

hiphop navigator

Das **MUST-HAVE** für
Lehrer und Tänzer



Stefan Sauter

MEYER
& MEYER
VERLAG

HipHop-Navigator

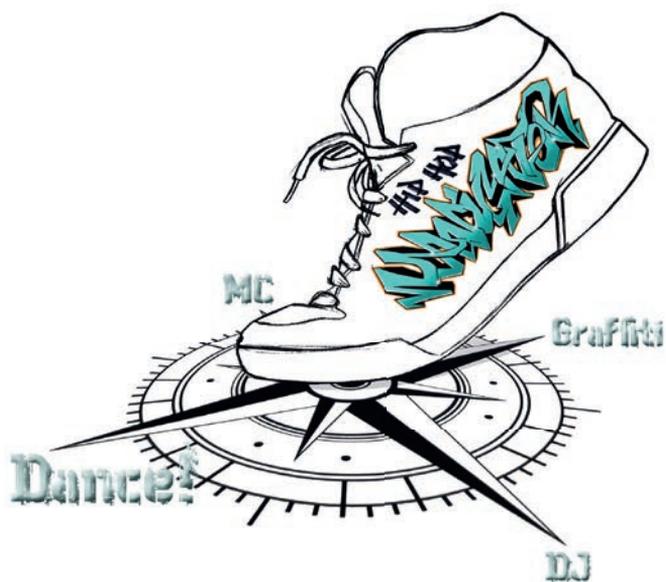
Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

WO SPORT SPASS MACHT

Stefan Sauter

HipHop-Navigator

Das „MUST-HAVE“ für Lehrer und Tänzer



Meyer & Meyer Verlag

HipHop-Navigator

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2018 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 9783840312861

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1 Die Tänze der HipHop-Kultur	24
1.1 Die „HipHop-Kultur“	24
1.1.1 DJing	25
1.1.2 B-Boying	25
1.1.3 MC-ing	25
1.1.4 Graffiti	26
1.2 Die Tanzstile	26
1.2.1 Social Dances	28
1.2.2 B-Boying	29
1.2.3 Locking	31
1.2.4 Popping	32
1.2.5 New Jack Swing	34
1.2.6 House Dance	36
1.2.7 New Style (LA-Style, Lyrical, Choreografie-Tanz)	37
1.2.8 Ragga/Jamaican Dance (Dancehall)	40
1.2.9 Clowning & Krumping	41
1.2.10 Voguing & Waacking	43
1.3 Randgruppen – Auswüchse – Wannabes	45
1.3.1 Stepping (Randgruppe des HipHops)	45
1.3.2 Harlem Shake (Social Dance)	46
1.3.3 Twerking (Auswuchs von Bewegungsmaterial des Ragga)	47
1.3.4 Poledance („Wannabe“)	48
2 Wie lernen Menschen?	52
2.1 Die fünf Formwahrnehmungsaspekte	53
2.1.1 Körper	55
2.1.2 Vorstellung	57
2.1.3 Raum	59
2.1.4 Zeit (Rhythmus, Musik)	62
2.1.5 Sozialbezug	64
2.1.6 Lehrdidaktik der 5FWA	65
2.2 Die Lernphasen	66
2.2.1 Präsentieren (Interesse wecken)	66
2.2.2 Erarbeiten (Bewegungserfahrung schaffen)	66
2.2.3 Etablieren (Qualität erarbeiten)	67

2.2.4 Anwenden (Show, Battle, Tanz im ästhetischen Konsens ausführen)	67
3 Unterrichten	70
3.1 Die vier Säulen des Unterrichts	70
3.1.1 Grundlagenarbeit	71
3.1.2 Tanzform	73
3.1.3 Improvisation	74
3.1.4 Gestaltung	75
3.2 HipHop-Unterricht „DIE WILDNIS“	76
3.2.1 Grundlagenarbeit „DIE TOOLS“	77
3.2.2 Stundenaufbau „DER KOMPASS“	78
3.2.3 Die ersten zehn Stunden „DIE KARTE“	81
4 Die HipHop-Basics	94
4.1 Die erste Stunde einer neuen Anfänger-Gruppe „Stehen, Gehen, Drehen und Tanz“	95
Stehen	
4.1.1 Bounce	101
4.1.2 Touch Step	102
4.1.3 Cross Step	107
4.1.4 Rhythmus und Taktlehre	109
Gehen	
4.1.5 Das Vor-zurück-seit-seit-Gehen	114
4.1.5.1 Das Vor-zurück-Gehen	114
4.1.5.2 Das seitliche Gehen	117
4.1.5.3 Der Vor-zurück-seit-seit-Übergang	119
Drehen	
4.1.6 Drehen	120
Tanz	
4.1.7 Tanz	123
4.2 Kontrolle	125
4.3 Reflexion (Nachüberlegung) des eigenen Unterrichts	126
4.3.1 Mögliche Fragen einer allgemeinen Reflexion (nach der Unterrichtsstunde)	126
4.3.2 Mögliche Fragen einer persönlichen Reflexion	127
4.3.3 Folgen & Konsequenzen	127
5 HipHop-Erweiterungen	130
5.1 Differenzierungen zweite und dritte Stunde	132
5.1.1 Touch-Step-Differenzierungen	132

5.1.2	Cross-Step-Differenzierungen	138
5.1.3	Erweiterungen zur Tanzkombination	140
5.2	Fortgeschrittene Differenzierungen	143
5.2.1	Fortgeschrittene Differenzierungen Touch Step	144
5.2.2	Fortgeschrittene Differenzierungen Cross Step	145
5.2.3	Erweiterung Tanz: Kick	148
5.2.4	Erweiterung Tanz: Wechselschritt (Pas de bourrée)	149
5.2.5	Erweiterung Tanz: Vorwärtsgehen	151
5.2.6	Erweiterung Tanz: Rückwärtsgehen Arme	152
5.2.7	Erweiterung Tanz: Wechselschritt (Pas de bourrée) mit kleinem Sprung	153
5.2.8	Erweiterung Tanz: Raumwege-Erweiterung Rauteschritt	154
5.2.9	Die finale Warm-up-Choreo	158
5.2.10	Vertiefung der Taktlehre mit dem ausdifferenzierten Seitlichgehen	159
5.3	Bodyworks	163
5.3.1	Die Wirbelsäule	164
5.3.2	Bodyworks-Übungen	164
5.3.2.1	Halswirbelsäule	165
5.3.2.2	Brustwirbelsäule	166
5.3.2.3	Becken und Lendenwirbelbereich	168
5.3.3	Kreisen aller drei Ebenen	170
5.4	Training	171
5.4.1	Liegestütze	172
5.4.2	Sit-up-Variationen	173
5.4.3	Back-ups	177
5.4.4	Stretching (Dehnen)	178
5.5	Das vollständige Warm-up	201
5.5.1	Energie sammeln und Bounce	201
5.5.2	Die finale Ausdifferenzierung der Double-Step-Warm-up- Technik	203
5.5.3	Die finale Ausdifferenzierung der Cross-Step-Warm-up- Technik	204
5.5.4	Das finale Warm-up-Programm	205
5.6	Der Groove	207
5.6.1	Der „Bounce“	209
5.6.2	Der „Jerk“	209
5.6.3	Der „Main Key“	210
5.6.4	Das „Jacking“	210

Einleitung

Wieso dieses Buch?

Die HipHop-Kultur hat sich seit den 90er-Jahren sehr stark verändert und erheblich weiterentwickelt. Was sich damals als einzelne Stilart verstanden hat und mit einer einigermaßen klaren Struktur kultiviert hat, ist heute ein Puzzleteil eines Großen und Ganzen geworden. In derzeitig choreografierten Tänzen, zur aktuellen Musik, reihen sich höchst komplexe Bewegungsmuster in stark beschleunigter Geschwindigkeit aneinander. Diese sind für den interessierten Einsteiger und sogar engagierten Fortgeschrittenen nur schwer nachvollziehbar und kaum mehr mitvollziehbar.

Wenn man also eine Gruppe von Menschen in die HipHop-Tänze einführen möchte, reicht es bei weitem nicht aus, sich mit selbst erfundenen oder irgendwo abgekupfert Bewegungen und Choreografien einen Tanz auszudenken und dann mit dem aktuellen Outfit und einer „fancy“ Musik in den Tanzraum zu marschieren. Das führt erfahrungsgemäß nur zur Frustration aller Beteiligten und hat mit dem Spaß am Tanzen wenig zu tun. Um bei begeisterten Menschen die Neugierde, die Freude und den Enthusiasmus zu erhalten, ist es dringend erforderlich, von Anfang an ein praktisch erprobtes und sorgfältig erarbeitetes Lehrkonzept zu haben. Das gilt für alle Lerngegenstände, also auch für den „HipHop“. Ein solches Konzept soll in erster Linie den Schülern den Zugang zur Idee des Tanzes und seiner Kultur erleichtern. Die heutigen Erkenntnisse der Pädagogik mit bewährter Methodik und Didaktik müssen auch hier an Bedeutung gewinnen.

Deswegen möchte ich all denen, die gerne ihre Freude und Begeisterung für die HipHop-Kultur und deren Tänze an andere vermitteln wollen, eine in der Praxis bewährte, sinnvolle und hilfreiche Stütze an die Hand geben, die es leichter macht, die positive, kommunikative und weltoffene Kraft des „HipHop“ zu verstehen und zu unterrichten.

Wenn man wie ich in vielen Teilen der Welt den Unterricht im HipHop-Bereich kennengelernt hat, wird man feststellen, dass zum Stundenbeginn warm-up-ähnliche Bewegungsmuster verwendet werden. Diese Übungen, Schritte, Bewegungen und Bewegungskombinationen werden von den Unterrichtenden als „Basics“ bezeichnet und als angemessener Einstieg in eine Unterrichtsstunde angesehen. Nach meinen Beobachtungen ist die Verwendung dieser Basics jedoch oftmals sehr unkoordiniert und findet in undurchsichtiger und manchmal auch völlig unsinniger Reihenfolge statt, was schon zum Stundenbeginn zur Überforderung führen und somit Frustration auslösen kann. Der Schüler muss diese verwirrende Struktur ähnlich wie eine rätselhafte, geheimnisvolle und undurchdringliche „Wildnis“ empfinden.



Ich habe zwei Jahrzehnte lang daran gearbeitet, Übungen, Schritte, Bewegungen sowie Bewegungskombinationen, die sich als sinnvolles Einstiegsmaterial zum rhythmischen Bewegen erwiesen haben, in eine geordnete und didaktisch begründete Reihenfolge zu bringen, die die anatomische Beschaffenheit des Körpers, die physiologische Lernfähigkeit des menschlichen Gehirns und nicht zuletzt die physikalischen Gesetzmäßigkeiten berücksichtigt. Somit ist dieses Buch eine systematische Zusammenfassung des grundlegenden Lehr- und Bewegungsmaterials, die dem Schüler einen positiven und leichten Einstieg in die Tanztechniken der Hip-Hop-Kultur ermöglichen soll, ohne ihn dabei zu überfordern oder gar zu frustrieren.

