

GYMNASTIK / TANZ

GRUNDKURS DER LEISTUNGSSTUFEN I / II

A GYMNASTIK

- Grundformen der Gymnastik
- Bewegungsfertigkeiten mit Handgeräten
- Möglichkeiten der Bewegungsverbinding

B TANZ

- Moderner Tanz
- Jazztanz
- Hip Hop
- Aerobic

C GESTALTUNG

- Choreographie
- Kriterien

GYMNASTIK

GRUNDFORMEN DER GYMNASTIK

Eine technisch richtige und gute Ausführung der verschiedensten Übungen mit Handgeräten steht in engem Zusammenhang mit konditionellen und koordinativen Fähigkeiten und den gymnastischen Grundformen. Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten werden einerseits als Voraussetzung für die Übung mit Handgeräten, andererseits werden sie auch immer bei der Arbeit mit Handgeräten mitgeschult.

Für die Arbeit mit und ohne Handgerät sind folgende Fachbegriffe unerlässlich:

- Frontalebene: Wand vor /hinter dem Körper.
- Sagittalebene: Wand rechts/links neben dem Körper.
- Horizontalebene: Die Flächen liegen waagrecht im Raum, über dem Kopf, unter dem Körper und Eine technisch richtige und gute Ausführung der verschiedensten Übungen mit Handgeräten steht in um den Körper herum.
- Schräge Ebenen: Die Flächen liegen schräg im Raum zwischen der vertikalen und horizontalen Ebene.

Gehen – Laufen – Hüpfen – Springen

Diese vier Grundformen sind von den Grundtätigkeiten abgeleitete Bewegungsformen, die in vielfältiger Weise geübt, variiert, kombiniert und gestaltet werden.

Grundform Gehen

Die Gehschritte gehören zu den zyklischen Bewegungsarten. Das Vorwärtsgen wird durch die Verlagerung des Körperschwerpunktes in die Bewegungsrichtung eingeleitet. Beim Gehen dauert die jeweilige Stützperiode eines Beines länger als die stützlose. Deshalb gibt es keine stützlose Stellung des ganzen Körpers. Die Stützperioden lassen sich einteilen in einen Einzel- und einen Doppelstütz. Im Unterschied zum natürlichen Gehen setzt beim gymnastischen Gehen zuerst die Fußspitze auf. Mit der Verlagerung des Körperschwerpunktes auf das Schwungbein rollt der Fuß über die ganze Sohle bis zur Ferse ab. Beine und Füße sind auswärts gedreht und werden gradlinig voreinander gesetzt.

In der Gymnastikausbildung in der Schule gibt es folgende Formen des Gehens: Gehschritte, Stampfschritte, Ballenschritte, Nachstellschritte, Wechselschritte, Dreischritte. Der Wechselschritt kann im $\frac{2}{4}$ und $\frac{3}{4}$ Takt, der Dreischritt muss im $\frac{3}{4}$ Takt ausgeführt werden.

Veränderungen ergeben sich durch die unterschiedlichen Bewegungsrichtungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, Gehen auf geraden und gebogenen Raumwegen, durch die Zuordnung von Rotationsbewegungen um die Längsachse (Gehen mit halben und ganzen Drehungen).

Grundform Laufen

Das Laufen ist ebenfalls eine zyklische Bewegungsform. Sie unterscheidet sich aber vom Gehen durch die stützlose Phase, die so genannte Flugphase. In dieser Flugphase sind beide Beine gestreckt. Die Landung erfolgt über die Fußspitze zur Ferse, wobei durch erneutes Strecken und Abdrücken die nächste Flugphase eingeleitet wird. Beim Laufen ist die Periode, in der ein Bein nach vorne geführt wird, länger als die Stützperiode. Deshalb entstehen beim Laufen flüchtige Flugphasen, während es einen Doppelstütz wie beim Gehen überhaupt nicht gibt.

Die Gymnastikausbildung in der Schule sieht folgende Laufformen vor: vorwärts, rückwärts, seitwärts, Laufen auf geraden und gebogenen Raumwegen, durch Zuordnung von Rotationsbewegungen um die Längsachse (Laufen mit halben und ganzen Drehungen).

