

Gymnastik und Tanz in der Oberstufe

Im Kurs Gymnastik und Tanz werden folgende drei Hauptbereiche unterrichtet:

- A) Gymnastik ohne Handgerät
- B) Gymnastik mit Handgerät (Ball, Seil, Reifen, Band)
- C) Tanz (freie und festgelegte folkloristische und moderne Tanzformen, z.B. Jazztanz, Hip Hop, Aerobic, ...)

A) Gymnastik ohne Handgerät

Musikalische Grundlagen

Grundlage zu allen drei Hauptgebieten bilden einfache gymnastisch-tänzerische Grundformen, die miteinander kombiniert und vielfältig variiert werden können.

Variationsmöglichkeiten können in Bezug auf folgende Bereiche erfolgen:

- Dynamik
- Rhythmus
- Tempo
- Raum
- Partner oder Gruppe (Aufstellungen und Interaktionsformen)

Die Bewegungsgestaltung kann als sowohl als Improvisation zu Musik, Rhythmus, Bewegungsthema oder Imagination erfolgen als auch als Komposition in einer festgelegten Choreographie.

Noten- und Pausenwerte

Ganze Note bzw. Pause (4 Grundsschläge)

Halbe Note bzw. Pause (2 Grundsschläge)

Viertel Note bzw. Pause (1 Grundsschlag)

Achtel Note bzw. Pause (1/2 Grundsschlag)

Sechzehntel Note bzw. Pause (1/4 Grundsschlag)

Punktierte Note: die Note wird um die Hälfte ihres Wertes verlängert.

Beispiel: punktierte Ganze = 4 Grundsschläge + 2 Grundsschläge => 6 Grundsschläge

Das Metrum

Unter Metrik versteht man die Lehre vom Takt. Es gibt den Grundsschlag - das Tempo - eines Klangereignisses wieder. Es erfolgt in zeitlich gleichen Abständen und hat eine

einheitliche Lautstärke. Das Metronom dient zur Angabe dieser Grundschräge (nheres siehe Tempo).

Der Takt

Erfhrt das Metrum in regelmäßigen Abstnden Gewchtungen, so dass schwere und leichte Schlrge entstehen, entsteht ein Takt. Je nachdem, wie viele leichte Schlrge zwischen schweren Schlrgen liegen, gibt es unterschiedliche Taktarten. Die dabei entstehenden Einheiten nennt man Takte. Dabei ist der erste Schlag immer der betonte Schlag. Die Trennungsstriche zwischen den Takten nennt man Taktstriche.

Ist jeder Erste von zwei Schlrgen schwer, spricht man von einem *Zweiertakt*. Zu einem Zweiertakt kann man gut marschieren, deshalb sind die meisten Mrsche im dieser Taktart komponiert.)

Ist jeder Erste von drei Schlrgen schwer, spricht man von einem *Dreiertakt*.(Diese Taktart ist sehr schwungvoll. Jeder Walzer ist ein Tanz im Dreiertakt.)

Der *Vierertakt* ist schon so lang, dass sich dieser aus zwei Zweiertakten zusammensetzt , wobei die erste Einheit als schwerer empfunden wird als die zweite. D.h. der Vierertakt hat zwei Schwerpunkte: einen auf dem ersten und einen auf dem dritte Schlag eines jeden Taktes. Der erste Schwerpunkt ist dabei schwerer als der auf dem dritten Schlag.

Der Rhythmus

Fallen die Tne der Musik nicht immer mit allen Schlrgen des Metrums zusammen, entsteht ein Rhythmus (griechisch: $\acute{o} \rho\upsilon\theta\omicron\mu\omicron\varsigma$ = das Fließen). Die Gliederungen eines Taktes tragen zu Verstndlichkeit bei und untersttzen die Wirkung des Rhythmus. Er ordnet Noten- und Pausenwerte im Takt und kann daher sehr unterschiedlich gestaltet sein.

Das Tempo

Wie bereits erwhnt wird das Tempo durch das Metrum bestimmt. Um einige Tempi zu bezeichnen, kann wiederum das Metronom zu Hilfe genommen werden.

- Schnelle Tempoangaben sind „Presto“ (= schnell; 168 – 200 Schlrge/min.) und „Allegro“ (= rasch, lebhaft; 120 – 168 Schlrge/min.).
- Mittlere Tempi sind „Andante“ (= mig, langsam; 76 – 108 Schlrge/min.) und „Moderato“ (=; 108 – 120 Schlrge/min.).
- Zu den langsamen Tempi zhlen „Adagio“ (= langsam; 66 – 76 Schlrgemin.) und „Largo“ (= ruhig, getragen; 40 – 60 Schlrge/min.).

Weiterhin sollten noch zwei Begriffe bekannt sein und zwar „accelerando“ (=beschleunigt, schneller werdend) und „ritardando“ (=langsamer werdend). Ersteres beinhaltet eine Beschleunigung des Tempos in einem Klangbeispiel und letzteres eine Verlangsamung.

Grundformen der Bewegung

Grundform Gehen

Die Gehschritte gehören zu den zyklischen Bewegungsarten. Das Vorwärtsgen wird durch die Verlagerung des Körperschwerpunktes in die Bewegungsrichtung eingeleitet. Beim Gehen dauert die jeweilige Stützperiode eines Beines länger als die stützlose. Deshalb gibt es keine stützlose Stellung des ganzen Körpers. Im Unterschied zum natürlichen Gehen setzt beim gymnastischen Gehen zuerst die Fußspitze auf. Mit der Verlagerung des Körperschwerpunktes auf das Schwungbein rollt der Fuß über die ganze Sohle bis zur Ferse ab. Beine und Füße sind auswärts gedreht und werden gradlinig voreinander gesetzt.

In der Gymnastikausbildung in der Schule gibt es folgende Formen des Gehens: Gehschritte, Stampfschritte, Ballenschritte, Nachstellschritte, Wechselschritte. Veränderungen ergeben sich durch die unterschiedlichen Bewegungsrichtungen: vorwärts, rückwärts, seitwärts, gehen auf geraden und gebogenen Raumwegen, durch die Zuordnung von Rotationsbewegungen um die Längsachse (gehen mit halben und ganzen Drehungen).

Grundform Laufen

Das Laufen ist ebenfalls eine zyklische Bewegungsform. Sie unterscheidet sich aber vom Gehen durch die stützlose Phase, die so genannte Flugphase. In dieser Flugphase sind beide Beine gestreckt. Die Landung erfolgt über die Fußspitze zur Ferse, wobei durch erneutes Strecken und Abdrücken die nächste Flugphase eingeleitet wird. Die Gymnastikausbildung in der Schule sieht folgende Laufformen vor: vorwärts, rückwärts, seitwärts, Laufen auf geraden und gebogenen Raumwegen, durch Zuordnung von Rotationsbewegungen um die Längsachse (Laufen mit halben und ganzen Drehungen).