Das in diesem Buch dargestellte und erprobte Basic-Training wird von mir in stark ausdifferenzierter Form als Vorbereitung, Warm-up, aber auch als Training von Kraft, Koordination, Ausdauer und Flexibilität für sehr fortgeschrittene Schüler verwendet, ähnlich wie im Ballett das Stangentraining als technisches Nonplusultra eingesetzt wird. Ich habe dieses Basic-Training über 15 Jahre hinweg ausgearbeitet, getestet, reflektiert, ausdifferenziert und so lange nachbearbeitet, bis es sich für mich und meinen Anspruch im Unterricht als „technisches Nonplusultra“ für das HipHop-Tanzen bewiesen hat.

So kann ich dir guten Gewissens versichern, dass dir dieses Buch dabei helfen wird, deinen Weg durch die rätselhafte, geheimnisvolle, undurchdringliche und weit verzweigte „Wildnis“ des HipHop-Tanzes zu finden.

Bevor es losgeht:

Feminin und maskulin

Wenn du hier Personenbezeichnungen wie Lehrer und Lehrerin, Schüler und Schülerin oder B-Boy und B-Girl liest, wirst du bemerken, dass ich mich entschieden habe, jeweils die maskuline Form zu wählen, ohne dass dies bitte als diskriminierend zu betrachten ist. Ich benutze zum Beispiel der Einfachheit halber den Sammelbegriff „Schüler“ als Bezeichnung für Menschen, die sich im Unterricht befinden und die sowohl weiblich als auch männlich sein können. Genauso halte ich es bei „Lehrern“ und „Tänzern“. Das Wort B-Boying aber bezeichnet den Tanz allgemein und schließt die weiblichen „B-Boying“ tanzenden B-Girls nicht aus. Es wird deshalb auch „B-Girling“ genannt.

Richtig und falsch

Wenn wir vom Tanz als einer Kunstform sprechen, die er nun einmal ist, obwohl er auch als Wettbewerbssport gehandhabt wird, dann gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“! Natürlich ist es wichtig, einen Gruppen-Tanz oder eine Choreografie synchron zu tanzen. Sollte das die Zielsetzung sein, dann gäbe es ein „Falsch“, wenn jemand aus der Reihe tanzt. Da Tanz in erster Linie aber der körperliche Ausdruck einer Emotion ist und der Tänzer seinen Körper ausdrücken lässt, wie er die Musik empfindet und interpretiert, ist es so, wie es ist, ohne „Richtig“ oder „Falsch“! Der Erwerb der dazu notwendigen Techniken im Basisunterricht dient dabei als Grundlage und Hilfestellung für den Unterricht genauso wie für die Stilartenunterscheidung, die ästhetische Arbeit und die Kommunikation darüber. Ein „falscher“ Schritt ist aber immer eine Bewegung, die von selbst geschieht, die ganz rein und unschuldig von innen heraus entspringt und somit etwas über die momentane emotionale Situation des Tänzers aussagt. Selbst wenn es der Übung, dem Tanz oder der Synchronität scheinbar nicht dienlich ist, es ist trotzdem „richtiger“ Tanz.

Im B-Boying gibt es da eine Art Regel:

»» Wenn du einen Fehler machst oder ‚crashst‘ – Mach was draus! Wir nennen so etwas dann ‚Style‘! ««

Wie ich zum HipHop kam – meine Story zum Buch

1993, bei den Vorbereitungen zur Abschlussfeier für die Absolventen meiner Realschule, wurde ich „infiziert“. Ein Absolvent türkischer Abstammung tanzte damals in der Tanzgruppe, die dort auftrat. Er drehte sich in einem Solo mit weit gestreckten Beinen und dem Oberkörper am Boden so schnell um die eigene Achse, dass man seine weißen Turnschuhe – wie man das damals noch nannte – nur noch als verschwommene Streifen durch die Luft jagen sah. Ich war so sehr beeindruckt und meine Begeisterung war so groß, dass mir von diesem Zeitpunkt an vollkommen klar war: Ich würde keine Anstrengung scheuen, um diese Bewegungen eines Tages eben genauso umsetzen zu können, wie ich es dort gesehen hatte.



Wenn man mich damals gefragt hätte, ob man HipHop lernen könne, hätte ich es vermutlich verneint und geantwortet: „HipHop findet dich, infiziert dich und wenn du nicht immun dagegen bist, wirst du einfach unheilbar krank.“ Ja, man wird schon ein wenig krank, da Krankheit von den Betroffenen als eine Befindlichkeitsstörung wahrgenommen wird und das Befinden der Menschen, die mit HipHop „infiziert“ sind, auch immer so lange gestört ist, bis die regelmäßige Dosis HipHop in favorisierter Darreichungsform eingenommen wird.

Heute würde ich jedoch anders antworten, da wir von der HipHop-Kultur hautnah umgeben sind und es schwer geworden ist, sie zu übersehen. Also muss Hip-

Hop einen nicht erst noch finden. Man ist von seinen Stilen, Auswüchsen, Unterarten und Abarten durch die unterschiedlichen Medien förmlich überschwemmt. Und manchmal wundere ich mich schon, wie alltäglich HipHop geworden ist. Es ist zwar immer noch so, dass der eher konservative Anteil unserer Gesellschaft die Nase rümpft, wenn beim nachmittäglichen Kaffee im Gespräch das Wort „HipHop“ fällt. Dabei läuft aber parallel dazu im Fernseher ein Werbefilm, in dem ein HipHop-Stil getanzt wird und gleichzeitig der aktuelle Modekatalog auf dem Tisch einen graffitiartigen Schriftzug trägt. Daher würde ich sagen: Wenn du wirklich so richtig HipHop lernen willst, musst du dich aufmachen, ihn zu suchen, deine Begeisterung zu fokussieren und dich auf eine Reise mit unbekanntem Ziel zu begeben.