Grundform Hüpfen

Bei allen Formen des Hüpfens liegt die Betonung in der schnellkräftigen Abstoßbewegung vom Boden, die in die Höhe oder Weite gehen kann. Eine längere Spannungsphase während des Fluges wechselt mit einem kurzen Nachlassen der Spannung in der Landephase. Beim natürlichen Hüpfen/ Hüpfen vorwärts beginnt die Bewegung mit einem Schritt vorwärts, dem ein Abdrücken und Landen auf dem gleichen Bein folgt. Das Abdruckbein wird in der Flugphase gestreckt, während das Schwungbein im Knie gebeugt, mit gestrecktem Fuß locker nach vorn durch geschwungen wird. Zur Landung setzt der Fuß des Abdruckbeines mit der Zehenspitze auf und rollt zur Ferse hin ab. Durch elastisches Nachgeben in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk wird das Körpergewicht federnd abgefangen. Zum nächsten Hüpfen setzt das Schwungbein mit einem Schritt nach vorn auf und wird damit zum Abdruckbein, während das neue Schwungbein nach vorn durch schwingt. Die Arme schwingen aus den Schultern heraus locker in Gegenbewegung mit, der Oberkörper ist aufrecht.

Die Gymnastikausbildung in der Schule sieht folgende Formen des Hüpfens vor: vorwärts, rückwärts, seitwärts, Hochhüpfer, gestreckter Hüpfen, Nachstellhüpfer, Schlusshüpfer.

Grundform Springen

Bei allen gymnastischen Sprüngen handelt es sich um formgebundene Sprungformen mit einer dreiphasigen Struktur:

- Ausholphase:

Jedem Sprung geht eine ausholende Tiefbewegung voraus, d.h., der Körperschwerpunkt wird vor dem Absprung nach unten verlagert. Diese Ausholbewegung kann ein- oder beidbeinig erfolgen. Einbeinige Sprünge werden in der Regel aus einem kurzen Anlauf (z.B. 2-Schritt-, 3-Schritt-Anlauf oder Nachstellhüpfer) gesprungen. Die ausholende Tiefbewegung erfolgt aus dem letzten Schritt, der gleichzeitig Absprungsschritt ist.

- Absprung- und Flugphase:

Mit Streckung des Sprungbeines/ -beine erfolgt ein kräftiger Abdruck vom Boden,

der durch die Bewegung der Arme unterstützt wird. In der ausgeprägten Flugphase ist der Körper völlig gespannt, der Rumpf bleibt in der Regel aufrecht.

- Landephase:

Das Körpergewicht wird durch Abrollen des Fußes/ Füße von der Zehenspitze zur Ferse hin und durch gleichzeitiges elastisches Nachgeben in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk weich abgefangen. Die Landung erfolgt lautlos.

Es wird dabei unterschieden in Sprünge mit einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung (Schrittsprünge, Wechselsprünge, Anschlagsprünge, Drehsprünge), in Sprünge mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung (Schlusssprung, Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung), in Sprünge mit einbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung (Spreizsprung) und in Sprünge mit beidbeinigem Absprung und einbeiniger Landung (Schrittsprung vorwärts aus beidbeinigem Absprung).

Die Gymnastikausbildung in der Schule sieht folgende Formen des Springens vor: Schlusssprung, Strecksprung, Pferdchensprung, Schersprung, Schrittsprung, Anschlagsprung).

BEWEGUNGSFERTIGKEITEN MIT HANDGERÄTEN

Die Arbeit mit Handgeräten umfasst einen ganz wesentlichen Bereich in der Sportgymnastik. Dabei werden die bereits beschriebenen Grundformen durch gerätspezifische Bewegungsfertigkeiten ergänzt.

Es gibt viele verschiedene Handgeräte, die sich einsetzen lassen: Seil, Band, Reifen, Stab und Keule sind die „Klassiker“. Tücher, Hüte, Regenschirme, Stühle, etc. werden ebenfalls gerne für Choreographien mit Handgeräten verwendet.

Hier werden nun Bewegungsfertigkeiten beschrieben und mögliche Bewegungsverbindungen genannt, die im Unterricht häufig Verwendung finden.

Das Seil

Schwünge mit dem Seil werden mit unterschiedlichen Fassungen durchgeführt:

- beidhändig mit offener oder geschlossener (Hände dicht beieinander) Schlinge
- einhändig mit zwei- oder mehrfach gefasstem Seil.

Alle Schwungformen erfordern eine intensive Mitbewegung des gesamten Körpers, um eine saubere, straffe Seilführung - ohne Schlingern des Seils - zu erreichen. Die Seilbewegung erfolgt primär aus dem Schultergelenk über das Armkreisen. Nur sehr schnelle Seilbewegungen erfolgen vor allem aus dem Handgelenk. Boden- und Körperberührungen mit dem Seil sollten vermieden werden, außer wenn sie ausdrücklich gewollt sind.

