

# Lektion

## Breakdance

Das primäre Ziel der Breakdance-Lektionen ist es, die SuS für Musik und Tanz zu begeistern und sie zu ermutigen, sich zur Musik zu bewegen. Die SuS kennen den Ursprung des Breakdance und verstehen die verschiedenen Elemente (Top Rock, Go Downs, Foot Work, Freezes und Power Moves). Sie können sich zum Rhythmus bewegen und je einen eingeübten Step/Move vortanzen.

### Rahmenbedingungen

- Lektionsdauer: 90 Minuten
- Stufe: 7.–9. Klasse

### Lernziele

- Rhythmus
- Die Schüler kennen folgende Steps/Moves und haben einige davon ausprobiert:
- Top Rock (oben/Moves aufrecht), Crossing Step, New Style (aka Grape Wind Variation), For-Backward (aka Step Out), Go Downs (runtergehen/ Moves nach unten), Huck (aka Pin Drop), Foot Work (unten/Moves am Boden), 3-Step, Baby Love, Rotation Step (aka 5 Step), Freezes (Posen), Baby Freeze

### Lernmedien

- [GORILLA Lernvideos Breakdance](#) oder über [GORILLA App](#)
- [GORILLA eLearning](#)

	Thema/ Aufgabe/Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Einstieg	5' <b>Einführung</b> • Einführung zum Inhalt und Verlauf des Unterrichts • Kleiner Exkurs über den Ursprung des HipHop und Herkunft des Breakdance • Thema Sicherheit: Hinweis auf die Wichtigkeit des richtigen Aufwärmens	Klasse	
	10' <b>Aufwärmen: Spiel mir das Lied vom...Stop!</b> Die Schülerinnen und Schüler bilden eine Linie und laufen in verschiedenen Variationen, welche die Lehrperson vorgibt, von einer Seite der Sporthalle zur anderen. Die Lehrperson spielt Musik ab. Sobald diese stoppt, müssen alle SuS stillstehen, fängt die Musik wieder an, laufen sie weiter. <b>Variation</b> • Tempowechsel: Wird schnelle Musik abgespielt, bewegen sich die SuS schnell, bei langsamer entsprechend mit weniger Tempo.	Klasse	Musik
	5' <b>Sanftes Dehnen</b> Wichtig: alle Gelenke, Knie, Hände und Nacken aufwärmen. <b>Tipp:</b> Aufwärmen zu Musik, welche SuS mögen, als Einstimmung aufs Tanzen.		
Hauptteil	5' <b>Rhythmus</b> LP erklärt Rhythmus beim Breakdancen. Jedes Lied hat einen Takt («Beat»), den man mitzählen kann. Als Vorübung auf dem Takt in die Hände klatschen: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8. Nur jeder zweite Takt (2, 4, 6, 8) wird geklatscht. 1, 3, 5, 7 werden mitgezählt, aber nicht gezeigt. Zusammen auf den Takt bewegen. Erster Schritt nach rechts, dann nach links usw. 8-mal hoch und 8-mal runter. <b>Bemerkung:</b> Es wird bei allen Übungen, Steps und Moves immer auf acht gezählt.	Einzel oder in 2er-Gruppen	Musik 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App → <a href="#">Zum Video</a>

**Bemerkungen**

- Ort: Turnhalle oder Aula (am besten eignet sich PVC- oder Parkettboden, kein Teppichboden!)
- Musikanlage, Anschluss für MP3-Player oder Smartphone, Tablet Computer/Smartphones, Breakdance-Sound
- Die LP sollte in den Lektionen mittanzen, dadurch schafft sie eine soziale Atmosphäre. Es gibt kein Falsch beim Breakdance. Wichtig ist, den SuS Spass und Mut zur Bewegung zu vermitteln
- Die GORILLA Lernvideos können via GORILLA App oder auf gorilla.ch heruntergeladen werden, damit sie auch offline in der Turnhalle gebraucht werden können.

**Breakdance-Songs für den Unterricht:**

- Spank Rock: Sweet Talk
- James Brown: Get Up Offa That Thing
- Afrika Bambaataa & Soulsonic Force: Planet Rock
- Tipp: Im Internet gibt es ausserdem unzählige Mixtapes mit gutem Breakdance-Sound. Such-begriff z. B. «Bboy music for training».

