

10 | HIP-HOP – NIX FÜR ÄLTERE?

ANDREA SCHÄFER

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. Hip-Hop ist eine Bewegung, die ihre Ursprünge in den afroamerikanischen Ghettos New Yorks der 70er-Jahre hat. Verschiedene Musikrichtungen, wie Blues, Jazz und Soul, haben den Hip-Hop-Stil beeinflusst. Hip-Hop 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. So ganz nebenbei kann man koordinative Fähigkeiten wie Rhythmus, Anpassung und Kopplungsfähigkeit trainieren.



„ERSTE SCHRITTE ZUM HIP-HOP“

Teilnehmer/-innen bewegen sich frei durch den Raum.

Übungsleitung gibt Tanzschritte/Bewegungskombinationen vor, die die TN nachtanzen.

Beispiele: 4 Gehschritte vorwärts, 4 Gehschritte rückwärts

Kombination: 4 Gehschritte vorwärts mit anssl. Auftippen der rechten bzw. linken Fußspitze, Pendelschritte (step touch) nach rechts und links, auch mit 1/4-Drehung.

Freies Gehen in Verbindung mit Armbewegungen (hier ist Kreativität gefragt).

Freies Gehen durch den Raum; treffen sich zwei TN, tanzen sie einen „Dialog“ mit den Armen.

Rhythmische Übungen am Platz:

Die Gruppe klatscht die „1“ und die „3“ eines Viervierteltaktes, anschließend werden die „2“ und die „4“ lauter geklatscht.

Als Erweiterung wird der Schlag zwischen dem 3. und 4. Beat hörbar gemacht, also Klatschen auf „und 4“.

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

Nachfolgend eine Hip-Hop-Kombination zum „Reinschnupern“.

Und: Immer schön locker bleiben!

HIP-HOP-KOMBI

MUSIK: YOUR NIGHT
LAST NIGHT A DJ SAVED MY LIFE

ZZ = Zählzeiten

ZZ	SCHRITTE	ARMBEWEGUNGEN
1-4	4 Gehschritte vw., re. Fuß beginnt, 4. Schritt mit Gewicht (li.)	Arme locker mitbewegen
5-8	Tap re. und li. vor	gestreckte Arme (Hände zur Faust), seitlich öffnen (5-6) und schließen (7-8)
1-8	Wiederholung, aber re. rückwärts beginnen	
1-4	Kreuzschritt nach re. mit Fußtipp re. Fuß seit, li. Fuß kreuzt hinter re. Fuß, re. Fuß seit, li. Fuß mit Gewicht anstellen	Arme wie ein Tablett seitlich öffnen
1-2	re. Fuß tippt in die Diagonale nach re. hinten, re. Fuß anstellen	
1-2	li. Fuß tippt in die Diagonale nach li. hinten, li. Fuß anstellen ohne Gewicht	
1-4	Kreuzschritt nach li. mit Fußtipp li. Fuß seit, re. Fuß kreuzt hinter li. Fuß, li. Fuß seit, re. Fuß mit Gewicht anstellen	Arme wie ein Tablett seitlich öffnen
1-2	li. Fuß tippt in die Diagonale nach li. hinten, li. Fuß anstellen	
1-2	re. Fuß tippt in die Diagonale nach re. hinten, re. Fuß anstellen ohne Gewicht	
1-2 3 und 4	Schritte am Platz mit Shuffle 2 Schritte am Platz (re., li.), dann re. Fuß vor li. Fuß li. Fuß wieder belasten re. Fuß zur Seite	re. Faust in Schulterhöhe nach li. bewegen und zurück nehmen
1-2 3 und 4	Schritte am Platz mit Shuffle 2 Schritte am Platz (re., li.), dann li. Fuß vor re. Fuß re. Fuß wieder belasten li. Fuß zur Seite	li. Faust in Schulterhöhe nach re. bewegen und zurück nehmen
1-8	Wiederholung	

BUCHTIPP
HIPHOP, MEYER-MEYER VERLAG

ZZ	SCHRITTE	ARMBEWEGUNGEN
1-8	Einzelkreis am Platz Im Uhrzeigersinn in 8 Schritten 1x am Platz eine ganze Drehung ausführen, dabei auf ZZ 7 und 8 Füße betont aufsetzen	
1 2 3 4 5-6 7-8	XXX (Aufstellung) re. Fuß aufsetzen re. Fuß rw. mit Abdruck wieder an den li. Fuß anstellen li. Fuß rw. aufsetzen li. Fuß mit Abdruck wieder an den re. Fuß anstellen re. Fuß rw.; li. Fuß rw.	re. Arm mit angestellter Hand nach vorn schieben re. Arm zum Körper zurück li. Arm s. o. li. Arm s. o. re., li. Arm wie oben nach vorn schieben, beide Arme in Tablettstellung zum Körper zurück führen (Faust), beide Arme nach unten strecken (Faust)
1 2 3 + 4 5-6 7 8	Kombination am Platz re. Fuß seitwärts aufstellen	re. Arm nach li. in die Diagonale li. Arm nach re. in die Diagonale beide Schultern 3x heben und senken re. Arm vor dem Gesicht vorbeiziehen re. Arm fallen lassen li. Arm nach re. in die Diagonale führen
1-2 3-4 5-6 7 und 8	XXX (Aufstellung) re. Fuß Schritt vw.: li. Fuß an re. Fuß Touch re. mit 1/4-Drehung nach re.; re. Fuß zurück Touch li. mit 1/4-Drehung nach li.; li. Fuß zurück mit beiden Füßen Sprung nach außen innen außen	Unterarme in waagerechter Position kreuzen, re. Arm ist oben Unterarme wie oben kreuzen, li. Arm oben beide Arme gestreckt zur Seite (Faust) Unterarme in Tablettstellung Unterarme in senkrechter Position beugen (Fäuste zeigen nach oben)