Grundform Hüpfen

Bei allen Formen des Hüpfens liegt die Betonung in der schnellkräftigen Abstoßbewegung vom Boden, die in die Höhe oder Weite gehen kann. Eine längere Spannungsphase während des Fluges wechselt mit einem kurzen Nachlassen der Spannung in der Landephase. Beim natürlichen Hüpfen/ Hüpfen vorwärts beginnt die Bewegung mit einem Schritt vorwärts, dem ein Abdrücken und Landen auf dem gleichen Bein folgt. Das Abdruckbein wird in der Flugphase gestreckt, während das Schwungbein im Knie gebeugt, mit gestrecktem Fuß locker nach vorn durch geschwungen wird. Zur Landung setzt der Fuß des Abdruckbeines mit der Zehenspitze auf und rollt zur Ferse hin ab. Durch elastisches Nachgeben in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk wird das Körpergewicht federnd abgefangen. Zum nächsten Hüpfen setzt das Schwungbein mit einem Schritt nach vorn auf und wird damit zum Abdruckbein, während das neue Schwungbein nach vorn durch schwingt. Die Arme schwingen aus den Schultern heraus locker in Gegenbewegung mit, der Oberkörper ist aufrecht.

Die Gymnastikausbildung in der Schule sieht folgende Formen des Hüpfens vor: vorwärts, rückwärts, seitwärts, Hochhüpfer, gestreckter Hüpfen, Nachstellhüpfer, Schlusshüpfer.

Grundform Springen

Bei allen gymnastischen Sprüngen handelt es sich um formgebundene Sprungformen mit einer dreiphasigen Struktur:

1. Ausholphase:

Jedem Sprung geht eine ausholende Tiefbewegung voraus, d.h., der Körperschwerpunkt wird vor dem Absprung nach unten verlagert. Die ausholende Tiefbewegung erfolgt aus dem letzten Schritt, der gleichzeitig Absprungschritt ist.

2. Absprung- und Flugphase:

Mit Streckung des Sprungbeines/ -beine erfolgt ein kräftiger Abdruck vom Boden, der durch die Bewegung der Arme unterstützt wird. In der ausgeprägten Flugphase ist der Körper völlig gespannt, der Rumpf bleibt in der Regel aufrecht.

3. Landephase:

Das Körpergewicht wird durch Abrollen des Fußes/ Füße von der Zehenspitze zur Ferse hin und durch gleichzeitiges elastisches Nachgeben in Fuß-, Knie- und Hüftgelenk weich abgefangen. Die Landung erfolgt lautlos.

Es wird dabei in vier Sprunggruppen unterschieden:

Sprunggruppe 1:

Sprünge mit einbeinigem Absprung und einbeiniger Landung auf dem selben Bein (Anschlagsprünge, Drehsprünge) oder auf dem anderen Bein (Schrittsprünge, Pferdchensprung, Schersprung)

Sprunggruppe 2:

Sprünge mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung (Schlusssprung, Strecksprung, Hocksprung, Grätschsprung)

Sprunggruppe 3:

Sprünge mit einbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung (Spreizsprung)

Sprunggruppe 4:

Sprünge mit beidbeinigem Absprung und einbeiniger Landung (Schrittsprung vorwärts aus beidbeinigem Absprung).

Aufstellungsformen

Kreisaufstellungen:

- Innenstirnkreis: Das Gesicht zeigt zur Mitte
- Außenstirnkreis: Das Gesicht zeigt nach außen
- Flankenkreis (links oder rechts): Alle schauen in die gleiche Richtung. Alle zeigen mit der gleichen Schulter (links oder rechts) in den Kreis
- Gegenüberstellung: Das Gesicht der Partner zeigt zueinander.

Reihenaufstellungen:

- Stirnreihe: Die Tanzenden stehen nebeneinander in gleicher Richtung
- Doppelreihe: zwei Partner stehen jeweils hintereinander bei gleicher Blickrichtung
- Linie oder Flankenreihe: Die Tanzenden stehen hintereinander.
- Gasse: Die Partner stehen mit dem Gesicht zueinander

ZEICHEN FÜR JUNGEN: 
MÄDCHEN: 
IN TANZRICHTUNG: 
(ABK. = in TR)
GEGEN TANZRICHTUNG: 
(ABK. = gegen TR)
LINKSDREHUNG: 
RECHTSDREHUNG: 

BLICKRICHTUNG:  

Die Tänzer und Tänzerinnen tanzen gegen den Uhrzeiger.

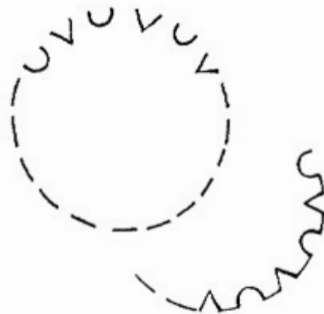
Die Tänzer und Tänzerinnen tanzen mit dem Uhrzeiger.

Die linke Schulter wird beim Drehen rückwärts geführt.

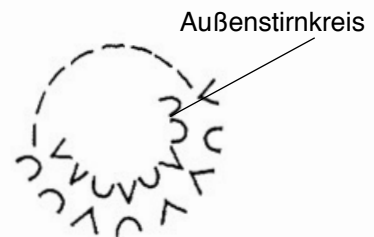
Die rechte Schulter wird beim Drehen rückwärts geführt.

Aufstellungen:

HALBKREIS:

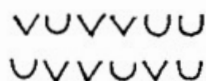


AUSSENKREIS
mit INNENKREIS:



REIHE: 

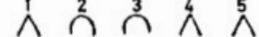
Alle stehen nebeneinander, Blick in die gleiche Richtung.

DOPPELREIHE: 

Zwei Reihen stehen vor- bzw. hintereinander mit gleicher Blickrichtung.

LINIE: 

Alle stehen mit gleicher Blickrichtung hintereinander.

GASSE: Reihe 1 
Reihe 2 

Alle stehen sich in 2 Reihen gegenüber.