Mit dem Seil sind Kreis- und Achterschwünge in drei Ebenen möglich: Sagittal (seitlich neben dem Körper), horizontal (über dem Kopf) oder vertikal (vor dem Körper).

Umkehr- oder Pendelschwünge können nur in der sagittalen oder frontalen Ebene ausgeführt werden und Spiralschwünge nur in der horizontalen Ebene.

Außerdem können Seildurchschläge vorwärts oder rückwärts nach unterschiedlichen Rhythmen verbunden werden mit den Grundformen Laufen, Springen, (z.B. Schluss-Schritt- oder Pferdchensprünge) und Hüpfen (Hopserlauf, gestreckter Hüpfen oder Seitgalopp).

Das Werfen als Hochwurf oder Bogenwurf, beispielsweise aus vertikalen Kreis schwüngen sowie das anschließende Fangen müssen mit gestrecktem Arm erfolgen.

Das Band

Aufgrund seiner Länge und seines geringen Gewichtes erfordert das Gerät großförmige, fließende Bewegungen, wenn die gewünschte klare Bandzeichnung bis zum Ende durchlaufen soll. Sie wird durch die Einbeziehung des gesamten Körpers in die Bewegungsausführung erzielt, wobei der Krafteinsatz gleichmäßig und schwungvoll erfolgen muss. Viele Bewegungen sind vom Handgerät Band übertragbar.

Bei allen großen Kreis-, Achter- und Umkehrschwüngen ist der Arm gestreckt und der Bewegungsimpuls kommt aus der Schulter. Die Betonung dieser Schwünge sollte in der Aufwärtsbewegung liegen, damit das Band bis zu seinem Ende hin die beabsichtigte Bahn beschreiben kann.

Als bandspezifische Bewegungsfertigkeiten kommen Spiralen und Schlangen zu den Schwüngen hinzu. Sie können in verschiedenen Ebenen sowie am Ort oder in der Fortbewegung durchgeführt werden. Intensive Handgelenksbewegungen kennzeichnen Spiralen und Schlangen, da bei ihnen ein sehr hohes Bewegungstempo notwendig ist, damit die gewählte Ebene (stehend oder liegend) beibehalten werden kann.

Auch Bogenwürfe sind mit dem Band möglich, jedoch erfordert das Fangen des Bandes bereits ein sehr hohes Fertigkeitenniveau.

Der Ball

Hier sind die gerätspezifischen Bewegungsfertigkeiten vor allem die, bei denen der Ball die Hände verlässt: das Werfen, Fangen, Rollen und Prellen. Alle vier Bewegungen können ein- oder beidhändig durchgeführt und am Ort oder in der Fortbewegung vorwärts, rückwärts oder seitwärts variiert werden.

Beim Prellen müssen sich die Hände der Form des Balles anpassen und stets seine Aufwärtsbewegung mitvollziehen, um ihn dann wieder nach unten zu drücken und möglichst lange zu begleiten. Die locker gestreckten Arme schwingen aus der Schulter heraus und ihre federnde Bewegung sollte sich auf den ganzen Körper übertragen. Das Prellen kann neben oder vor dem Körper erfolgen, jedoch ist der Ort für das Prellen je nach Fortbewegungsart eingeschränkt, um den Gesamtbewegungsab-

lauf nicht zu behindern (z.B. Beim Seitgalopp nach rechts wird der Ball mit der linken Hand vor dem Körper geprellt).

Bei Würfeln erfolgt der Anschwung entgegengesetzt zur Bewegungsrichtung (Ausholbewegung). Während der Arm gestreckt nach unten geführt wird, beteiligt sich der ganze Körper durch eine leichte Beugung. Beim Abwurf werden die Arme vor-hoch geschwungen, so dass der Ball bei völliger Körperstreckung über die Fingerspitzen aus der Hand herausrollen kann, ohne dass die Hand selbst dem Ball einen Impuls gibt. Beim Fangen strecken sich Hand und Körper dem Ball entgegen, und der ganze Körper folgt durch eine lockere Beugung der Fallbewegung des Balles.