Nun, ich habe mich damals auf die Reise gemacht, allerdings mit dem klar definierten Ziel, diese Bewegungen zu lernen und zu beherrschen. So bin ich dann zu einer der Tänzerinnen bei diesem besagten Auftritt in der Schule gegangen, um mit ihr über den Tanz zu sprechen, und damit hatte ich die erste Hürde schon genommen. Ich bin nicht passiv geblieben wie ein gut unterhaltener Zuschauer, sondern habe angefangen, meine sichere Komfortzone zu verlassen. Ich habe mit neugierigem und offenem Geist Kontakt aufgenommen. Und da ist es dann bei diesem nachmittäglichen Gespräch am Bühnenrand dazu gekommen, dass mir diese Balletttänzerin mit Plateauschuhen, die damals der Hit waren, den „Six-Step“ beigebracht hat.

Heute sind so viele verschiedene Variationen des „Six-Step“ bekannt, dass man darüber diskutiert, welche wohl die „Original“-Bewegung ist. Darüber hinaus gibt es eine Fülle an mehr oder weniger klar definierten Bewegungen in der HipHop-Szene, sodass sich selbst unerfahrene Anfänger trauen, sogenannte **Tutorial-Videos** ins Netz zu stellen. Wodurch du dich letzten Endes inspiriert fühlst, in diese Welt einzutauchen, spielt überhaupt keine Rolle. Hauptsache, du schwingst deinen Hintern vom Sofa, gehst hinaus und beginnst Kontakt aufzunehmen. Mit wem und wie genau bleibt dabei dir, deinem Mut und deinen persönlichen „Infizierungs“-Möglichkeiten überlassen.

Mich brachte das Erlebnis dazu, die schuleigene HipHop-Gruppe zu besuchen, um dort dann den B-Boy zu treffen, der mir meine ersten Schritte beigebracht hat. Und genau wie meine Geschichte ganz individuell ist und bis zum heutigen Tage ihre ganz eigenen Wendungen genommen hat, so sind die Beweggründe und die Wege, die jeder Einzelne für sich geht, sehr verschieden.

Eines ist allerdings für alle Menschen gleich: Wir alle unterliegen den gleichen physikalischen und anatomischen Gesetzmäßigkeiten. Die Schwerkraft gibt unseren Körpern vor, wie Bewegungen effektiv und effizient ausgeführt werden müssen, um das jeweilige Gefühl in der Tanzbewegung ausdrücken zu können. Diese Tatsache und die daraus resultierende Fragestellung hat mich in all meiner Zeit als Tänzer immer am meisten gefesselt. Wenn ich an eine gelungene Performance den-

ke oder sie in der Praxis sehe, frage ich mich immer: „Was muss ich tun, damit das so aussieht?“

Ich meine damit nicht, eine vorgegebene Mechanik körperlich ausführen zu können wie im Turnen. Ich meine, die ästhetische Dynamik von Bewegungen so zu gestalten, dass die Musik und mein Gefühl von dieser Musik sich in meiner Bewegung widerspiegeln. Jeder, der schon mal Tanzunterricht genommen hat, kennt das: Man weiß ganz genau, wie es geht, man kann es auch genauso schnell, und man macht genau die Bewegung, die man gezeigt bekam, aber es ist einfach nicht dasselbe! Was also ist das gewisse Etwas, das da noch fehlt?

Die Antwort auf genau diese Frage ist im Tanz allgemein so entscheidend, dass man ohne sie keinen Style erfahren und entwickeln kann. Neben eher seltenen Talenten, die Rhythmus und Ästhetik im Blut zu haben scheinen, möchten aber letztendlich alle Tänzer „gut aussehen“. Nun, dafür gibt es keine Patentlösung, aber es hat sich inzwischen klar herausgestellt, dass eine fundierte Grundlagenarbeit unausweichlich und notwendig ist. Denn auch wenn man zunächst auf anderem Wege HipHop erlernt hat, muss man früher oder später, mit oder ohne Talent, die Basics trotzdem nachlernen.



Dennoch bleibt das in diesem Buch verarbeitete Wissen ein Vorschlag. Möglichkeiten, Sichtweisen und verbal weitergegebene Kenntnisse sind immer frei interpretierbar, und somit stelle ich auch jedem, der sich diesem Thema widmet, anheim, auf der Basis des gegebenen Materials seinen eigenen Weg zu beschreiten. Nur so kann er theoretisches Wissen mithilfe der eigenen Erfahrung zu einem größeren Verständnis entfalten und zu praktischem Wissen entwickeln.

Entfaltung ist generell ein sehr schöner Begriff. Er bedeutet, dass man etwas im Inneren schon Vorhandenes aufdeckt, um es für sich zu entdecken. Somit suchen wir nicht den „heiligen Gral“, sondern verbinden Dinge, die wir schon wissen und spüren, auf eine neue Weise. Grundlagen sind keine mystischen Geheimnisse, sondern stellen eher das notwendige Werkzeug dar, das man benötigt, um schwierigere Projekte meistern zu können.

Als ich damals gefragt wurde, ob ich den Jungs eines ortsansässigen Jugendhauses Breakdance beibringen wolle, war ich so blank wie ein leeres Blatt Papier. Mein Wissen vom Unterrichten kam lediglich von einem Übungsleiterschein des regionalen Sportbundes. Methodik und Didaktik waren eher theoretische Begriffe, und pädagogische Fähigkeiten waren bis dato durch meine industrielle und militärische Ausbildung nicht maßgeblich gefördert worden. Ich wäre zu diesem Zeitpunkt extrem froh gewesen, auf so ein Buch wie dieses zurückgreifen zu können. Und so stellt man sich als angeblicher Fach-Mann/-Frau vor unbefleckte, aber über die Maßen begeisterte und wissbegierige Schüler und soll ihnen am besten in so kurzer Zeit wie möglich alles beibringen, was man selbst gerade erst gelernt hat. Hirnrissig, nicht wahr? Da steht man vor zwei sehr schwierigen Fragen: „Wie lernen Menschen?“ und „Wie kann man Menschen etwas beibringen?“

Ich habe als Teenager die meisten der damals noch sehr spärlich angebotenen HipHop- und Breakdance-Workshops besucht. Die Frage „Was ist eigentlich HipHop?“ war zu dieser Zeit ohne Internet und Tutorial-Videos noch eine Suche nach der „Nadel im Heuhaufen“. Sicherlich gab es schon Leute wie Storm (Niels Robitzky), die die Szene bis zum heutigen Tag sehr geprägt haben, aber leider nicht in meiner Umgebung. So „wurstelte“ ich mich dann durch die Materie, ohne zu wissen, wohin mich dieser Weg führen würde. Meine besten Erlebnisse waren allerdings die Freundschaften, die in dieser Zeit entstanden sind. Ich wurde wie ein Bruder behandelt und mit einer Herzlichkeit aufgenommen, die ich heute in manchen B-Boy- und HipHop-Communitys leider vermissen.

Mit meiner ersten ernsthaften Beziehung war wie bei so ziemlich jedem jüngeren B-Boy vorerst einmal für ein paar Monate Schluss mit Tanzen. Als aber mein Trainingsbruder B-Boy Jay in meiner Stadt aufschlug und mich ins Training zurückholte, war ich sofort wieder Feuer und Flamme. Ich hatte vier Monate nicht getanzt und war mir sicher, dieses Training verdient zu haben. Doch stellte mich meine damalige Freundin vor die Wahl: „Wenn du jetzt ins Training gehst, dann mach ich Schluss!“ Innerhalb von Sekunden war klar: „O. K., ich geh tanzen, ciao!“. Nun war auch für mich der Stellenwert meiner „HipHop-Infektion“ geklärt.

Klar ist allerdings auch, dass man, egal wobei, und egal wie, bei irgendetwas anfangen muss. Und da es bei mir damals der Einstieg ins Breakeen war, hatte ich das Gefühl, es wäre wohl das Einfachste, den Six-Step als erstes zu unterrichten. Glücklicherweise war diese Entscheidung, neben einer Vielzahl von Fehlentscheidungen, der richtige Einstieg. Die Fehlentscheidungen waren es aber, die mich zum Nachdenken brachten. Wenn etwas zu schwer ist, um direkt gelernt zu werden, muss es einen Weg mit anderen, einfacheren, aber zielführenden Weg geben. Deshalb habe ich mich mit der Frage „Was sind die wahren Basics der HipHop-Tänze?“ eingehend beschäftigt.



2006 war dann mein Entschluss gefasst: Ich habe mich als Lehrer für HipHop-Tanz und Breakdance sowie Kampfkünste (das ist eine ganz andere Geschichte!) selbstständig gemacht. Da aus meiner Sicht keine brauchbare Ausbildung für Lehrer im HipHop- & Breakdance-Bereich zu finden war, absolvierte ich als Umschulung meine Ausbildung beim DIT (Deutsches Institut für Tanzpädagogik). Diese insgesamt viereinhalb Jahre der berufsbegleitenden Ausbildung waren für mich der absolute Segen, um mein Tanzen und meinen Unterricht auf ein hohes Level anzuheben.

2006, nach über einem Jahrzehnt Tanzen und immer noch anhaltenden Unklarheiten über HipHop und den dazugehörigen Tanzbereich, hatte ich die Nase gestrichen voll, von sämtlichen Workshop-Leitern immer nur vage und unbefriedigende Antworten auf meine Fragen zu bekommen. Manche Lehrer waren sogar abweisend und

zunehmend sauer auf mich, wenn ich sie nach speziellen Details fragte. Ich wollte Namen für Bewegungen. Ich wollte Bewegungsabläufe genau ausgezählt haben. Ich wollte Unterschiede zwischen augenscheinlich gleichen Bewegungen haben. Ich wollte einfach besser „verstehen“. Aber kaum einer konnte mir helfen.

Dann saß ich eines schönen Tages mit Freunden in einem wunderschönen, orientalisches eingerichtetes Café, trank leckeren Minze-Tee, und einer der Freunde meinte: „Hey, es gibt über Silvester gerade sehr günstige Flüge nach New York.“ Kurz nachgedacht, zugestimmt, gefreut! Ich machte mich sofort daran, E-Mail-Kontakt mit der „Rock-Steady-Crew“ in New York über deren Webseite aufzunehmen. Und wagte mich, Niels „Storm“ Robitzky direkt eine E-Mail mit der Bitte zu schreiben, mir eine Kontaktperson der New Yorker B-Boying-Szene zu nennen, an die ich mich wenden könnte.

B-Girl Defy, die damals die Webseite der „Rock Steady Crew“ pflegte, schrieb dann direkt zurück. Leider verlief sich der Kontakt zunächst wieder. Typisch amerikanisch! Storm verschaffte mir den Kontakt zu „Kwickstep“, und ab ging's nach New York. Dort angekommen, habe ich mich gleich am zweiten Tag im „Broadway Dance Center“ bei einem Breakdance-Kurs eingeschrieben. B-Girl Bounce hat mir in diesen 90 Minuten derart den Allerwertesten aufgerissen, dass meine Beine vor Erschöpfung zitterten.

Nach dem Unterricht ging ich dann zu ihr und meinte: „Das war ja eben 'ne sehr coole Einheit und ist ja alles gut und recht, aber wo trainierst du denn?“ Wir tauschten dann Nummern aus und sie sagte nur, dass sie sich dann bei uns melden würde. Wieder zwei Tage und einige Sightseeing-



Touren später die Nachricht: „Papa Rich is ready to meet you.“ Ich dachte: „Hm!? Was wird das nun?“ Die Aufklärung folgte auf dem Fuße und war etwas abenteuerlich. Wir trafen uns in Manhattan beim Naturkundemuseum und fuhren dann zu fünf fast eineinviertel Stunden mit der Metro ins tiefste Brooklyn.

Es wurde langsam dunkel, und mir wurde bewusst, im Vergleich zu den Menschen, die da an den Ecken herumstanden, ein hellhäutiger und in vielfacher Hinsicht blasser Europäer zu sein. Alle offensichtlich bewohnten Häuser, an denen wir recht flott entlangliefen, hatten im Erdgeschoss schwere Gitter vor den Fenstern. Dann endlich schien es so, als hätten wir unser Ziel erreicht, und B-Girl Bounce klopfte an eine Tür. Jetzt war ich schon sehr gespannt, was uns erwartete.

Es war B-Girl Defy, die uns die Tür öffnete und auch sofort wusste, dass sie mit einem von uns vor einiger Zeit schon Kontakt hatte. Wir waren nun im Haus von B-Boy Breakeasy (auch liebevoll „Papa Rich“ genannt). Der zum damaligen Zeitpunkt über fünfzigjährige, etwa 1,70 m kleine Godfather der „Breakin in Style Family“ puertoamerikanischer Herkunft lud uns in seinen Keller ein. Dieser war vollgestopft mit Schallplatten, einem DJ-Pult, unzähligen HipHop-Utensilien, und der Betonboden einer freien Fläche von etwa drei Quadratmetern war schon von unzähligen Turnschuhen abgenutzt. Er setzte sich auf einen Stuhl, bat uns zu sich und sagte:

„What are your questions, guys?“ Ich traute meinen Ohren nicht und dachte: „Waaaaaaaaah, ... wie bitte?!“ Nach kurzer Realisierungsphase bombardierte ich ihn die nächsten vier Stunden mit all meinen Fragen. Und er erzählte seine ganze Geschichte, wie er zum Brooklyn-Rocking kam, was vorher war, und dass er nach wie vor Mitglied der „Dynasty Rockers“



sei. Und natürlich auch von Stilunterschieden, Entwicklungen und der Community auf der ganzen Welt. Auf dieser Reise traf ich dann noch B-Boy Kwickstep und bekam die Gelegenheit, mit den „Full Circle“-Leuten zu trainieren. Dort lernte ich auch meinen B-Boy-Bruder Carlos „B-Boy-Ironman360°“ kennen.



Ein Jahr später besuchte ich Storm in Berlin, um weitere Antworten auf neu aufgekommene Fragen zu erhalten. Wieder ein Jahr später nahm ich dann an einer Workshop-Woche zum 20. Jubiläum des „Battle of the Year“ bei Storm teil und absolvierte wieder ein Jahr später die „Urban Styles“-Ausbildung mit Marco Marçal (Dr. Marco Wehr: Tanzlehrer, Choreograf, Tänzer, Philosoph und Autor) und Storm (HipHop-Legende, Tanz-Enzyklopädie, Tänzer, Judge und Autor). Endlich wurden meine Fragen über HipHop vollständig beantwortet, und endlich konnten mir lebendige Zeitzeugen, Legenden, Erfinder des HipHop usw., die noch in der HipHop-Kultur und in der Szene aktiv sind, Klarheit verschaffen. Ich hatte den – für mich – richtigen Weg gefunden, um profundes, belegbares und detailliertes Wissen über die Tänze der HipHop-Kultur zu erlangen und nutzbar zu machen.

Nach zwei Jahrzehnten der Recherche, Erforschung, Entwicklung und unzähligen Unterrichtsexperimenten habe ich das Gefühl, endlich dort angekommen zu sein, HipHop und B-Boying wirklich sinnvoll und effektiv unterrichten zu können.

Danke an dieser Stelle an alle Schülerinnen, Schüler, Workshop- und Projekt-Teilnehmer, die mich und meinen Unterricht über all die Jahre ertragen und unterstützt haben!

