

Station 1: „slide“

Takt	Bewegung
GS	Schulterbreiter lockerer Stand
1	Großer Schritt nach rechts
2	Linke Fußspitze bleibt am Boden
3	und wird langsam zum rechten Fuß gezogen
4	Linker Fuß wird neben rechten Fuß abgesetzt



Im HipHop kommt es auf abwechslungsreiche Schritte an. Dazu sollte man den „slide“ beherrschen.

Erarbeitet an dieser Station diesen Grundschrift **gemeinsam** und übt ihn. Wer den Schritt schnell beherrscht kann versuchen, den linken Arm langsam, parallel zum linken Bein hinterher zu ziehen.

Partner 1 tanzt **10-mal** den Grundschrift, dann **10-mal** Partner 2.

Beobachtet euch und gebt euch Tipps.

Ergänzt auf dem Laufzettel.

Viel Spaß!

Station 2: „jump back single“

Takt	Bewegung
GS	Schulterbreiter lockerer Stand
1	Nach hinten auf linken Fuß springen, dabei kickt der rechte Fuß nach vorn
2	Rechten Fuß in geöffneter Stellung neben den linken setzen



Im HipHop sind schnelle und ruckartige Bewegungen wichtig. Dazu sollte man den „jump back single“ beherrschen.

Eraarbeitet an dieser Station diesen Grundschrift **gemeinsam** und übt ihn. Wer den Schritt schnell beherrscht kann parallel zum rechten Bein die Arme langsam zum Körper ziehen.

Partner 1 tanzt **10-mal** den Grundschrift, dann **10-mal** Partner 2.

Beobachtet euch und gebt euch Tipps.

Ergänzt auf dem Laufzettel.

Station 3: „Bounce“ mit Knie

Takt	Bewegung
GS	Schulterbreiter lockerer Stand
1	„Bounce“ mit dem Oberkörper nach oben
2	Oberkörper fällt in sich zusammen Richtung Knie, Knie wird leicht zum Oberkörper angehoben
3	„Bounce“ mit dem Oberkörper wieder nach oben und Bein absetzen
	mit rechts und links üben



Im HipHop benötigt man ein gutes Gleichgewicht. Zum Beispiel bei dem Grundschrift „Bounce“ mit Knie.

Erbarbeitet an dieser Station diesen Grundschrift **gemeinsam** und übt ihn.

Partner 1 tanzt **10-mal** den Grundschrift, dann **10-mal** Partner 2.

Beobachtet euch und gebt euch Tipps.

Ergänzt auf dem Laufzettel.

Viel Spaß!

Station 4: „jump & cross“

Takt	Bewegung
G5	Schulterbreiter lockerer Stand
1	Sprung in geöffnete Fußstellung
2	Sprung Beine kreuzen (rechtes Bein vorn)
3	Siehe Takt 1
4	Siehe Takt 2 (linkes Bein vorn)



Um im HipHop ordentlich tanzen zu können, muss man Sprünge beherrschen, z. B. beim „jump & cross“.

Erbarbeitet an dieser Station diesen Grundschrift **gemeinsam** und übt ihn.

Partner 1 tanzt **10-mal** den Grundschrift, dann **10-mal** Partner 2.

Beobachtet euch und gebt euch Tipps.

Ergänzt auf dem Laufzettel.

Viel Spaß!

Station 1: „slide & break down“

Takt	Bewegung
GS	Schulterbreiter lockerer Stand
1	Großer Schritt nach rechts
2	Linke Fußspitze bleibt am Boden
3	und wird langsam zum rechten Fuß gezogen
4	Linker Fuß wird neben rechten Fuß abgesetzt
5	Oberkörper „bricht“ zusammen und friert ein



Im HipHop kommt es auf abwechslungsreiche Schritte an. Dazu sollte man den „slide & break down“ beherrschen.

Erarbeitet an dieser Station diesen Grundschrift **gemeinsam** und übt ihn.

Partner 1 tanzt **10-mal** den Grundschrift, dann **10-mal** Partner 2.

Beobachtet euch und gebt euch Tipps.

Ergänzt auf dem Laufzettel.

Viel Spaß!

Station 2: „jump back twice“

Takt	Bewegung
GS	Schulterbreiter lockerer Stand
1	Nach hinten auf den linken Fuß springen, dabei kickt der rechte Fuß nach vorn
2	Rechten Fuß in geöffneter Stellung neben linken Fuß setzen
3	Nach hinten auf den linken Fuß springen, dabei kickt der rechte Fuß nach vorn
4	Rechten Fuß in geöffneter Stellung neben linken Fuß setzen



Im HipHop sind schnelle und ruckartige Bewegungen wichtig. Dazu sollte man den „jump back twice“ beherrschen.

Eraarbeitet an dieser Station diesen Grundschrift **gemeinsam** und übt ihn. Wer den Schritt schnell beherrscht kann parallel zum rechten Bein die Arme langsam zum Körper ziehen (Takt 1 + 2).

Partner 1 tanzt **10-mal** den Grundschrift, dann **10-mal** Partner 2.

Beobachtet euch und gebt euch Tipps.

Ergänzt auf dem Laufzettel.

Station 3: „step touch“

Takt	Bewegung
GS	Schulterbreiter lockerer Stand
1	Rechtes Knie ruckartig zum Oberkörper führen und dann Bein nach rechts strecken und Fußspitze kurz aufsetzen
2	Rechtes Knie ruckartig zum Oberkörper führen und dann Bein wieder mittig neben den linken Fuß setzen
3	Siehe Takt 1 nur mit links
4	Siehe Takt 2 nur mit links



Im HipHop muss man immer wieder zu seiner Körpermitte zurückkommen. Der „step touch“ eignet sich zum Üben.

Erarbeitet an dieser Station diesen Grundschrift **gemeinsam** und übt ihn. Wer den Schritt schnell beherrscht kann versuchen, den Oberkörper beim heben des Knies ruckartig nach vorn zu bewegen (Takt 1 + 3).

Partner 1 tanzt **10-mal** den Grundschrift, dann **10-mal** Partner 2.

Beobachtet euch und gebt euch Tipps.

Ergänzt auf dem Laufzettel.

Station 4: „jump & cross pencil turn“

Takt	Bewegung
GS	Schulterbreiter lockerer Stand
1	Sprung in geöffnete Fußstellung
2	Sprung Beine kreuzen
3	Siehe Takt 1
4	Siehe Takt 2
	Drehung mit „öffnen“ der Kreuzung



Um im HipHop ordentlich tanzen zu können, muss man Sprünge beherrschen, z. B. beim „jump & cross pencil turn“.

Erarbeitet an dieser Station diesen Grundschrift **gemeinsam** und übt ihn. Wer den Schritt schnell beherrscht kann versuchen, die Arme während der Sprünge ebenfalls zu öffnen und zu kreuzen.

Partner 1 tanzt **10-mal** den Grundschrift, dann **10-mal** Partner 2.

Beobachtet euch und gebt euch Tipps.

Ergänzt auf dem Laufzettel.

Viel Spaß!