Beim Rollen liegt der Ball frei auf der gewölbten Hand. Die Ausholbewegung erfolgt durch Rückschwingen des Armes mit schwunghaftem Tiefgehen des Rumpfes sowie einem Beugen der Knie. Am Ende des Anschwunges berührt der Handrücken leicht den Boden und die Hand begleitet den Ball beim Aufsetzen so lange wie möglich, um ein Hüpfen zu vermeiden. Beim Aufnehmen rollt der Ball über die Fingerspitzen auf die Handfläche oder den Handrücken, wobei er von vorne (Blick zum Ball) oder von hinten (mit eingedrehtem Arm) aufgenommen werden kann. Das Rollen kann in alle Richtungen erfolgen.

Auch Schwünge als Elemente, bei denen das Gerät die Hände nicht verlässt, können mit dem Ball durchgeführt werden. Dabei darf der Ball nicht gegriffen werden, sondern muss stets auf der Hand liegen.

Die verschiedenen Schwungelemente sowie die dazu gehörenden Bewegungstechniken sind von den bereits erwähnten Handgeräten übertragbar.

Der Reifen

Wesentliches Merkmal aller Bewegungstechniken mit dem Reifen ist die klare Einhaltung von Raumebenen innerhalb des Bewegungsablaufes.

Beim Halten des Reifens werden zwei Griffarten unterschieden: Der Aufgriff, bei dem der Handrücken nach oben oder außen/sagittal zeigt und der Untergriff, bei dem der Handrücken nach unten oder innen zeigt. Bei diesen am häufigsten benötigten Fassungen liegt der Reifen locker auf den Fingern, nur der Daumen ruht zur Stabilisierung auf dem Reifen.

Werfen, Fangen, Rollen und Körperumkreisen (Hula Hupp) sind Bewegungselemente bei denen der Reifen die Hände verlässt.

Beim Drehen oder Zwirbeln hingegen, Handumkreisen (nicht Unterarm), Schwingen und Springen mit Durchschlag (wie beim Seilspringen) bleibt der Reifen mit den Händen in Berührung.

Beim Rollen durch den Raum oder vor dem Körper werden die Hände schulterbreit auf den Reifen gelegt. Die in Rollrichtung vordere Hand stabilisiert die senkrechte Stellung des Reifens, während die hintere Hand den bereits entgegengesetzt zur Bewegungsrichtung angerollten Reifen schwungvoll abrollt und möglichst lange Kontakt mit dem Gerät hält, um die geradlinige Richtung des Reifens zu bestimmen.

Das Werfen und Fangen kann ein- oder beidhändig erfolgen. Man unterscheidet Hoch- oder Bogenwürfe am Ort oder in der Bewegung. Sie können alleine oder mit Partnern ausgeführt werden.

Umkehrschwünge und Kreisschwünge können in allen drei Ebenen gut mit Handwechseln oder mit Würfeln kombiniert werden. Nicht gewollte Körper- oder Bodenberührungen sollten dabei vermieden werden.

Das Handumkreisen eignet sich sowohl für den Übergang zum Werfen als auch im Anschluss an das Fangen. Die Übergänge der Bewegungen werden fließend, wenn der Arm beim Abwurf gestreckt ist und kein zusätzlicher Impuls aus der Hand kommt. Beim Fangen sollte der Reifen oberhalb seines horizontalen Durchmessers angenommen oder gegriffen werden und es muss ein Rückschwung stattfinden, der in die neue Bewegung überleitet.

MÖGLICHKEITEN DER BEWEGUNGSVERBINDUNG

Um eine gymnastische Choreographie zu erarbeiten, müssen die Grundformen der Gymnastik mit den Bewegungsfertigkeiten mit Handgeräten verbunden werden.

Gehen, Laufen und Hüpfen können vorwärts, rückwärts und seitwärts ausgeführt und mit Drehungen verbunden werden. Bewegungselemente mit Handgeräten lassen sich hinzufügen, indem in der jeweiligen Fortbewegungsart das Seil oder das Band geschwungen werden, der Reifen gerollt, geschwungen, geworfen und gefangen wird und der Ball geprellt, gerollt, geworfen und gefangen wird.

Auch die zahlreichen verschiedenen Sprünge lassen sich in verschiedene Richtungen sowie in Verbindung mit den anderen Grundformen ausführen. Als Handgeräte dazu bieten sich vor allem das Seil und das Band an, mit Durchschlägen, Schwüngen und Kreisen.

Die ballspezifischen Bewegungsformen lassen sich sowohl miteinander als auch mit dem Gehen, Laufen und Hüpfen sowie Drehungen verbinden.