Es gibt unzählige weitere Geschichten um HipHop und dessen Entstehung. Es gibt endlos viele mehr oder minder gute Tutorial-Videos, DVDs und Internetkolumnen über Schritte, Techniken und die Tänze im Allgemeinen. Da ich aber über diese gesamte Zeit vergeblich nach wirklich sinnvoller Lektüre, Fachmedien und Aufzeichnungen über Lehrmethoden suchte, habe ich meine eigenen Aufzeichnungen, Ausbildungsskripte und eben all jenes Wissen, das mir in die Hände gefallen ist, gesammelt, um dieses Werk anzufertigen. In meinem Buch werden wesentlich mehr als die oben genannten Fragen beantwortet. Es bietet vielfältiges und vielschichtiges Werkzeug für das Unterrichten von Tanz und Bewegung im HipHop-Bereich. Somit kann dieses Buch meiner Meinung nach als ein fundiertes Nachschlagewerk und als ein Begleiter für einen langfristigen professionellen Unterricht angesehen werden.



Zur Person

Stefan Sauter,

geboren 8. Juni 1981

- B-Boy „WarMachine“, HipHop-Tänzer, Musical-Darsteller und Produzent eigener Tanz-Projekte, Autor
- Zertifizierter Tanzpädagoge für integrative Tanzpädagogik (DIT) und Übungsleiter (BLSV) mit weit über 15.000 Stunden Unterrichtserfahrung
- Kampfkunst-Lehrer und Coach für Selbstbehauptung, Sozialkompetenz und Gewaltprävention
- „Godfather“ of „dance for style“



Videoeklärungen zum Buch und weitere Informationen auch unter:

www.hiphop-navigator.com

Danksagung

Spezieller Dank gilt neben allen Schülern, ohne die ich nicht unterrichten lernen konnte, Lehrern und Mentoren vor allem auch Menschen in meinem Umfeld, die mich unterstützt und inspiriert haben. Allen voran dem Verlag, der mir dieses Buch überhaupt möglich macht, und meinem Ansprechpartner Manuel Morschel.

Für dieses Buch auch noch im Speziellen genannt:

Für die Verwirklichung:

Theresa Gurlt, Sabrina Baumgart

Für Gegenlesen und Lektorat:

Paul Pfeffer, Britta Kertels, Steffen Teufel

Für die kreative Unterstützung und die Finalisierung:

Alexander Schenk, Katrin Rampp

Für die Bilder und die Teilnahme an den Shootings (alphabetische Reihenfolge):

Bastian Wolf, Carina Kern, Jennifer Stemmler, Luisa Piatello, Martin Niehle, Maurice Schober, Nina Haußmann, Rita Wolf, Sabrina Baumgart, Stefan Bech, Stefan Wacker, Susanne Hohmuth

Tutoren, von denen ich am meisten gelernt habe:

Tanzpädagogik:

Werner Huschka (Direktor des Deutschen Instituts für Tanzpädagogik)

HipHop:

„Storm“ Niels Robitzky (Popping/Locking) (Germany)

„Marco Marçal“ Marco Wehr (House/Ragga) (Germany/Brazil)

Mamadou Seck (HipHop) (France)

„Niako“ Michael Lamarre (Krumping) (France)

„Luam“ Luam Keflezgy (HipHop, Lyrical) (Africa, NY)

José (HipHop/New Style) (France)

Le Ung Hoang (HipHop/New Style/Lyrical) (Japan)

B-Boying:

„Storm“ Niels Robitzky (Germany)

„Break Easy“ Richard Santiago (USA, NY)

„Ironman“ Carlos Cordova (USA)

„Kwikstep“ Gabriel Dionisio (USA, NY)

„Hawk“ Ralf Habicht (Germany)

„Jay“ Serdar Bektas (Turkey, Germany)

Gabriel Onar (Turkey, Germany)

Other dances:

Prof. Randy James (Contemporary dance) (USA)

Donald Fleming (New dance) (USA)

Tamas Geza Moricz (Forsythe Ballet) (Germany)

Prof. Jacqueline Davis (Improvisation/Composition/Bartenieff Fundamentals) (USA)

Benno Voorham (Contactimprovisation) (Sweden)

Abou Lagraa (Contemporary) (Algeria, France)

Chris Parker (Modern dance – Limón technique) (Germany)

Klaus Wintersteller (Haka – Maori dance) (Austria)



Information

Beim Informations-Icon in gelblichem Hellgrün handelt es sich um Einleitungen in Themen, Hinweise, Randbemerkungen, Zusammenfassungen des vorhergehenden Materials oder Gedanken, die den Zugang und das Verständnis für das angesprochene Material leichter machen sollen. Nützliche Informationen, die hilfreich und wichtig sind.



Methode

Beim Methode-Icon im bläulichen Dunkelrot handelt es sich um die Information und Beschreibung der Methode, wie ein Thema umgesetzt werden kann. Die Methode ist die Vorgehensweise innerhalb der Anwendung einer Unterrichtstätigkeit, egal ob theoretisch oder praktisch. Methoden gibt es viele, welche passt, steht unter diesem Icon.



Praktische Arbeitsaufgabe

Durch das orange gehaltenen Praktische-Arbeitsaufgabe-Icon ist gekennzeichnet, dass nachfolgend eine Arbeitsaufgabe beschrieben ist, die wirklich im Tun umgesetzt werden sollte. Dies heißt aufstehen, ein bisschen Platz schaffen und mit dem Buch in der Hand oder vor sich liegend ausprobieren. **TUN! Tag Und Nacht – Nicht Unnötig Trödeln!**



Didaktik

Beim Didaktik-Icon in Blau handelt es sich um die Beschreibung der didaktischen Reihenfolge der Informationen. Dies bedeutet wann, was in welchem Ablauf nacheinander unterrichtet werden sollte, um vom Einfachen zum Schweren, aufeinander aufbauend den Stoff zu erarbeiten. Dieses Buch und der inhaltliche Aufbau ist im Gesamten ein didaktisches Muster-Werk.



