



Style
your
Moves



Burner Motion
Muriel Sutter (Hrsg.)

burner

BREAKING

Richard Neuhaus



BREAKING

Style
your
Moves

Vorwort

Die große Herausforderung für jeden Lehrer ist es, wenn er nicht selber Tänzer ist, den Tanz motivierend und überzeugend zu vermitteln. Das Buch ist methodisch so aufgebaut, dass die Instruktionen für den Lehrer niederschwellig aber für den Schüler hoch attraktiv sind.

Als ehemaliger Wettkampfschwimmer lernte ich Breaking, den meisten bekannt unter Breakdance, erst als Jugendlicher. Seit dem Jahre 2000 betreibe ich mit meinem Geschäftspartner Philippe Dick die Lordz Dance Academy. Mit Metaphern gesprochen, ein Fisch lernte tanzen! Ich kenne die Hürden und Ängste vor dem Tanzen, denn es ist mehr als einfach «nur» Sport. Man stellt dar, Emotionen werden geweckt, Respekt und Selbstvertrauen werden verlangt.

Nach meinem Master-Abschluss an der Eidg. Sportfachschiule in Magglingen besuchte ich zahlreiche Workshops bei den Gründungs-vätern der Hip-Hop-Kultur. Inzwischen organisieren wir für den kulturellen Transfer der Hip-Hop-Kultur das Advanced Streetstyle Lab in New York City für Teilnehmer aus aller Welt. Am schönsten ist für mich aber noch immer die Freude mitzuerleben, wie kleine Kids sich zu Jugendlichen entwickeln und zu Erwachsenen werden – und ich sie tänzerisch, aber auch emotional begleiten darf.

Der Einfachheit halber wurde in diesem Buch oft nur die männliche Schreibweise verwendet. Selbstverständlich gelten alle Informationen für beide Geschlechter.

Richi «The Lord» Neuhaus

Inhalt

Burner Breaking unterrichten	4
Warm-up	11
Sitzball ohne sitzen	12
Stop and listen	14
Footwork Magic Fangis	16
Ice or Water	16
Feel the Rhythm	17
Freeze Fangis	18
Klassisches Aufwärmen	19
Jumpstyle Workout	19
Kräftigen	20
Mobilisation	29
Rhythmusschulung	31
Steps/Top Rocks	33
Crossing Step	34
Side Step	36
Kick Step	38
Indian Step	40
Box Step	42
Running Man	43
Drop In/Go Down	45
Huck	46
Turn Down	47
Slide Down	48
Backward	49
Footwork	51
One Step	52
Three Step	53
Six Step	54
Baby Love	55
Jump out	57
Power Moves	59
Turtle	60
Cricket	61
Swipes	62
Backspin	63
Windmill	64
Flair	65
Freezes	67
Standing Freeze	68
Shoulder Freeze	69
Baby Freeze	70
Elbow Freeze	71
V-Shape	72
Brest Stand	73
Stand on me	74
Huck up	75
Anhang	76
Literatur und Links	76





Wer getroffen wird, macht eine Übung!

Warm-up

Sitzball ohne sitzen

Es wird klassisches Sitzball alle gegen alle gespielt. Wer getroffen wird, führt eine der nachfolgenden Übungen aus und kehrt danach wieder zurück ins Spiel. Ein Fangball sowie direkte oder indirekte Treffer am Kopf haben keine Folgen.

- ▶ 10 x Kniebeugen (1–2)
- ▶ 5 x Liegestützen (3–4)
- ▶ 10 x Rumpfbeugen (5–6)
- ▶ 3 x Kopfstand-Varianten (7–8)
- ▶ 3 x Handstand-Varianten (9–10)

Varianten

- ▶ Anzahl Bälle variieren, Feldgröße variieren, selber mitspielen!
- ▶ Anzahl Übungswiederholungen würfeln.

Koordination:

Beweglichkeit:

Kraft:



Es braucht

- ▶ 2–10 Bälle
- ▶ 5–10 Turnmatten am Hallenrand





Footwork

Jump out

Ausgangsposition ist eine tiefe Hocke.

- ▶ Beidbeinig springt man nach außen und kreiert eine coole Pose (2).
- ▶ Danach springt man in die Ausgangsposition zurück (3).
- ▶ Dann wiederholt man das ganze auf die andere Seite (4-6).

Koordination:



Beweglichkeit:



Kraft:

