

Technikplakat „Hip-Hop“

Darauf musst du achten:

**Höre und fühle
den Beat!**

**Benutze deine
Arme!**

**Oberkörper
locker halten!**

**Sei locker in
den Knien!**



Knee Lift



1. Stelle deine Beine schulterbreit auseinander.
 2. Hebe nun zuerst das rechte Knie und komme gleichzeitig mit dem Oberkörper dem Knie etwas entgegen.
 3. Setze das Bein wieder ab und richte deinen Oberkörper auf.
 4. Hebe nun das linke Knie und führe den Oberkörper zum Knie.
- * Wiederhole den Knieheber mehrmals hintereinander.



1



2



3



4



Rollerfahren



- Dein ganzes Gewicht ist auf deinem rechten Fuß.
Drücke dich wie beim Rollerfahren mit dem linken Fuß vom Boden ab.
Drehe dich dabei im Kreis.
- * Drehe dich auch in die andere Richtung. (Wenn du auf rechts stehst, drehst du rechtsherum, stehst du auf links, geht es linksherum).





Merkplakat

„Rope-Skipping“



Ist dein Seil richtig eingestellt?



Drehe das Seil aus dem Handgelenk. Dein Oberarm ist am Körper.

Springe nicht zu hoch, sonst vergeudest du Kraft!



Du brauchst genügend Platz, damit du niemanden verletzt!

Joggingschritt



Im Wechsel werden der rechte und der linke Fuß aufgesetzt.
Du kannst auch einfach nur das Gewicht von links nach rechts
verlagern und den unbelasteten Fuß auf tippen.



1

2

3

4

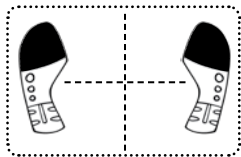
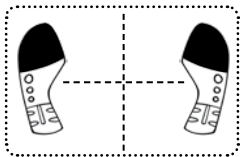


Grätschsprung



Wechsle bei jedem Schlag zwischen Grundposition und
Grätschstellung.

Hinweis: Grätsche nicht zu weit! Ein Andeuten der Grätsche sieht auch schon schön aus.



1

2

3

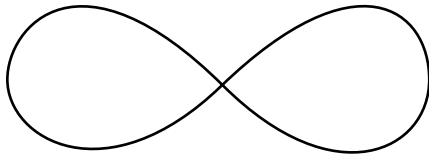
4

Achterschwung

Gymnastikband

Kreise das Band vor dem Körper, sodass eine liegende 8 entsteht. Bewege deinen ganzen Körper mit.

- * Kreise abwechselnd links und rechts neben dem Körper, sodass Achten entstehen. Versuche dabei, seitwärts durch den Kreis zu laufen oder zu springen.



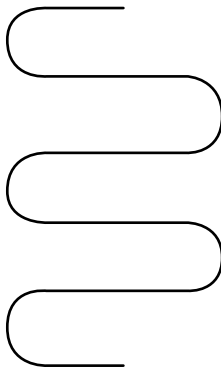
Liegende Schlangen

Gymnastikband

Laufe rückwärts und zeichne liegende Schlangen über den Boden.

Die Handgelenkbewegung ist gleichmäßig, schnell und kräftig.

- * Versuche in der Rückwärtsbewegung, die Schlangen auf Brusthöhe zu machen.



Basic Step

Step-Aerobic

1. Ausgangsposition: Die Füße stehen schulterbreit nebeneinander vor dem Step.
 2. Rechten Fuß hoch auf den Step stellen.
 3. Linken Fuß schulterbreit neben den rechten Fuß stellen.
 4. Rechten Fuß runter vom Step nehmen.
 5. Linken Fuß runter vom Step nehmen und neben den rechten Fuß stellen.
- * Kannst du es auch in die andere Richtung?



1



2



3



4



5



Tap up – Tap down

Step-Aerobic

1. Ausgangsposition: Die Füße stehen schulterbreit nebeneinander vor dem Step.
 2. Rechten Fuß etwas seitlich auf die linke Seite des Steps stellen.
 3. Linken Fuß kurz mit der Fußspitze neben den rechten Fuß tippen.
 4. Linken Fuß sofort nach dem Auftippen wieder vor den Step stellen.
 5. Rechten Fuß runter vom Step nehmen und neben den linken Fuß stellen.
- * Kannst du es auch in die andere Richtung?



1



2



3



4



5