Kapitel 1

I Die Tänze der HipHop-Kultur

Mit dem Begriff „HipHop“ wird nicht nur ein Tanzstil bezeichnet, er fasst viele Ausprägungen der HipHop-Kultur zusammen. Wenn man sich nicht auf einen Tanzstil festlegen möchte, sondern das Bewegungsmaterial aus den verschiedenen Styles als Kunstform benennen will, benutzt man einfach den Begriff HipHop. Doch hinter dem Begriff steckt mehr, nämlich eine vollständige und vielgestaltige kulturelle Ausrichtung.

1.1 Die „HipHop-Kultur“

Was ist Kultur?

Kultur ist im weitesten Sinne alles, was der Mensch selbst gestaltend hervorbringt, im Unterschied zu der von ihm nicht geschaffenen und nicht veränderten Natur. Kulturleistungen sind alle formenden Umgestaltungen eines gegebenen Materials, in der Technik oder der bildenden Kunst, aber auch Umgestaltung geistiger Gebilde wie etwa im Recht, in der Moral, der Religion, der Wirtschaft und der Wissenschaft.

Kultureller Einfluss äußert sich durch Kleidung, Sprache, Bewegung, Lebensgefühl, Emotion, Medien und Moralvorstellungen.

Was ist HipHop-Kultur?

Die HipHop-Kultur ist im weitesten Sinne ein von Medien und sozialen Netzwerken erarbeiteter Lebensstil, der sich in Kleidung, Sprache, Bewegung, Lebensgefühl, Emotion, Medien und Moralvorstellungen der Betreibenden widerspiegelt. Sehr allgemein formuliert gibt es vier Disziplinen (in der Szene auch als Elemente bezeichnet), die allgemein folgendermaßen benannt werden:

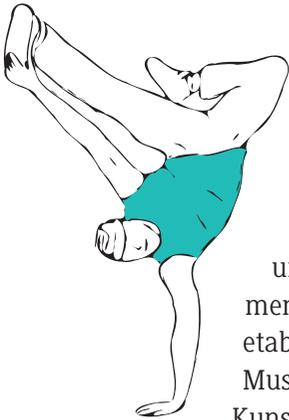
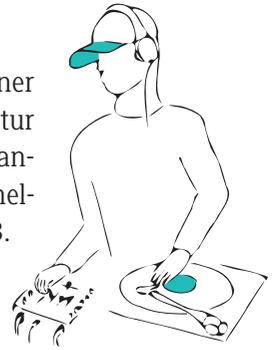
- DJ-ing
- B-Boying
- MC-ing
- Graffiti

Diese Elementbezeichnungen sind lediglich stellvertretende Oberbegriffe, um einen groben, aber durchaus hilfreichen Überblick zu schaffen. Die in die Tiefe gehende Aufgliederung in alle einzelnen Disziplinunterscheidungen würde eine ganze Enzyklopädie füllen. Trotz der sehr oberflächlichen Behandlung möchte ich einen kleinen Einblick für die ganz unbedarften Leser geben, die bisher noch nie mit der HipHop-Kultur in Berührung gekommen sind:

1.1.1 DJing

Stellvertretender Begriff für den Umgang mit der Musik

Als DJ (engl. Disc Jockey) wird jemand bezeichnet, der Musik in einer individuellen Auswahl vor Publikum abspielt. In der HipHop-Kultur verändert der DJ die auf einer oder mehr Schallplatten/CDs vorhandene Musik insofern, dass die Musik von Hand langsamer oder schneller vor- und zurückgeschoben wird, um Effekte zu erzielen (z. B. Scratching, zu Deutsch: Kratzen), Übergänge von einem Musiktitel zum nächsten zu schaffen oder auch einen speziellen Teil eines Liedes mehrmals zu wiederholen („Loop“ oder „Break“). Professionelle DJs produzieren meist auch ihre eigene Musik.



1.1.2 B-Boying

Stellvertretender Begriff für alle Tanzstile

Das Wort und HipHop-Element B-Boying steht in diesem Kontext (in dieser Aufzählung) als stellvertretender Oberbegriff für alle HipHop-Tänze. Dies ist eine sehr traditionelle Art der Bezeichnung aus der Anfangszeit der HipHop-Kultur, als unter B-Boying noch alle möglichen Bewegungsformen zusammengefasst wurden und die Unterscheidungen sich noch nicht etabliert hatten. B-Boying steht für die Menschen, die sich zur Musik bewegen und dies neben dem Spaß auch als professionelle Kunstform verstehen.

1.1.3 MC-ing

Stellvertretender Begriff für die öffentlich gesprochene Präsentation und Nutzung der Stimme und Sprache

Der MC, oder „Master of Ceremony“ (zu Deutsch: Meister der Zeremonie), war ursprünglich der Moderator einer Bühnenshow, einer Party oder einer anderen Art der Performance und ist es auch heute noch. Im HipHop-Bereich ist MCing unter anderem auch die Bezeichnung für einen Sänger oder Rapper (Rap: Sprechgesang).

Eine weitere Disziplin des MCing ist das Beatboxing. Dabei werden mit dem Mund und der Stimme Musikinstrumente (Schlagzeug, E-Gitarre, Synthesizer ...) nachgeahmt. In den 70ern und 80ern waren Musikinstrumente und Synthesizer sehr teuer, daher mussten Rapper ihre Beats oft selbst produzieren. Heutzutage ist die Beatboxszene eigenständig und zu einer ausgereiften Kunstform herangewachsen.