	Thema/ Aufgabe/ Übung/ Spielform	Organisation/ Skizze	Material
Hauptteil	10' <b>Sternschritt (Forward Backward)</b> Füsse parallel. Dann mitzählen: Bei ungeraden Zahlen sind die Füsse parallel, bei geraden Zahlen Ausfallschritt nach vorne links (und zurück), nach hinten links (und zurück) etc. Die Arme gleichzeitig mit dem Schritt ausbreiten. Kommt man zurück in die Grundposition, sind die Arme wieder vor der Brust.	Einzel oder in 2er-Gruppen	Musik 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App → <a href="#">Zum Video</a>
	5' <b>Erklärung Steps und Moves</b> Erklärung der Elemente des Breakdance: Top Rock, Go Downs, Foot Work, Freezes und Power Moves (Letztere werden nicht geübt, nur erwähnt. Motivierte SuS können aber Power Moves wie Backspin, Bellyspin, Kneespin oder Turtle Spin mit Hilfe des Internets erlernen). Einen Step/Move einem SuS zuordnen, der/die diesen Step übt. <b>Variation:</b> Ein Schritt kann auch in 2er-Gruppen erlernt werden.	Einzel oder in 2er-Gruppen	Musik 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App → <a href="#">Zu den Videos</a> (Playlist)
	25' <b>Steps und Moves: gegenseitiges Zeigen und Üben</b> Klasse stellt sich hinter- und nebeneinander versetzt auf, so dass jede(r) nach vorne sehen kann. LP ruft SuS mit Crossing Step auf. Diese/r stellt sich vor die Klasse (vis-à-vis) und zeigt Step/Move vor. Klasse schaut zuerst zu, dann wird der Step/Move Schritt für Schritt geübt. Achtung: immer auf 8 zählen! Ist Step/Move allen klar, wechselt SuS und der nächste Step/Move wird geübt.	Klasse	Musik 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App → <a href="#">Zu den Videos</a> (Playlist)
	20' <b>Steps und Moves zusammenhängen</b> 2 bis 3 2er-Gruppen tun sich zusammen und versuchen ihre Steps und Moves zusammenzuhängen. Gegenseitiges Vorzeigen der Gruppen.	2er- oder 3er-Gruppen	Musik 1 Smartphone/Tablet pro Gruppe mit GORILLA App → <a href="#">Zu den Videos</a> (Playlist)
Ausklang	5' <b>Cool down</b> Lockerungs- und Dehnübungen im Stehen: ganzer Körper. Hinweis: nicht abliegen oder absitzen, sondern stehend in sanfter Bewegung bleiben. Es können auch Partner-Dehn- oder -Lockerungsübungen durchgeführt werden.	Klasse	ruhige Musik

# Breakdance: Steps und Moves

**Breakdance ist bei Schülerinnen und Schülern beliebt. Im Folgenden eine Zusammenstellung zu den wichtigsten Basics.**

## **Zur Herkunft des Breakdance**

In den 1970 Jahren entstand Breakdance im New Yorker Stadtteil Bronx, um sich bei Bandenkriegen ohne Blutvergiessen zu messen. Der Gegner wurde geschlagen, indem man bessere Moves und Styles zeigte.

BBoy, BGirl sind Abkürzungen für «Break-Boy» und «Break-Girl», also Boys und Girls, die breaken.

Zu Beginn wurde hauptsächlich auf der Strasse gebreakt, heutzutage hat sich Breakdance als Tanzform durchgesetzt und wird in verschiedenen Locations wie Theatersälen und Opernhäusern aufgeführt.

## **Der Wandel des Breakdance**

Früher galten Streettänzer/-breaker in der Gesellschaft als arbeitsfaul oder obdachlos. Heute ist in gewissen Ländern ein regelrechter Hype um Breakdancer entstanden, z. B. werden in Südkorea BBoys als Superstars verehrt. Auch anderswo werden Battles im TV ausgestrahlt und urch internationale Castingshows wie DanceStar und America's Best Dance Crew wird der Style auch immer populärer. Wichtig für den Freestylesport: Der Sport soll nicht aus kommerziellen Gründen ausgeführt werden, sondern aus der Leidenschaft heraus.

## **Elemente des Breakdance**

Die wesentlichen Elemente des Breakdance sind:

- Top Rocking: das Tanzen im Stehen
  - Go Downs: das Hinuntergehen vom Stehen auf den Boden
  - Foot Works: das Tanzen auf dem Boden
  - Freezes: das Verharren in einer möglichst eindrucksvollen Position
  - Powermoves: das Rotieren auf einer Körperstelle oder entlang einer Körperachse
- Die verschiedenen Schritte und Moves lassen sich jeweils einem dieser Elemente zuordnen. Übungen zu diesen Elementen sind auf den folgenden Seiten zu finden.

## Einstieg

### Aufwärmen: «Spiel mir das Lied vom... Stop!»

**Wichtig beim Breakdance ist das Aufwärmen. Mit dieser spielerischen Übung mobilisieren die SuS ihren ganzen Körper und bereiten sich auf die Moves und Steps vor.**

Die Schülerinnen und Schüler bilden eine Linie und laufen in verschiedenen Variationen, welche die Lehrperson vorgibt, von einer Seite der Sporthalle zur anderen. Die Lehrperson spielt Musik ab. Sobald diese stoppt, müssen alle SuS stillstehen, fängt die Musik wieder an, laufen sie weiter.

#### Variation

- Tempowechsel: Wird schnelle Musik abgespielt, bewegen sich die SuS schnell, bei langsamer entsprechend mit weniger Tempo.

**Material:** Musik



## Rhythmus

**Bei dieser ersten Übung erfahren die SuS, wie sie nach dem Takt tanzen müssen und legen die Basis für alle folgenden Übungen.**

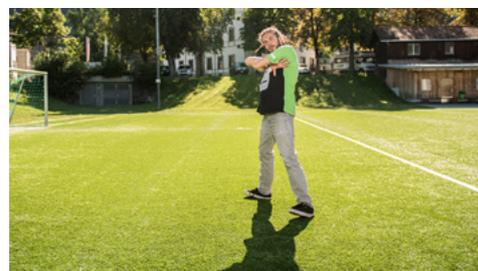
Jedes Lied hat einen Takt («Beat»), den man mitzählen kann. Als Vorübung auf dem Takt in die Hände klatschen: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

Nur jeder zweite Takt (2, 4, 6, 8) wird geklatscht.

1, 3, 5, 7 werden mitgezählt, aber nicht gezeigt.

Zusammen auf den Takt bewegen. Erster Schritt nach rechts, dann nach links usw. 8-mal hoch und 8-mal runter.

**Bemerkung:** Es wird bei allen Übungen, Steps und Moves immer auf acht gezählt.



[→ Zum Video](#)

## Sternschritt/For-Backward (aka Step Out)

**Den Grundschrift auf alle Seiten variieren, als ob man in der Mitte eines Kreuzes steht: In dieser Übung fühlen die SuS den Beat.**

Füsse parallel. Dann mitzählen: Bei ungeraden Zahlen sind die Füsse parallel, bei geraden Zahlen Ausfallschritt nach vorne links (und zurück), nach hinten links (und zurück) etc. Die Arme gleichzeitig mit dem Schritt ausbreiten. Kommt man zurück in die Grundposition, sind die Arme wieder vor der Brust.



[→ Zum Video](#)

## Top Rocking

### Crossing Step

**Diese Basis-Übung ist zwar einfach, sieht schon recht spektakulär aus: Beim Kreuzschritt immer den (Off-)Beat spüren und locker bewegen.**

Beginnen auf eins: Oberkörper leicht nach vorne neigen, Arme vor die Brust. Auf zwei: Schritt überkreuzen nach vorne und Arme ausbreiten. Auf drei: zurück in Ausgangsposition, Arme vor die Brust. Auf vier: Schritt überkreuzen auf die andere Seite, Arme ausbreiten etc.