Funktions- und Fitnessgymnastik

Aerobic

Der Arzt Dr. Kenneth Cooper entwickelte Ende der 60er Jahre im Auftrag der NASA Fitnessprogramme, basierend auf Ausdauerbelastungen wie Laufen, Schwimmen oder Radfahren. Er veröffentlichte 1968 sein Buch *Aerobics*. Die Sportlehrerin und Tänzerin J. Soerenson verband 1972 die Ideen Coopers mit gymnastischen und tänzerischen Elementen- es entstand das *Aerobic Dancing*. Diese Art des tänzerischen Ausdauertrainings entwickelte sich durch koordinativ anspruchsvolle Übungen und Sequenzen aus dem Jazztanz immer weiter.

Aerobic ist heute eine Trendsportart, bei der je nach Schwerpunktsetzung die Wahrnehmungsfähigkeit verbessert, die Bewegungserfahrung erweitert, Bewegung gestaltet und Gesundheit gefördert werden kann. Insbesondere sollen hierbei Rhythmus , Musik und Bewegung aufeinander bezogen, sowie Tänze erlebt und Bewegungsgestaltungen entwickelt, geübt und präsentiert werden. Aerobic ist also ein gesundheitsorientiertes Fitnesstraining zu Musik mit dem Ziel, die allgemeine Ausdauerleistungsfähigkeit, die Beweglichkeit, die Koordination zu verbessern und das Rhythmusgefühl und die Körperwahrnehmung zu schulen.

Die kleinste Einheit in einem Musikstück bezeichnet man als „beat“. Der Begriff bpm (beats per minute) gibt Auskunft darüber, wie viele Beats das Musikstück innerhalb einer Minute und welches Tempo die Musik hat. Je mehr Beats, umso schneller die Musik. Musikalisch ist meist ein Taktschlag stärker „ Downbeat“ und ein Taktschlag schwächer betont „ Upbeat“. Schritte und Choreografien vermitteln ein besseres Bewegungsempfinden, wenn sie auf dem „Downbeat“ begonnen werden, da dies als motivierender empfunden wird. Der erste von 8 Taktschlägen ist immer besonders betont und wird deshalb als Bewegungsbeginn genutzt. Man bezeichnet den musikalischen Baustein, der für Popmusik üblich ist und aus 8 Beats besteht, als Phrase. Aus 4 Phrasen bildet sich meist die nächst große Einheit, der Musikbogen. Dieser besteht aus 32 Zählzeiten. Dieser Bogen bildet eine Einheit, die für die Struktur der Bewegungsmuster genutzt wird. Moderne Popmusik hat meist noch sogenannte „Breaks“, speziell zusammengestellte Aerobicmusik hat diese nicht.

Im modernen Aerobictraining hat sich eine Fachsprache entwickelt, die allgemein verständlich ist. Diese Fachsprache nennt man cueing, lässt sich mit Einsatzzeichen übersetzen und meint alle visuellen und verbalen Informationen und Hilfestellungen beim Aerobic. Oft wird die Bewegungsfolge mitgezählt , typisch ist, die Bewegungen numerisch rückwärts zu zählen: noch4... noch3 ... noch2 ... step touch... Durch diesen Countdown kann man die nächste Bewegung gemeinsam starten. Es gibt auch entsprechende Fingercueings, die unter anderem führendes Bein, Raumbewegungen und Richtung signalisieren.

Wichtige Aerobicsschritte im Überblick:

Bounce:	in den Knien wippen
March:	gehen
Straddle:	out out in in
V-Step:	V-Schritt
Grapevine:	seit kreuz-rück seit ran
Step Touch:	seit ran
Scor:	gesprungener Steptouch
Side to Side:	von einer Seite zur anderen verlagern
Push Touch:	auftippen
Kick:	kicken
Leg curl:	Bein hinten hoch , anfersen
Knee up:	Knie hoch

Step-Aerobic

Eine Weiterentwicklung der Aerobic ist die Step-Aerobic, bei der die Schritte weitgehend beibehalten werden, durch die Hinzunahme des Gerätes aber stärker variiert werden können. Je nach Höhe des Steps wird die Belastungsintensität gesteigert.

Wichtige Schritte im Überblick:

Basic:	re Fuß auf Step li daneben re runter li runter
Tippschritt:	re hoch, li hoch, Schritt nach re li tippt an , Schritt nach li re tippt an, re runter li runter
Tap Up:	einfach beim Basic auf den Stepper tippen
V-Step:	wie Basic, jedoch Füße breitbeinig auf dem Step aufsetzen (Zehen zeigen nach außen)
Mambo:	Basic mit Hüfte verschieben
ChaChaCha:	vor oder auf dem Stepper
Kombinationen:	Mambo/ChaChaCha
Knee Lift:	re Fuß auf Stepper li Knie hochziehen li ab re runter (kann diagonal oder grade erfolgen)
Flying:	wie Knee Lift, jedoch das li Bein nach hinten gestreckt in die Luft
Leg Curl:	wie Knee Lift, jedoch mit Anfersen
Triple/Repeater:	wie Knee Lift, jedoch wird das Knie 3x hochgezogen
Cross/Over the Top:	seitlich neben Stepper stehen und re Fuß parallel aufsetzen li daneben - re ab li ab (auf der anderen Seite)
Pivot Turn	Pivot Turn über Stepper

Over the Corner	mit re auf li Ecke , li dahinter auf Boden , re vor, li rück mit re rw auf Stepper , li rück re -li Variante: beim zurückgehen Pivot Turn nach links, li beg
Basic und Side-to-Side	re hoch li hoch re neben dem Stepper runter li tap side to side , li beg. Re tap side to side mit re li tap li hoch - re hoch li runter re runter
Mambo around the world	im Uhrzeigersinn um den Stepper herum, dabei immer mit jedem zweiten re auf den Stepper mit li am Boden

B) Gymnastik mit Handgerät

Die Gymnastik mit Handgeräten basiert auf den gymnastisch-tänzerischen Grundformen mit den gesamten Variationsmöglichkeiten in Verbindung mit den gerätespezifischen Techniken. Eine technisch richtige und gute Ausführung der verschiedensten Übungen steht auch in engem Zusammenhang mit konditionellen und koordinativen Fähigkeiten. Diese Fähigkeiten und Fertigkeiten sind einerseits Voraussetzung für die Übung mit Handgeräten, andererseits werden sie auch immer bei der Arbeit mit Handgeräten mitgeschult. Die Handgeräte werden dabei immer voll in die Gesamtbewegung mit einbezogen. Es gibt viele verschiedene Handgeräte, die sich einsetzen lassen: Seil, Band, Reifen, und Ball sind die „Klassiker“. Tücher, Hüte, Regenschirme, Stühle, etc. werden ebenfalls gerne für Choreographien mit Handgeräten verwendet.

Zur Beschreibung der gerätespezifischen Techniken unterscheidet man vom Körper ausgehend verschiedene Raumebenen:

- Frontalebene: Wand vor /hinter dem Körper = Wandebene
- Sagittalebene: Wand rechts/links neben dem Körper = Radebene
- Horizontalebene: Die Flächen liegen waagerecht im Raum, über dem Kopf, unter dem Körper und um den Körper herum = Tischebene

Das Band

Maße: 50 – 60cm langer Stab + 5-6 m langes Band aus Atlasseide, ca 4 – 6cm breit

Handhabung:

Das Stockende ist so von den Fingern und der Handfläche umschlossen, dass das Ende immer verdeckt bleibt. Der Stab wird durch Zeigefinger und Daumen gestützt. Aufgrund seiner Länge und seines geringen Gewichtes erfordert das Gerät großförmige, fließende Bewegungen, wenn die gewünschte klare Bandzeichnung bis zum Ende durchlaufen soll. Sie wird durch die Einbeziehung des gesamten Körpers in die Bewegungsausführung erzielt, wobei der Krafteinsatz gleichmäßig und schwungvoll erfolgen muss.

Gerätespezifische Techniken:

- Schwünge
- Schlangen
- Spiralen
- Werfen und Fangen

Schwünge:

Bei allen großen Kreis-, Achter- und Umkehrschwüngen ist der Arm gestreckt und der Bewegungsimpuls kommt aus der Schulter. Die Betonung dieser Schwünge sollte in der Aufwärtsbewegung liegen, damit das Band bis zu seinem Ende hin die beabsichtigte Bahn beschreiben kann. Wichtig bei allen Schwüngen ist deren gleichbleibende Dynamik. Dies

erfordert einen starken Rumpf- und Armeinsatz und eine erhebliche Beweglichkeit im Schultergelenk. Man unterscheidet

- Halbkreissschwünge (einwärts- auswärts) in der horizontalen und frontalen Ebene und vorwärts rückwärts in der sagittalen Ebene)
- Kreisschwünge
- Achterschwünge

Alle Schwünge können mit Handwechsel und in der Fortbewegung erfolgen.

Als bandspezifische Bewegungsfertigkeiten kommen Spiralen und Schlangen zu den Schwüngen hinzu. Sie können in verschiedenen Ebenen sowie am Ort oder in der Fortbewegung durchgeführt werden. Intensive Handgelenksbewegungen kennzeichnen Spiralen und Schlangen, da bei ihnen ein sehr hohes Bewegungstempo notwendig ist, damit die gewählte Ebene (stehend oder liegend) beibehalten werden kann.

Schlangen:

Sie entstehen durch gleichmäßiges Hin- und Herbewegen des Handgelenks ja nach Stellung des Handgelenks sind sie liegend oder stehend.

- Liegend und vertikal: der Zeigefinger liegt auf dem Stab
- Liegend und horizontal: der Zeigefinger liegt seitlich am Stab

Spiralen:

Sie entstehen durch wiederholte kreisförmige Windungen des Bandes, die je nach Größe durch Kreisen des Handgelenks oder des Unterarms ausgelöst werden.

- senkrechte Spiralen sind immer liegend
- waagrechte Spiralen sind stehend

Werfen/Fangen:

Auch Bogenwürfe sind mit dem Band möglich, jedoch erfordert das Fangen des Bandes bereits ein sehr hohes Fertigniveau.

typische Fehler bei der Ausführung:

- die Form oder Ebene des Bandes ist nicht eindeutig
- ungewollter Körper- oder Bodenkontakt
- das Band 'Stirbt ab' das heißt das Ende wird nicht mehr in die Bewegung integriert
- zu geringe Bewegungsweite
- der Stab wird zu knapp/ zu weit innen gefasst
- keine Führung des Stabs durch Zeigefinger und Daumen

Das Seil

Maße: ca. 2,60 – 2,80 m lang, ohne Holzgriffe

Handhabung:

Die Seilenden werden leicht mit dem Daumen, Zeige- und Mittelfinger gefasst und von den anderen Fingern locker umschlossen. Alle Schwungformen erfordern eine intensive Mitbewegung des gesamten Körpers, um eine saubere, straffe Seilführung - ohne Schlingern des Seils - zu erreichen. Die Seilbewegung erfolgt primär aus dem Schultergelenk über das Armkreisen. Nur sehr schnelle Seilbewegungen erfolgen vor allem aus dem Handgelenk. Boden- und Körperberührungen mit dem Seil sollten vermieden werden, außer wenn sie ausdrücklich gewollt sind.

Gerätespezifische Techniken:

- Laufen und Springen mit Seildurchschlag
- Schwingen
- Werfen und Fangen
- Einwickeln einzelner Extremitäten oder des Körpers

Laufen und Springen mit Seildurchschlag:

Das Wichtigste ist die Abstimmung der Arm- und Seilbewegung. Je schneller der Durchschlag, desto enger die Armführung.

Langsames Tempo: 3er-Lauf, Sprünge => gestreckter Arm,

Mittleres Tempo: 2er-Lauf, Doppelfederungen, Hüpfen, Seitgalopp => leicht abgewinkelte Arme

Schnelles Tempo: 1er Lauf, Einfachfederungen auch mit doppeltem Seildurchschlag => abgewinkelte Arme mit Ausführung nur aus dem Handgelenk

Außerdem können Seildurchschläge vorwärts oder rückwärts nach unterschiedlichen Rhythmen verbunden werden mit den Grundformen Laufen, Springen, (z.B. Schluss-Schritt- oder Pferdchensprünge) und Hüpfen (Hörselauf, gestreckter Hüpfen oder Seitgalopp).

Schwingen:

Schwünge mit dem Seil werden mit unterschiedlichen Fassungen durchgeführt:

- beidhändig mit offener oder geschlossener (Hände dicht beieinander) Schlinge
- einhändig mit zwei- oder mehrfach gefasstem Seil.

Mit dem Seil sind Kreis- und Ahterschwünge in drei Ebenen möglich: Sagittal (seitlich neben dem Körper), horizontal (über dem Kopf) oder vertikal (vor dem Körper).

Umkehr- oder Pendelschwünge können nur in der sagittalen oder frontalen Ebene ausgeführt werden und Spiralschwünge nur in der horizontalen Ebene.

Werfen und Fangen:

Der Wurf wird häufig aus der Rotation des Seils eingeleitet, gefangen wird das Seil an den Enden oder in der Seilmitte. Das Werfen als Hochwurf oder Bogenwurf, beispielsweise aus vertikalen Kreisschwüngen, sowie das anschließende Fangen müssen mit gestrecktem Arm erfolgen.

Einwickeln einzelner Extremitäten oder des Körpers

Beim Einwickeln muss beachtet werden, dass auch das Auswickeln ohne Verknotungen des Seils wieder möglich sein müssen, außer es handelt sich um die Schlusspose.

typische Fehler bei der Ausführung:

- Seil verliert die Form
- ungewollter Körper- oder Bodenkontakt
- Verheddern beim Durchschlag

Der Ball

Maße: ca. 10 – 15 cm Durchmesser, ca. 300 – 420g Gewicht

Handhabung:

Beim Prellen müssen sich die Hände der Form des Balles anpassen und stets seine Aufwärtsbewegung mitvollziehen, um ihn dann wieder nach unten zu drücken und möglichst lange zu begleiten. Die locker gestreckten Arme schwingen aus der Schulter heraus und ihre federnde Bewegung sollte sich auf den ganzen Körper übertragen.

Gerätespezifische Techniken:

- Rollen
- Prellen
- Werfen, Fangen
- Balancieren

Alle vier Bewegungen können ein- oder beidhändig durchgeführt und am Ort oder in der Fortbewegung vorwärts, rückwärts oder seitwärts variiert werden.

Rollen:

- am Boden oder am Körper
- beidhändig oder einhändig

Das Ablegen und Aufnehmen des Balles muss fließend und geräuschlos erfolgen. Der Ball liegt hierbei frei auf der gewölbten Hand. Die Ausholbewegung erfolgt durch Rückschwingen des Armes mit schwunghaftem Tiefgehen des Rumpfes sowie einem Beugen der Knie. Am Ende des Anschwunges berührt der Handrücken leicht den Boden und die Hand begleitet den Ball beim Aufsetzen so lange wie möglich, um ein Hüpfen zu vermeiden. Beim Aufnehmen rollt der Ball über die Fingerspitzen auf die Handfläche oder

den Handrücken, wobei er von vorne (Blick zum Ball) oder von hinten (mit eingedrehtem Arm) aufgenommen werden kann. Das Rollen kann in alle Richtungen erfolgen.

Prellen:

- am Ort senkrecht oder schräg mit und ohne Handwechsel (auch in Fortbewegung um den Ball herum)
- in der Fortbewegung bei gymnastisch-tänzerischen Grundformen und deren Variationen
Um den Gesamtbewegungsablauf nicht zu behindern, ist der Ort für das Prellen je nach Fortbewegungsart eingeschränkt (z.B. Beim Seitgalopp nach rechts wird der Ball mit der linken Hand vor dem Körper geprellt).

Werfen und Fangen:

- Bewegung von der Körpermitte aus mit Nachstrecken des Körpers und Arms
- wichtig: lautloses Fangen mit der Handfläche oder dem Handrücken
- in der Fortbewegung bei gymnastik-tänzerischen Grundformen und deren Variationen
Bsp Hochwurf vor dem Körper: Während der Arm gestreckt nach unten geführt wird, beteiligt sich der ganze Körper durch eine leichte Beugung. Beim Abwurf werden die Arme vor-hoch geschwungen, so dass der Ball bei völliger Körperstreckung über die Fingerspitzen aus der Hand herausrollen kann, ohne dass die Hand selbst dem Ball einen Impuls gibt. Beim Fangen strecken sich Hand und Körper dem Ball entgegen, und der ganze Körper folgt durch eine lockere Beugung der Fallbewegung des Balles.

Balancieren:

Der Ball liegt frei auf der Handfläche, dem Handrücken oder einem anderen Körperteil, darf nicht aktiv gegriffen werden

Die verschiedenen Schwungelemente sowie die dazu gehörenden Bewegungstechniken sind von den bereits erwähnten Handgeräten übertragbar.

Typische Fehler bei der Ausführung:

- Greifen oder Festhalten
- Hüpfen des Balls beim Rollen
- Verlieren des Balls
- lautes Fangen oder Ablegen

Der Reifen

Maße: Holz oder Plastik mit einem Innendurchmesser von 80 – 90cm

Handhabung:

Wesentliches Merkmal aller Bewegungstechniken mit dem Reifen ist die klare Einhaltung von Raumebenen innerhalb des Bewegungsablaufes. Der Reifen wird locker oder fest mit verschiedenen Griffen gehalten: einhändig oder beidhändig, im Seitverhalten Kammgriff (von oben = Aufgriff) oder Ristgriff (von unten = Untergriff), im Querverhalten: Speichgriff (von außen) und Ellgriff (von innen)

Gerätespezifische Techniken:

- Rollen
- Zwirbeln
- Schwingen
- Werfen und Fangen
- Rotieren (Handumkreisen)

Rollen:

Beim Rollen durch den Raum oder vor dem Körper werden die Hände schulterbreit auf den Reifen gelegt. Die in Rollrichtung vordere Hand stabilisiert die senkrechte Stellung des Reifens, während die hintere Hand den bereits entgegengesetzt zur Bewegungsrichtung angerollten Reifen schwingvoll abrollt und möglichst lange Kontakt mit dem Gerät hält, um die geradlinige Richtung des Reifens zu bestimmen.

Durch das ruckartige Hochklappen des Handgelenks kann dem Gerät ein Rückwärtsdrall mitgegeben werden. Während das Gerät rollt, können alle gymnastisch-tänzerischen Grundformen mit ihren Variationen ausgeführt werden.

Zwirbeln:

Dabei wird der Reifen senkrecht aufgesetzt und durch eine schnelle Drehbewegung der Finger ins Zwirbeln versetzt. Dies lässt sich auch zwischen den beiden Händen vor dem Körper durchführen.

Schwingen:

Wie beim Band muss eine Gesamtbewegung des Körpers mit maximaler Bewegungsweite erfolgen. Umkehrschwünge und Kreisschwünge können in allen drei Ebenen gut mit Handwechseln oder mit Würfeln kombiniert werden. Nicht gewollte Körper- oder Bodenberührungen sollten dabei vermieden werden. Man unterscheidet Pendelschwünge, Kreisschwünge (mit Hand- und Griffwechsel) und Achterschwünge.

Werfen und Fangen:

Werfen ist eine Fortsetzung der Schwünge und muss sich ohne Unterbrechung anschließen. Das Werfen und Fangen kann ein- oder beidhändig erfolgen. Man unterscheidet Hoch- oder Bogenwürfe am Ort oder in der Bewegung. Sie können alleine oder mit Partnern ausgeführt werden, in der sagittalen Ebene, in der frontalen Ebene (auch beidhändig mit horizontalem Reifen) oder im Stand oder der Fortbewegung, auch während der Flugphase eines Sprungs. Beim Fangen sollte der Reifen oberhalb seines horizontalen Durchmessers angenommen oder gegriffen werden und es muss ein Rückschwung stattfinden, der in die neue Bewegung überleitet.

