

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!