Der rollende Reifen kann auch übersprungen werden sowie bei Würfeln mit Schrittelelementen verbunden werden. Außerdem können Sprünge durch den Reifen ausgeführt werden.

Die Bewegungsfertigkeiten mit dem Seil und dem Band lassen sich in verschiedenen Ebenen mit allen Grundformen verbinden.

TANZ

Im Bereich Tanz lassen sich viele verschiedene Stile und Strömungen erkennen.



Moderne Choreographien sind jedoch kaum noch aus Elementen „nur“ eines (reinen) Tanzstils erarbeitet, sondern sie entstehen meist durch eine Auswahl vielfältiger Elemente aus unterschiedlichen Tanzströmungen, die miteinander verbunden werden.

Die folgenden Haupttanzströmungen sind ständigen Einflüssen und damit stets Veränderungen ausgesetzt, ohne aber ihre Hauptmerkmale aufzugeben.

MODERNER TANZ

Im Gegensatz zum Ideal der Schwerelosigkeit beim Ballett, steht beim modernen Tanz die erdhafte Schwere des Körpers im Mittelpunkt der Aktionen. Der Einsatz des Körpergewichts, der Atmung sowie der verschiedenen Levels, besonders des Boden- Levels, werden ausgiebig genutzt. Im modernen Tanz wird der Körper als Ganzes eingesetzt. Der Betrachter wird mal mit weichen, ineinander fließenden, manchmal aber auch mit eckigen und abrupten Bewegungen konfrontiert.

Folgende Bewegungsvoraussetzungen sollten geschaffen werden:

- kräftige Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur für eine feste Körpermitte
- gut entwickelte Bein- und Fußmuskulatur
- Beweglichkeit
- Körperspannung und auch Entspannung
- Ausdauer

Grundlegende Merkmale des Modernen Tanzes sind:

- Die Schwerkraft, die als positive Kraft genutzt wird.
- Der Boden als die Basis, von der sich der Tänzer in große Höhen erhebt, um wie-

der zu ihr zurückzukehren.

- Die Atmung, deren Bewegungen das Wechselspiel der vertikalen Bewegungen entspricht und den Tanz mit Leben erfüllt.
- Die Einheit des Körpers, bei der sich all seine Teile als Einheit durch den Raum bewegen.
- Die Zentralachse, zu der jeder Körperteil einen Bezug hat.
- Das Alignment und die Atmung, d.h. die korrekte Platzierung aller Teile des Körpers so wie sie aufeinander bezogen sind, ausgehend vom Skelett und dessen Stützung durch die Muskulatur.
- Das Spannen & Lösen mit folgenden Fähigkeiten:

Relaxation, die nur aus einer dem klassischen Ballett entnommenen überstreckten Spannungsphase entstehen kann.

Contraction, die eine plötzliche Veränderung von einer gelösten in eine gespannte Körperhaltung bedeutet.

Release, über das der Körper größer und freier wird, sich über das Normalmaß hinausstreckt (Dehnung).

Collapse ist die eigentliche Vollendung der Relaxation.

- Die Motion, also Bewegungen, die innerhalb des Körpers selbst stattfinden. Dabei entfallen Raumwege, da mit einem sehr geringen Bewegungsradius gearbeitet wird.
Die Bewegungen bestehen aus Schwüngen, Drehungen und Federungen auf unterschiedlichen Levels in Verbindung mit Falls und Sprüngen, Gegenbewegungen und Verwirrungen.

Der Einsatz der Atmung im Modernen Tanz:

- Basis für den europäischen Modernen Tanz (Limon-Technik):
Entspannung (Lösen) beim Ausatmen, Spannung beim Einatmen. Der Focus ist auf dem Entspannungsmoment.
- Amerikanischer Moderner Tanz:
Spannung beim Ausatmen, das Kraftelement ist wichtig. Contraction / release
Entspannung beim Einatmen. Es besteht keine sichtbare Spannung, wenn die Bewegung beherrscht wird.
- Variierte Atmung:
Der zeitgenössische moderne Tanz wird als eine Mischform aus beiden verstanden.