Rotieren:

Bei der Rotation dreht sich der Reifen mit seiner Innenkante um die geöffnete Hand, dabei ist der Daumen abgespreizt. Zwischen der Hand und dem Reifen entsteht ein rechter Winkel. Das Handumkreisen eignet sich sowohl für den Übergang zum Werfen als

auch im Anschluss an das Fangen. Die Übergänge der Bewegungen werden fließend, wenn der Arm beim Abwurf gestreckt ist und kein zusätzlicher Impuls aus der Hand kommt.

Möglich ist dies in allen Ebenen und auch mit anderen Extremitäten (Hals, Bein, Arm).

Typische Fehler bei der Ausführung:

- Ebenen werden nicht eingehalten
- 'Klammern' des Reifens bei der Rotation
- Flattern bei den Würfeln
- ungleichmäßiges Rollen
- ungewollter Körper- oder Bodenkontakt

C) Tanz

Im Bereich Tanz lassen sich viele verschiedene Stile und Strömungen erkennen: Moderner Tanz, Afrikanischer Tanz, Folklore (europäisch und südamerikanisch), Indischer Tanz, Jazztanz, HipHop, Klassisches Ballett, Show Akrobatik, Gardetanz, Streetdance, Breakdance, Gesellschaftstanz, usw. Moderne Choreographien sind jedoch kaum noch aus Elementen „nur“ eines (reinen) Tanzstils erarbeitet, sondern sie entstehen meist durch eine Auswahl vielfältiger Elemente aus unterschiedlichen Tanzströmungen, die miteinander verbunden werden. Die folgenden Haupttanzströmungen sind ständigen Einflüssen und damit stets Veränderungen ausgesetzt, ohne aber ihre Hauptmerkmale aufzugeben.

Folkloretanz

Folkloretänze oder Volkstänze sind Tänze, die durch Tradition und/oder Brauchtum in Verbindung mit der Musik einer Volksgruppe entstanden sind. Gesten, Bewegungen und Körperteilen werden häufig bei Folkloretänzen Bedeutungen zugeordnet. So stellen z.B. die Beine Baumwurzeln dar, der Rumpf den Baumstamm, die Arme die Zweige und der Kopf die Baumkrone. Der Tanz erzählt oft eine Geschichte. Der Volkstanz ist als gewachsener und nicht als ‚erfundener‘ Tanz zu verstehen.

Man unterscheidet beim Folklore- oder Volkstanz unterschiedliche Gruppierungen:

- nach Herkunftsland (z.B. Israel, Griechenland,...)
- nach Kleidung (z.B. Holzschuhe, Lederhose,...)
- nach Hilfsmitteln (z.B. Masken, Schwerter,...)
- nach (Berufs-) Stand (z.B. Bauern, Hirten,...)
- nach Alter und Geschlecht (z.B. Männer, Kinder,...)
- nach Aufstellungsformen (z.B. Kreis, Reihe,...).

Ballett

Das Klassische Ballett entstand in der Renaissance. „Seine Wurzeln liegen im italienischen und französischen Volks- und Gesellschaftstanz und in den ‚Intermedien‘, den im 15. und 16. Jahrhundert bei Festessen üblichen Tanzeinlagen an italienischen Höfen.“ (Vent, Drefke 1982, S. 38). Man versuchte, das Schönheitsideal der griechischen Antike wieder lebendig werden zu lassen. Der menschliche Körper wurde unter dem Prinzip des Goldenen Schnitts, d.h. als geometrische Einheit, gesehen und sein „Würde“ und „Vollkommenheit“ wurden in den Mittelpunkt gestellt. Daraufhin entstanden die folgenden Bewegungsmerkmale des Klassischen Balletts:

- die Auswärtsdrehung der Beine aus dem Hüftgelenk zur Vergrößerung der Standfestigkeit und des Aktionsradius,

- die Betonung der aufrechten, ungebrochenen Haltung des Rumpfes. Die natürliche Krümmung der Wirbelsäule wird durch gezielte Übungen zu begradigen versucht, Gesäß-, Becken- und Rückenmuskulatur werden permanent angespannt,
- die sichere Balance und Standfestigkeit,
- präzise, vorgeschriebene Bewegungsformen, die jegliche Alltagsbewegungen ausschließen,
- der Ausdruck schwebender Leichtigkeit. Der Wunsch nach Überwindung der Schwerkraft wird zusätzlich unterstützt, indem der Körper durch Spitzenschuhe verlängert und damit der Kontakt mit dem Boden auf ein Minimum beschränkt wird,
- eine Bewegungsdynamik die Tempounterschiede und unterschiedliche Bewegungsamplituden fließen und weich miteinander verbindet.

Es entwickelte sich das besonders für den Klassischen Tanz charakteristische Exercice an der Stange, wobei die Stange helfen soll, die Balance und Fixierung des Körperschwerpunktes in der Horizontalen zu unterstützen. Zusätzlich ist zu erwähnen, dass beim Klassischen Ballett das erzählende Handlungsballett überwiegt, ganz im Gegensatz zum Ausdruckstanz, bei dem vor allem Gefühle und Stimmungen, also seelisches Erleben dargestellt wird.

Man unterscheidet 5 Positionen als Ausgangsstellung der Füße:



1. Position

2. Position

3. Position

4. Position

5. Position

Moderner Tanz

Im Gegensatz zum Ideal der Schwerelosigkeit beim Ballett, steht beim modernen Tanz die erdhafte Schwere des Körpers im Mittelpunkt der Aktionen. Der Einsatz des Körpergewichts, der Atmung sowie der verschiedenen Levels, besonders des Boden-Levels, werden ausgiebig genutzt. Im modernen Tanz wird der Körper als Ganzes eingesetzt. Der Betrachter wird mal mit weichen, ineinander fließenden, manchmal aber auch mit eckigen und abrupten Bewegungen konfrontiert.

Folgende Bewegungsvoraussetzungen sollten geschaffen werden:

- kräftige Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur für eine feste Körpermitte
- gut entwickelte Bein- und Fußmuskulatur
- Beweglichkeit
- Körperspannung und auch Entspannung
- Ausdauer

Grundlegende Merkmale des Modernen Tanzes sind:

- Die Schwerkraft, die als positive Kraft genutzt wird
- Der Boden als die Basis, von der sich der Tänzer in große Höhen erhebt, um wieder zu ihr zurückzukehren
- Die Atmung, deren Bewegungen das Wechselspiel der vertikalen Bewegungen entspricht und den Tanz mit Leben erfüllt
- Die Einheit des Körpers, bei der sich all seine Teile als Einheit durch den Raum bewegen
- Die Zentralachse, zu der jeder Körperteil einen Bezug hat
- Das Alignment und die Atmung, d.h. die korrekte Platzierung aller Teile des Körpers so wie sie aufeinander bezogen sind, ausgehend vom Skelett und dessen Stützung durch die Muskulatur
- Das Spannen & Lösen mit folgenden Fähigkeiten:

Relaxation, die nur aus einer dem klassischen Ballett entnommenen überstreckten Spannungsphase entstehen kann.