Zählen: immer auf acht. Bei ungeraden Zahlen immer in der Mitte, Arme vor der Brust. Bei geraden Zahlen: Kreuzschritt nach vorne, Arme ausgebreitet.

Mehrmals wiederholen und lockerer werden. Kleinen Zwischensprung einbauen, wenn man den Grundschrift beherrscht.



[→ Zum Video](#)

### New Style (aka Grape Wind Variation)

**Eine Seitwärtsschrittfolge mit Rotation um die eigene Achse: Das erlernen die Schülerinnen und Schüler in dieser Übung.**

Ausgangsposition: Füße parallel, dann weiter mit dem Zählen. Auf eins: Schritt seitwärts, Arme ausbreiten. Auf zwei: Rotation 180 Grad, Arme zusammen. Auf drei: Schritt seitwärts, Rotation 180 Grad Arme ausbreiten. Auf vier: in die Hände klatschen und in der gleichen Abfolge zurück in die Ausgangsposition (5 bis 8).

Abfolge wiederholen und immer lockerer werden.

[→ Zum Video](#)

## Go Downs

### Huck (aka Pin Drop)

**In dieser Übung lernen die SuS einen sauberen Eingang: den Huck.**

Und so geht's: Das rechte Bein zuerst nach vorne strecken, dann nach hinten anwinkeln und sodann in der linken Kniekehle positionieren.

Fallen lassen auf den rechten Fuss. Zur Abstützung noch beide Arme benutzen. Jetzt wie eine Schraube zurückdrehen.



[→ Zum Video](#)

## Footwork

### Three-Step

**Der Three-Step ist ein wichtiger Grundschrift, von dem viele weitere Bewegungsabläufe ausgehen.**

Anfangsposition ist der Vierfüßler. Arme sind vor dem Körper.

Nun den inneren Fuss unter das Gesäss ziehen und den äusseren gestreckt in die gleiche Richtung. Das hat eine 90 Grad Drehung zur Folge.

Jetzt folgt ein Richtungswechsel, indem der Körper von links nach rechts verlagert wird. Dann den zweiten Arm über den gestreckten rechten Fuss stellen um auf dem Boden abzustehen. Nun wieder in die Grundposition zurückdrehen.

Die Anfangsposition, das Verschieben des Fusses sowie der ganze zusammenhängende Bewegungsablauf von A – Z sind im Video zu erkennen.

[→ Zum Video](#)



### Baby Love

**Den Baby Love kann man in jeder Bewegungsabfolge einbauen. Die SuS lernen diesen Basis-Move.**

Grundposition ist wie beim Three-Step.

Den linken Fuss zur rechten Hand stellen, gleichzeitig den Arm in die Luft heben.

Jetzt folgt der rechte Fuss. Diesen wieder so hinstellen, dass man in die Grundposition gelangt. Nun den linken Fuss aussen herumziehen, der rechte Fuss folgt wieder mit der Bewegung in die Grundposition.

Jetzt folgt wieder die gleiche Bewegung mit dem linken Fuss innen durch und der rechte Fuss aussen rum. Noch mal aussen rum und innen durch.

Bei dieser Bewegung werden 8 Schritte gemacht, genau gleich viel wie der Takt eines Songs.



[→ Zum Video](#)

## Freezes

### Baby Freeze

**Der Baby Freeze ist einer der einfachsten, aber auch einer der wichtigsten Freezes. Er wird in Kombinationen immer wieder gebraucht.**

Die Grundposition bei diesem Freeze ist eine simple Position auf den Knien.

Für Linkshänder sollte sie so sein: Mit dem linken Bein bist du auf dem Knie und mit dem rechten Bein bist du angewinkelt, aber nicht auf dem Knie.

Die Arme stützen den Körper ab: der linke Arm stützt die Hüfte, der rechte Arm das linke Knie.

Nun wird der Körper verlagert, so dass man langsam in Richtung Kopf einknickt. Der Kopf darf als Unterstützung den Boden berühren.

**Bemerkung:** Am Anfang wird es in der Hüfte und am Knie einen Druck geben. Das ist normal und nach ein paar Mal üben legt sich das wieder.



[→ Zum Video](#)