

C. Pixabay

HIP HOP

Macht euch coole Musik an.

Hier die ersten Grundschrirte des Tanzes

Erst einmal beginnst du mit Lockerungsübungen, immer nach rechts und links wippen mit dem ganzen Körper, die Knie etwas angewinkelt. Schön weit nach unten. Schulterblätter nach vorne ziehen.

Die Beine schließen, laufen und den Oberkörper nach vorne beugen. Jetzt **bouncen**: bedeutet das Auf- und Abhüpfen nach Musik, so wie in der Disco und auf Konzerten.

Nun hebst du die Beine hoch rechts, links hoch und bewegst den Oberkörper parallel dazu nach vorn und nach hinten. Einmal oben links, einmal oben rechts. Dann über die Beine einmal links einmal rechts streichen und wdh... Immer in Bewegung bleiben.

Von hier aus drehst du dich einmal um dich selbst-und ein **link back**, bedeutet Arme verschrecken und nach hinten federn.

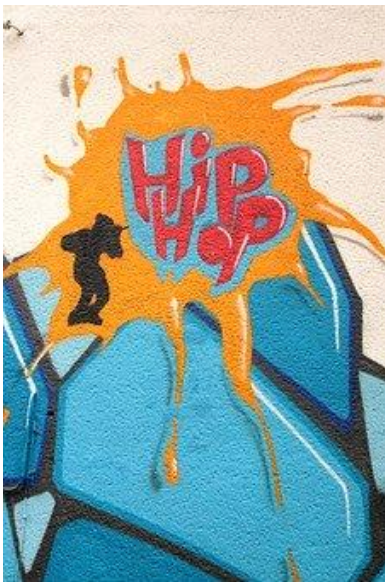
Kick Cross Step sind lockere Kicks am Platz aus dem Unterschenkel. Danach kreuzt du den rechten Fuß vor dem linken Fuß und der linke geht raus zur Seite (kick, kreuz, Seit).

wieder kicken, wie am Anfang und jetzt das Ganze nach links.
wiederholen und dann vielleicht schon etwas schneller.

Two Step Bounce rechter Fuß nach vorne der Linke kommt dazu,
nun mit dem rechten zurück und linken zurück. Mit dem Körper
leicht wippen.

(Vor, vor, zurück, zurück, einmal enger zusammen einmal weiter
aus einander) der Oberkörper wippt immer mit.

Einmal mit den rechten Fuß beginnen und einmal mit den linken Fuß.



C. Pixabay