Contraction, die eine plötzliche Veränderung von einer gelösten in eine gespannte Körperhaltung bedeutet.

Release, über das der Körper größer und freier wird, sich über das Normalmaß hinausstreckt (Dehnung).

Collapse ist die eigentliche Vollendung der Relaxation.

Jazztanz

Der Jazztanz entstand parallel zur Jazzmusik Anfang des 20. Jh. in den USA und wurde zunächst ausschließlich von Schwarzen getanzt. Seine Wurzeln liegen jedoch in Afrika. Denn seine grundlegenden Bewegungselemente und sein Charakter stammen aus der afrikanischen Folklore. Afrikanische Sklaven brachten ihre Kultur, zu der ja auch Musik und Tanz gehören, nach Amerika und eben diese Kultur wurde zur Grundlage für die Entstehung des Jazztanzes. Während Elemente des Jazztanzes in den Gesellschaftstänzen sowohl in den USA als auch in Europa relativ früh Verbreitung fanden, kam der Jazztanz als Kunst- und Bühnenform erst nach dem Zweiten Weltkrieg nach Europa. Jazztanz wurde jedoch nicht nur auf der Bühne und im Film (West Side Story) gezeigt, sondern von amerikanischen Lehrkräften nach Europa gebracht, um hier im professionellen und im Laienbereich Beachtung zu finden. In Deutschland setzte er sich besonders durch das Interesse der Sport- und Gymnastikgruppen als „Jazzgymnastik“ durch. Heutzutage existieren zahlreiche verschiedene Ausprägungen des Jazztanzen. Zum einen gibt es den „Afro-Jazz“, der versucht möglichst nah an den Wurzeln zu bleiben. Die Tanzschritte entstammen afrikanischen Tänzen und es wird vorwiegend mit Trommel- und Perkussionsbegleitung gearbeitet. Zum anderen kennt man eine Form von Jazztanz, bei der sich Modern Dance und Jazz beeinflusst haben. Ebenso haben Show- und Musicaldance einen Einfluss auf den Jazztanz.

Wesentliche Merkmale des Jazztanzes:

- Isolation verschiedener Körperteile: In der Bewegung wird der Körper nicht als Ganzes eingesetzt, sondern verschiedene Körperzentren werden einzeln bewegt. So ist eine Drehung nicht nur eine Bewegung um die Körperlängsachse, bei der Rumpf, Arme und Beine eine bestimmte Position einnehmen. Vielmehr können im Jazztanz Kopf, Becken, Schultern,... während der Drehung auf unterschiedliche Weise bewegt werden. Oder beim Gehen seitwärts schwingt z. B. das Becken nach links, während die Schultern eine Vor- und Rückwärtsbewegung ausführen. Auf diese Weise werden die verschiedenen Körperteile isoliert und gegeneinander bewegt, was ein hohes Maß an Koordination verlangt. Die Isolationstechnik führt zu einem fließenden und gleichzeitig betont rhythmischen Bewegungsbild, bei dem es zu vielen kleinen Spannungsbögen im Körper kommt.
- Polyzentrik bezeichnet die Gegenbewegungen einzelner Körperteile. Hauptbewegungszentren sind im Jazztanz der Kopf, die Schultern und Arme, der Brustkorb, das Becken sowie Beine und Füße. Besonders die Einbeziehung von Schultern, Brustkorb und Becken, also von Bewegungszentren des Rumpfes, bereitet Tanzanfängern oftmals Schwierigkeiten, da diese Ansätze für uns ungewohnt sind.
- Opposition: Es gibt verschiedene Formen von polyzentrischen Bewegungen. So können die einzelnen Bewegungen in parallele oder entgegengesetzte Richtungen verlaufen. Letzteres wird auch „Opposition“ genannt. (z.B. Verschieben des Brustkorbes nach rechts und dabei Heben und Verschieben des linken Armes nach links)
- Contraction: Zusammenziehen oder sich Annähern verschiedener Körperteile. Besonders häufig wird eine Contraction in der Körpermitte ausgeführt. Sie kann einseitig oder beidseitig erfolgen.
- Release: Das zusammengezogene Zentrum wird ausgedehnt und damit „größer“
- Collapse: Die Grundhaltung im Jazztanz ist tiefbetont, d. h. dass die Knie leicht gebeugt werden und das Körpergewicht an den Boden „abgegeben“ wird. Diese Grundhaltung wird „Collapse“ genannt.
- Motion: binnenkörperliche Bewegung ohne Fortbewegung; z.B. Schütteln der Schultern oder der Hüften am Platz
- Falls: Bewegungen am Boden – tiefe Levels – werden über so genannte Falls eingeleitet, also Fallbewegungen, die schnelle Übergänge von einem Level zum anderen (z.B. vom Stand zum Sitzen, Knien oder Liegen am Boden) darstellen.
- Der Off-Beat, bei dem Bewegungsakzente zwischen die regelmäßigen Grundschnitte der Musik gesetzt werden oder aus dem regelmäßigen 4/4 Takt gelöst werden.

Beim Jazztanz ist der Körper die Koordination seiner isolierten Zentren. Er wird regelrecht zerrissen und in seine Teile aufgespalten. Der Körper strebt zur Erde, betonte Körperlinien und rhythmische, fast abgehackte Bewegungen herrschen vor.

Wichtige Bewegungsvoraussetzungen für den Jazztanz sind:

- Kraft
- Anspannung wie beim Ballett
- Plötzliches Halten
- Verzögerung der Bewegung

Street Dance

(nach dem Entstehungs- und Weiterentwicklungsort ‚Straße‘) ist als Oberbegriff von Hip Hop und Funk zu sehen. Street Dance kommt direkt aus der Jugendszene. Wie viele andere Tänze früherer Zeiten auch, spiegelt er die gegenwärtige soziokulturelle sowie politische Atmosphäre des Landes und der Zielgruppe (Jugendlichen) wieder, ist bzw. eine Reaktion darauf.

