände zur Faust), seitlich öffnen (ZZ 5-6) und schließen (ZZ 7-8)

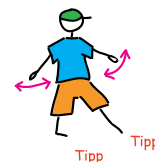
##### ZZ 9-16

- ZZ 1-8 rückwärts wiederholen

A) ZZ 1-4



A) ZZ 5-8



#### B) Step-touch und Kreis

##### ZZ 1-8

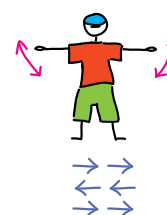
- 3x Step-touch im Wechsel nach re/li/re (ZZ 1-6)
- 3 Schritt li/re/li am Platz (ZZ „7 und 8“)
- Unterarme (Hände zur Faust) dabei auf Schulterhöhe anheben und wieder absenken; Ausnahme bei ZZ „7 und 8“: Unterarme auf Schulterhöhe halten

##### ZZ 9-16

- Im Uhrzeigersinn mit acht Schritten (8 ZZ) eine ganze Drehung am Platz ausführen, bei ZZ 7 und 8 Füße betont aufsetzen (stampfen)
- Arme bei den ZZ 1-6 locker mitbewegen; bei Betonung der ZZ 7 und 8 den re, dann li Arm betont nach unten führen

- „Und“ = Off-Beat-Betonung, d.h., das „Und“ als Schritt mittanzten

B) ZZ 1-6

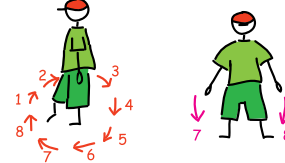


ZZ 7 und 8



„eins-zwei-drei“

B) ZZ 9-16



#### C) Arm-Kombi am Platz

##### ZZ 1

- re Fuß seitwärts aufstellen
- re Arm nach li in die Diagonale

##### ZZ 2

- li Arm nach re in die Diagonale

##### ZZ 3 und 4

- beide Schultern 3x heben und senken

##### ZZ 5-6

- re Arm vor dem Gesicht vorbei ziehen

##### ZZ 7

- re Arm fallen lassen

##### ZZ 8

- li Arm nach re in die Diagonale führen

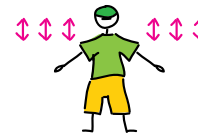
c) ZZ 1



ZZ 2



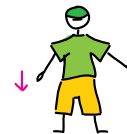
ZZ 3 und 4



ZZ 5-6



ZZ 7



ZZ 8



### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (5 Minuten)

#### ● Bewegter HipHop-Abschied

- Alle TN bewegen sich frei im Raum und verabschieden sich von anderen TN mit einer HipHop-Bewegung oder auch gelernten Kombinationen.

- ⊙ Ausprobieren von erlernten Schritten, Neues erfinden
- Hier ist Kreativität gefragt!

### AUSKLANG (5 Minuten)

#### ● Abschlusskreis

- Allgemeiner Austausch
- Information der ÜL über die Entstehung der HipHop-Bewegung

- ⊙ Reflexion der Stunde und des Themas



Autorin:  
Andrea  
Schäfer