Wegbereiter des Modernen Tanzes waren

- Isadora Duncan (1878-1927) proklamierte den Tanz ohne Schuhe: „Ballett ist eine widernatürliche Kunst“.
- Ted Shawn gründete 1931 die erste Männertanzgruppe.
- Martha Graham (1894-1991) konzentrierte sich auf die Struktur und Funktion des Körpers und der physiologischen Wirkung des Atmens. Dabei lag der Schwerpunkt auf der Funktion von Spannung und Entspannung der Muskeln. Die Tendenz ging zur kraftvollen Körperlichkeit.
- Das Humphry-Weidmann Studio setzte sich mit dem Sog der Schwerkraft auseinander. Das Auf- und Abschwellen des Atmens sowie seine Auswirkungen auf die Schwerkraft wurden beobachtet.
- Jose Limon erforschte die Grenzmöglichkeiten von Kreisen und Dehnen.
- Alvin Ailey gründete 1958 eine der ersten gemischtrassigen Companies.
- Rudolf von Laban verfasste „Der moderne Ausdruckstanz“.

DER JAZZTANZ

Beim Jazztanz ist der Körper die Koordination seiner isolierten Zentren. Er wird regelrecht zerrissen und in seine Teile aufgespalten. Der Körper strebt zur Erde, betonte Körperlinien und rhythmische, fast abgehackte Bewegungen herrschen vor.

Wichtige Bewegungsvoraussetzungen für den Jazztanz sind:

- Kraft
- Halbe Kniebeugen, afrikanischer Tanz, Tieftanz, Bodenbezogenheit
- Gelenke in optimaler Ausgangsposition
- Anspannung wie beim Ballett
- Plötzliches Halten
- Verzögerung der Bewegung

Grundlegende Merkmale des Jazztanzen sind:

- Die Isolation, bei der nur ein Bewegungszentrum bewegt wird, wofür die Bewegungsfähigkeit einzelner Körperteile ausgebildet sein muss
- Die Polyzentrik, also die Koordination zweier oder mehrerer Zentren, z.B. Kopf, Schultergürtel, Brustkorb, Becken, Arme, Beine. Sie werden gleichzeitig, aber unabhängig voneinander bewegt.
- Die Polymetrik, bei der Bewegungszentren zeitgleich, aber in unterschiedlichen Zeiteinheiten in mehreren Zentren ablaufen.

Hinzu kommen Elemente aus dem Modernen Tanz:

- Spannen & Lösen (s.o.)

- Die Lokomotion durch Bewegungen des Körpers in der Fortbewegung (Gehen, Laufen, Hüpfen, Federn, Springen und Drehen).
- Die Motion (s.o.)
- Die Multiplikation, bei der eine einfache und ganzheitliche Bewegung in mehrere Bewegungseinheiten aufgelöst wird, z.B. wenn vor der Gewichtsübernahme bei einem Schritt (step) mindestens eine weitere Motion eingefügt wird, wodurch ein Jazzwalk entsteht.
- Die Parallelität, bei der sich verschiedene Körperzentren in die gleiche Richtung bewegen.
- Die Opposition, bei der sich Körperzentren in gegensätzliche Richtungen bewegen oder sich gegenüber einer fixierten Körpermitte verdrehen, z.B. Verwindungen (twists).
- Der Off-Beat, bei dem Bewegungsakzente zwischen die regelmäßigen Grundschläge der Musik gesetzt werden oder aus dem regelmäßigen 4/4 Takt gelöst werden.

HIPHOP

Der HipHop ist eine Lebenseinstellung, eine Kultur. Er entstand Mitte der 70er Jahre in afro-amerikanischen und hispanischen Ghettos.

Hip (Hüfte) Hop (Sprung) ist nicht nur Bewegung; man kann ihn nicht lediglich auf einen Tanzstil, primär den Breakdance reduzieren. Eng verbunden mit HipHop sind Graffiti, Rap- und Elektromusik, sowie eine DJ-Performance. Sprache (Sprechgesang), Körper (Tanz) und Spraydose (Graffiti) bilden Kampfrituale, die die Basis des HipHop sind.

Zu Beginn stand das Batteln, eine Art waffenloser Kampf, der Streitigkeiten zwischen den Straßenbanden in einer gewaltfreien Zone beheben sollte. Negative Energien sollten in positive umgewandelt werden. Der Kampftanz setzte sich aus Breakdance und Funkyjazz zusammen. Im Laufe der Zeit entstand daraus eine eigene Tanzform. Seit 1981 zieht der HipHop immer weitere Kreise, nicht zuletzt durch die Musiksendungen im Fernsehen (MTV-Moves). Diese Formen zählen jedoch nicht mehr zum „authentic HipHop“.