HipHop

Der HipHop ist eine Lebenseinstellung, eine Kultur. Zu Beginn stand das Batteln, eine Art waffenloser Kampf, der Streitigkeiten zwischen den Straßenbanden in einer gewaltfreien Zone beheben sollte. Negative Energien sollten in positive umgewandelt werden. Der Kampftanz setzte sich aus Breakdance und Funkyjazz zusammen. Im Laufe der Zeit entstand daraus eine eigene Tanzform. Seit 1981 zieht der HipHop immer weitere Kreise, nicht zuletzt durch die Musiksendungen im Fernsehen (MTV-Moves). Diese Formen zählen jedoch nicht mehr zum „authentic HipHop“.

Der ursprüngliche Tanzstil der HipHop-Szene war das sogenannte Breaking, bei dem ein die Tänzer einen Kreis um einen in der Mitte agierenden „Tänzer“ bildeten. Aus dem Breaking entstand der Breakdance mit seinen athletisch-akrobatischen Sprung- und Tanzelementen. Im Verlauf der 70er Jahre wurde der Breakdance mit anderen Elementen wie z.B. dem Electric Boogie (Tanz, bei dem imaginäre Elektrikschocks als Wellen durch den Körper des Tänzers laufen), dem Moonwalk (schweres Gleiten – Michael Jackson), Pantomime und Roboter-Imaginationen (Bewegungen mit präzisen Anfangs- und Endbewegungssequenzen) zu einem Tanzstil kombiniert, der Mitte der 70er Jahre als HipHop anerkannt wurde.

Parallel dazu entwickelte sich die Graffitiszene. Abgefahrene Styles (Schriftzüge), Charakters und Cartoons (Figuren) wurden mit Cans (Sprühdosen) an Züge und Wände gesprüht. Bald gingen wahre Künstler hervor, die das bekamen, wonach sich Ghattokids eben gesehnt haben: Fame – Ruhm und Bedeutung in ihrem trostlosen Umfeld.

So setzt sich der HipHop aus folgenden Disziplinen zusammen:

- Der DJ, der sich ums mixen der Musik kümmert
- der Tanz, speziell Breakdance in seinen Stilrichtungen Electric Boogie, Roboter, Mechanical Man, Power Moves und Pop Locking
- die Graffitisprüher, die für die richtige Deko sorgen
- MC's, die entweder ihre vorher gelernten Texte oder auch improvisiert Reime zum Besten geben und sie u. a. mit Beatboxing variieren

In Europa ging es in den 80er Jahren mit den Kultfilmen „Wildstyle“ und „Beat Street“ los. Eine große Breakdance-Welle brach aus und sofort wurde die komplette Szene aus den Staaten imitiert – nur halt ohne Ghetto. Den nötigen Kampf, der in der ursprünglichen Szene auszufechten war, lieferte man sich mit seiner „Crew“ in den s.g.

„Battles“ (Wettbewerbe, Contests). In der Veranstaltung „Battle of the year“ in Hannover wurde einer der bekanntesten Contests ausgetragen.

Bewegungsvoraussetzungen: Keine wirklich notwendigen Bewegungsvoraussetzungen, gutes Rhythmusgefühl

Zu erkennende Merkmale sind:

- Coolness: Schnelle und ausgreifende, ungraziöse, bodenverbundene Schritte werden mit stilisierten Armbewegungen und individueller Körper- und Armhaltung verbunden. Ziel ist es cool und locker zu sein; unwichtig sind Perfektion und Genauigkeit der Bewegungen.
- Kleidung: Weite Hosen, feste Schuhe und Kappen, sehr lässiges Outfit.
- Off-Beat: Das gebräuchlichste Taktmass der HipHop-Musik ist der 4/4 Takt. Der Off-beat, der aus „und“ gezählt wird (und nicht auf den Beat), ist kennzeichnend; federnder Charakter.
- HipHop-Bounce: Federnde Beinarbeit, Betonung in den Boden, tiefer Körperschwerpunkt, gebeugte Beine.
- Floorwork: Bodenelemente aus der Akrobatik und dem Breakdance (z.B. Krebs, Kreisel, Mühle, etc.)
- Ripps: Kontraktion des Oberkörpers
- Kicks&Steps: Schnelle Fußtechniken, Spielbein kickt in der Luft.
- Crossing: Kreuzen der Beine vorwärts und rückwärts
- Touch&Step: Gewicht bleibt auf einem Bein, das andere berührt den Boden
- Jumps, Triple Jumps: Kleine Sprünge bzw. Sprungkombinationen aus drei kleinen Sprüngen bestehend (Öffnen-Schliessen-Öffnen)
- PopLocking: Schneller Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung; arbeitet mit Isolationen
- Isolationen: Bewegungen verschiedener Körperteile einzeln - Polyzentrik: Gleichzeitige Isolation verschiedener Körperteile

Funk

Funky bedeutet im übertragenen Sinne ‚dem afrikanischen Ursprung entsprechend‘ und ist daher weniger ein eigener Stil als das Summieren ähnlicher Stilmerkmale in der Musik farbiger US- Amerikaner. Rhythmische, pointierte, perkussive (schlagzeugbetonte) Musik, bei der die Melodie eher in den Hintergrund tritt und die von ihrer Tanzbarkeit lebt, passt zu diesem Tanzstil. Die Palette spannt sich von James Brown bis zu Prince, von Funky, Rap à la MC Hammer bis zu allgegenwärtigen Funky Dancefloor des Jackson Clans. Anfänglich als Ausdruck für ‚Schwarzes Selbstverständnis‘ und als populäre Plattform für politische und soziale Anliegen, präsentieren sich Funk, Hip Hop und Funky Dancefloor z. Zt. überwiegend als Lifestyle Präsentation. Lebensfreude, Offenheit und ‚Locker sein‘, Werbung für Toleranz, Akzeptanz und den Mut zum ‚Anders sein‘. Die dazugehörigen Tanzstile, wenn man sie überhaupt voneinander unterscheiden kann, fußen

ebenfalls auf afrikanischen Wurzeln und sind ein kunterbuntes Durcheinander aus Jazztanz, Modern Dance, modernem Ausdruckstanz, Akrobatik und Gymnastik (Aerobic). Hip Hop ist geprägt durch Sprünge, akrobatische Körperbeherrschung und doppeltes Bewegungstempo, d.h. auch die Zwischenbeats werden in Bewegung umgesetzt. Funky-Jazz hingegen imponiert durch weichere, rundere und insgesamt bodenbezogener Bewegungen, d.h. weniger Sprünge und andere Elemente in der Luft. Technische Schwierigkeiten aus Jazz und Ballett sorgen zusätzlich für die optische Präsenz. (Paula Abdul, Janet Jackson,...)