



**LUGERT**  
AKADEMIE

**Hip-Hop-Tanz**  
**authentisch und selbstsicher**  
**Unterrichten**

Can Gülecl

## Die Begrüßung – Der Eisbrecher

### Freezes/Posing

- Laden Sie alle Teilnehmenden dazu ein, eine Pose bzw. einen Freeze zu finden, die zu ihrem Charakter passt. Lassen Sie sich die Posen zeigen und sprechen Sie laut den Namen der Person aus.
- Achten Sie auf die Aussprache, die Lautstärke sowie das Selbstbewusstsein:
  - Wie mache ich die Pose?
  - Schau ich beispielsweise auf den Boden?
  - Analysieren Sie die Körpersprache
- Fordern Sie nun alle Teilnehmenden auf Pose 1 von Person 1, Pose 2 von Person 2 usw. nacheinander einzunehmen. In einem weiteren Schritt tanzen alle Teilnehmenden alle Posen hintereinander weg.

Die Teilnehmenden werden bei dieser Übung aufgefordert, auch auf die Posen der anderen zu achten und sprechen bei dieser Übung auch die Namen der anderen aus, um diese kennenzulernen und spielerisch zu erlernen.

### Das große „wie?“

- Parameter, die ich verändern kann:
  - Anzahl der Personen innerhalb einer Übung
  - Aufstellung der Personen innerhalb einer Übung
  - Limitierung („Only one move!“ ODER Augen zu)

Bevor ich Übungen anwende, frage ich mich, was denn mein „Outcome“ sein soll. Wenn die Teilnehmenden sich besser kennenlernen sollen, lasse ich sie in großen Gruppen (3er/4er-Gruppen) arbeiten. Wenn das Ziel jedoch ist, dass jede einzelne Person etwas für sich mit nach Hause nehmen soll, dann lasse ich die Teilnehmenden alleine arbeiten. Ist das Ziel, die Kreativität jeder einzelnen Person zu stärken, so könnte es eine Möglichkeit sein, sie alleine arbeiten zu lassen und folgende Übung durchzuführen:

„Reglementieren Sie die Person auf den 9er Schritt und bitten Sie jeden einzelnen Teilnehmenden sich eine kleine Choreografie auszudenken. Innerhalb dieser Choreografie soll jede Ebene (1-3 für Anfänger\*innen und 1-5 für die Fortgeschrittenen) enthalten sein.“

## Methoden

### 9er Schritt

- 9 Markierungen auf den Boden kleben
- Mit beiden Füßen auf den Mittelpunkt stellen
- In 2er Gruppen: Gegenseitig die Choreografie zeigen und dem Partner/der Partnerin beibringen
- 2er-Gruppe A (zwei Personen) zeigt dann 2er-Gruppe B (zwei Personen) die Choreografie und umgekehrt, sodass am Ende insgesamt vier 9er-Schritt-Choreografien zusammengeführt werden. Diese Choreografie wird dann von insgesamt 4 Teilnehmenden getanzt.

### Ebenen-Spiel

- Je nach Raumgröße 2-3 Reihen (hintereinander) bilden
- Beim Tanzen nach vorne wandern
- 3 Ebenen einführen und mit Zahlen versehen
  - 1) Top
  - 2) Plié
  - 3) Hocke/Knie
- Der Reihe nach durch alle Ebenen tanzen
- Beispiel für Reihenfolge: 1-2-3-2-1
- Erweiterbar auf 5 Ebenen, dann kommen hinzu:
  - 4) Gesäß
  - 5) Bauch/Rücken
- Beispiel für Reihenfolge: 1-2-3-4-5-4-3-2-1

### Metronom

- Starten Sie bei 50 Bpm und steigern Sie die Geschwindigkeit von Zeit zu Zeit.
- Lassen Sie alle Teilnehmenden auf festgelegte Schläge des Metronoms einen Freeze einnehmen (zum Beispiel auf den ersten und den dritten Schlag).
- Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, können Sie das Tempo steigern, bis Sie bei 70-80 Bpm angekommen sind.
- Einen Freeze auf jedem Schlag des Metronoms einzunehmen, ist eine weitere Steigerung.

- Sobald alle Teilnehmenden das Prinzip verstanden haben und die Freezes sauber und korrekt auf die unterschiedlichen Schläge eingenommen werden, können Sie als letzte Steigerung noch körperliche „Bounces“ hinzufügen.

## „Ich packe meinen Koffer“

### Mit Rhythmik:

- Bitten Sie die Teilnehmenden, auf der Stelle zu marschieren und zu klatschen.
- Bei dieser Übung darf sich jede Person aussuchen, ob sie auf „1“, „2“, „3“ oder „4“ klatscht.
- Die Teilnehmenden kreieren einen Marschier-Schritt.
- Danach zeigt Person 1 ihren Marschier-Schritt mit dem Klatschen und Person 2 greift das auf und setzt ihren eigenen Marschier-Schritt hinten dran. So entstehen viele verschiedene Rhythmen.

### Mit Bewegungen:

- Demonstrieren Sie nun eine Bewegung und bitten Sie die Teilnehmenden, diese nachzuahmen.
- Nun fordern Sie eine Person auf, eine neue Bewegung vor zu machen, welche dann ebenfalls von allen Teilnehmenden nachgemacht wird.
- Dann wiederholen Sie die erste Bewegung. Die zweite folgt direkt im Anschluss.
- Dann fordern Sie eine dritte Person auf, den „Bewegungskoffer“ mit einer Bewegung zu füllen usw.

## Choreografien erstellen (hierfür ist keine Tanzerfahrung notwendig)

### 4er Schritt

- Kleben Sie ein Quadrat mit 4 gleichlangen Seiten, (1m x 1m x 1m x 1m) mit etwas Kreppband o. ä. auf den Boden. Diese vier Markierungen bilden nun die Eckpunkte.
- Bitten Sie einen Teilnehmenden sich auf zwei der vier Markierungen zu stellen und einen 4er Schritt für sich selbst zu erarbeiten.
- Danach teilen Sie die Teilnehmenden in 2er-Gruppen auf.

- Jeder stellt nun seine kleine Choreografie seinem Gegenüber vor und vermittelt diese.
- Dann werden die beiden einzelnen Choreografien zu einer zusammenhängenden Choreografie zusammengesetzt.
- Erweitern Sie das ganze nun auf die Gruppenebene.
- Gruppe 1 (bestehend aus zwei Personen) zeigt dann Gruppe 2 ihre 4er-Schritt-Choreografie und umgekehrt. Auch diese werden am Ende wieder zusammengeführt.
- So entstehen schnelle Erfolge und eine kleine Choreografie beginnt so stetig zu wachsen.

## Threats

### **Eine weitere Methode, um Bewegungsideen zu kreieren**

- Ein sogenannter „Threat“ entsteht, sobald Sie Ihre Hand beispielsweise in die Hüfte stellen und den Ellenbogen ausklappen.
- Das zwischen Ihrem Körper und dem ausgeklappten Ellenbogen entstehende Loch können Sie nun nutzen, um mit der anderen Hand hindurch zu gleiten.
- Bitten Sie alle Teilnehmenden sich 4 Threats ausdenken und diese dann einer anderen Person beizubringen.
- So entsteht ein anderes Bewegungs- und Körperbewusstsein, das im weiteren Verlauf beispielsweise mit den Choreografien aus der 4er-Schritt-Übung kombiniert werden kann.