Der ursprüngliche Tanzstil der HipHop-Szene war das sogenannte Breaking, bei dem ein die Tänzer einen Kreis um einen in der Mitte agierenden „Tänzer“ bildeten. Aus dem Breaking entstand der Breakdance mit seinen athletisch-akrobatischen Sprung- und Tanzelementen. Im Verlauf der 70er Jahre wurde der Breakdance mit anderen Elementen wie z.B. dem Electric Boogie (Tanz, bei dem imaginäre Elektrikschocks als Wellen durch den Körper des Tänzers laufen), dem Moonwalk (schwereloses Gleiten – Michael Jackson), Pantomime und Roboter-Imaginationen (Bewegungen mit präzisen Anfangs- und Endbewegungssequenzen) zu einem Tanzstil kombiniert, der Mitte der 70er Jahre als HipHop anerkannt wurde.

Ziele: Ausdruck – Lebensgefühl – „Groove“ (Spaß haben, Klasse sein).

Bewegungsvoraussetzungen: Keine wirklich notwendigen Bewegungsvoraussetzungen, gutes Rhythmusgefühl

Zu erkennende Merkmale sind:

- Coolness: Schnelle und ausgreifende, ungraziöse, bodenverbundene Schritte werden mit stilisierten Armbewegungen und individueller Körper- und Armhaltung verbunden. Ziel ist es cool und locker zu sein; unwichtig sind Perfektion und Genauigkeit der Bewegungen.
- Kleidung: Weite Hosen, feste Schuhe und Kappen, sehr lässiges Outfit.
- Off-Beat: Das gebräuchlichste Taktmaß der HipHop-Musik ist der 4/4 Takt. Der Offbeat, der aus „und“ gezählt wird (und nicht auf den Beat), ist kennzeichnend; federnder Charakter.
- HipHop-Bounce: Federnde Beinarbeit, Betonung in den Boden, tiefer Körperschwerpunkt, gebeugte Beine.
- Floorwork: Bodenelemente aus der Akrobatik und dem Breakdance (z.B. Krebs, Kreisel, Mühle, etc.)
- Ripps: Kontraktion des Oberkörpers
- Kicks&Steps: Schnelle Fußtechniken, Spielbein kickt in der Luft.
- Crossing: Kreuzen der Beine vorwärts und rückwärts
- Touch&Step: Gewicht bleibt auf einem Bein, das andere berührt den Boden
- Jumps, Triple Jumps: Kleine Sprünge bzw. Sprungkombinationen aus drei kleinen Sprüngen bestehend (Öffnen-Schliessen-Öffnen)
- PopLocking: Schneller Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung; arbeitet mit Isolationen
- Isolationen: Bewegungen verschiedener Körperteile einzeln
- Polyzentrik: Gleichzeitige Isolation verschiedener Körperteile

AEROBIC

Aerobes Training, d.h. ein Training in einem Leistungsbereich, bei dem die Sauerstoffaufnahme dem Sauerstoffbedarf entspricht.

- Ziele: Effektives Ganzkörpertraining auf Musik, Koordination, präventives Fitnesstraining zur Stärkung und Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, des aktiven und passiven Bewegungsapparates.

- Geschichte: Der Arzt Dr. Kenneth Cooper entwickelte Ende der 60er Jahre im Auftrag der NASA Fitnessprogramme, basierend auf Ausdauerbelastungen wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Er veröffentlichte 1968 sein Buch Aerobics. Die Sportlehrerin und Tänzerin J. Soerenson verband 1972 die Ideen Coopers mit gymnastischen und tänzerischen Elementen- es entstand das Aerobic Dancing. Diese Art des tänzerischen Ausdauertrainings entwickelte sich durch koordinativ anspruchsvolle Übungen und Sequenzen aus dem Jazztanz immer weiter.

Zu erkennende Merkmale sind:

Low Impact: Ein Fuß hat stets Bodenkontakt, kneelift, kick, jack, march

Weitere Strukturgruppen: Push ups, free falls, jumps&leaps, supports, flexibility

Verwendete Literatur:

www.flatback-and-cry.de

Günther, H., Jazzdance, Henschelverlag, Berlin, 1980.

Traguth, F., Modern Jazz Dance, Verlag Dance Motion Press, 1978.

Gonzales-Nunez, G., HipHop in 5.Mädchenforum, DSLV, 2001.

Kirsch,S.,Beck,U., HipHop: Eine Chance für die Schule, Schorndorf, 2000.

Rosenberg, C., HipHop, Move to the music, Aachen, 1998.

Toop, D., Rap Attack, Hannibal, 1992.

ZeeRay, HipHop: Move to the music, Meyer&Meyer, Aachen, 1999.

GESTALTUNG

CHOREOGRAPHIE

Variationsmöglichkeiten

Basismaterial soll verarbeitet, verändert, ergänzt werden, es soll "entfaltet" werden und zwar unter räumlichen und zeitlichen Aspekten sowie unter Einbeziehung verschiedener Körperbewegungsebenen und Körpereinsatzmöglichkeiten.

1. Bewegungsbasis in der Schule sind die gymnastischen Grundformen (Gehen, Laufen, Federn, Hüpfen, Springen, Stände, Drehungen, Rollen sowie Körperwellen).
2. Aus der rhythmischen Sportgymnastik kommen noch die fünf Geräte (Ball, Band, Reifen, Keule, Seil) mit ihren spezifischen Bewegungstechniken hinzu (z.B. Spiralen, Zwirbeln, Schwünge, Durchschläge, Rollen, Würfe, etc.).
3. Nach Rudolf von Laban gibt es verschiedene Basic Body Activities: Lokomotion (Bewegung), Ruhe (Haltung als Muskelaktivität), Elevation (Erhebung und Spannung), Drehung des Körpers/von Körperteilen, Gestik (Bewegung von Teilen des Körpers, die kein Gewicht tragen)

Veränderungen bzw. Variationen der o.g. Grundformen und –elemente können unter folgenden Gesichtspunkten vorgenommen werden:

- RÄUMLICHE ASPEKTE

Richtungen (vorwärts, rückwärts, seitwärts, diagonal)

Raumlinien (gradlinig, kurvig, diagonal, vertikal, horizontal)

Raumdimensionen (groß <-> klein, weit <-> eng, hoch <-> tief)

Raumwege (am Ort, in der Fortbewegung, am Boden, in der Luft)

- ZEITLICHE ASPEKTE (DYNAMIK UND RHYTHMUS)

Langsam <-> schnell, gleichzeitig <-> zeitlich verschoben, fließend <-> abgesetzt,

gleichmäßig <-> akzentuiert, metrisch <-> ametrisch (frei im Tempo <-> taktmäßige

Fixierung), crescendo <-> decrescendo (anschwellend <-> abschwelldend), synchron

<-> asynchron, simultan <-> sukzessiv, gespannt <-> locker, hart <-> weich.

- KÖRPERBEWEGUNGSEBENEN (nach Laban)

Levels (Körperhaltungen und Körperbewegungen auf hoher, mittlerer und tiefer Stufe)

Horizontal = Tischebene (rechts und links, vor und rück)

Frontal = Türebene (rechts und links, hoch und tief)

Sagittal = Radebene (vor und rück, hoch und tief)

- KÖRPEREINSATZ

Einbeinig <-> beidbeinig, gebeugt <-> gestreckt, rechtshändig <-> linkshändig <->

beidhändig, Körperteile (Kopf, Fuß, Hüfte,...), Körperflächen (Handteller, Bauch,

Rücken,...).

KRITERIEN

Mögliche Einstufungen in die 15-Punkte-Skala:

In jeder Kategorie gilt es Kriterien zu erfüllen. Diese sind nach ihrer Wertigkeit geordnet (z.B. Rhythmusgefühl/Takt = relativ leicht zu erfüllen, Umsetzung der Musik in Bewegung = anspruchsvoll). Je mehr Kriterien aus jeder Kategorie der Schüler/ die Schülerin erfüllt, desto mehr nähert er/sie sich dem 15-Notenpunkte-Bereich.

MUSIKALITÄT

Rhythmusgefühl/Takt
Anpassung an Musik – Bewegung
Erkennen von Strukturen
Umsetzung der Musik in Bewegung

CHOREOGRAFIE

Raumwege
Bewegungsfluss
Vielfalt/Variationen/Vielseitigkeiten
Ideenreichtum
Auswahl der Musik und Stilrichtung
Dynamik
Dramaturgie

TECHNIK

Einhaltung des (Tanz)Stils
Vielseitigkeit der Elemente
Übergänge
Schwierigkeitsgrad
Gerätebeherrschung
Körpertechnik

AUSSTRAHLUNG

Authentizität/Präsenz
Begeisterung/Freude
Leichtigkeit/Harmonie
Selbstbewusstsein/Souveränität