

GUNNAR - SHEET - BIELEFELD

Es gibt kein RICHTIG ODER FALSCH

HOW TO BE A GOOD STUDENT

- sobald ein Konzept / Move etc klar ist, Fokus weg vom Teacher und bei sich bleiben
- verstehe deine eigene Art Sachen zu lernen (Bsp. Koordinationsübung Triplets & n counts)
- Du bist eine Eule (verstehe deine Lernschritte, 1x100 oder 2x50 oder 4x25 ergibt immer 100)
- consistency is key, finde dein Tempo und bleibe kontinuierlich dran
- always play
- flucht oder kamp reaktion im kopf, wähle kampf :)
- schau genau hin
- stellt Fragen
- Ziele nach SMART -> **S**pezifisch **M**essbar **A**chievable **R**ealistic **T**erminierbar

GROOVE IS KEY

Was ist Groove? Groove ist ein repetitive movement, um sich mit der Musik zu synchronisieren und zeitgleich einem Gefühl und einer Intention ausdrück zu verleihen, also „der Herzschlag“ meiner Bewegung.

Welche gibt es? in simple

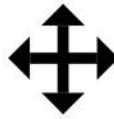
BOUNCE



ROCK / WIEGEN



ROLL



GROOVES ALLGEMEIN



Training Advice:
Bounce in etwa eine Kopflänge,
dass macht den Unterschied
zwischen Knie und kurz oder Core
und groß und weich / heavy
Denk an deine ACHSEN !!

Übung:

Bau dir eine einfache Kombination aus Basics,
Positions bzw. Vokabeln die du hast und
versuche verschiedene Grooves dazu zu
machen.



BASIC STEPS

1 PER SIDE:

.Bsp.: V-Step, Box Step, Pivot Turn

2 PER SIDE:

Bsp.: Two Step, Step Touch

TRIPLET (R L R oder L R L)

Bsp.: Pas De Bourree, Cross Step

EXTRA

- TRIPLE WITH 2 (R L R R) : Chase
- DOUBLE SINGLE (R R L) : Kick Ball Change



FORMULAR FOR STEPS

Positions + Movements + Intentions = Move

- | | | |
|-----------|-----------------|--------------|
| - Stehen | - Gehen | - Style |
| - Schritt | - Drehen | - Character |
| - Kreuz | - Hüpfen | - Dimension |
| | - Positionieren | - Timing etc |

ORDER

GEHEN < JUMP < TURN < KICK

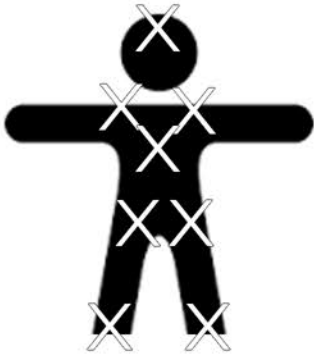
1 per Side < 2 per Side < Triplet < Extra

GUNNAR - SHEET - BIELEFELD



BODYSCHOOL

Wieso Angst haben, wenn man nichts falsch machen kann?
FAIL FORWARD zum Erfolg



- wir durchlaufen einmal von kopf bis fuss alle Einzelteile des Körpers
- Kopf, Schultern, Brust, Hüfte, Füße sind dabei die ersten Basics
- alle Teile werden in jede Richtung und Rotation bewegt
- dies schult das Bewusstsein, die Koordination und Technik
- erst alles einzeln isolieren, dann Sachen kombinieren
- Körper erst stehen, dann grooven, dann steps
- das wird unsere Trainingsroutine für Qualität



INTENTION IST WICHTIG - WAS WILL ICH

Was will ICH? Mein Fokus und Wille gibt der Bewegung ihre Bedeutung.
Bsp. Handkreisen: ist PoPo klopfen, Rückhand, Holzhacken, Daumen hoch aber es bleibt ein Kreis. Die Textur meiner Bewegung wird durch meine Absicht bestimmt.

! Das „perfekte“ ICH besteht aus:
Kraft, Dehnung, Awareness,
Technik, Koordination, Musikalität,
Kreativität, Charakter, Knowledge,
Passion, Motivation, Robusheit

Koordination:

Arme, Beine, Groove, Musik und mehr

Beispiele:

Beine Single, Körper Double und umgekehrt
Das Fingergame,
Steps deiner Wahl Arme auf 2Counts



EXPRESSION = MIMIK + GESTIK + POSITION = 100%



GRANDMAS BIG 5

> Jeder Move lässt sich in Einzelteile zerlegen

An jeder dieser Positionen baut man eine Basic-Variation

- Jump
- Slide
- Turn
- Loops
- Character / Timing

BEISPIEL:

Bounce - Bounce 2 per Side - In & Out - Single Double - Pivot Turn - Groove
= STEVE MARTIN

TEXTUREN:

Dimension (Travel, Level, Direction), Power,
Timing, Qualität, Charakter, Grandmas Big 5,
Excecuter und mehr

PIVOTPOINTS:



<- ZEH RAUS
>- ZEH REIN
<- VERSE RAUS
>- VERSE REIN

GUNNAR - SHEET - BIELEFELD



EXERCISES & MOVES

ALF	GEEK	SHAMROCK	HEAVY D	TROOPER
BANKHEAD BOUNCE	GIGOLO	SKATE	HIGH HAT	TYPEWRITER
BART SIMPSON	GUCCI	SMURF	HITCHHIKE	UPSTAIRS DOWNSTAIRS
BASEBALL BAT	GUESS	SPANK	JACKWALK	VALLEY STYLE
BASKETBALL	HAPPY FEET	STOMP	JERRY LEWIS	VANILLA ICE
„BAY SWAY“	HARLEM SHAKE	SUZIE Q	JUMP ROPE	WATOOSIE
BEEBOP	HIGH STEP	TLC	LATIN HUSTLE	WEBO
BENETTON	HUMPTY	TOM TOM	LAWN MOWNER	WHODINI
BERNIE LEAN	JAMES BROWN	TOOTSIE ROLL	LEIOMY	ALBEE
BIZ MARKIE	JANET JACKSON	WOP	LL COOL J	ATL STOMP
BK BOUNCE	„KICK SKATE“	BALL CHANGE	LOU SKI	AUNT JACKIE
BODY LANGUAGE	KIDNPLAY	BANKING	MARY J	BAD MAN
BOXSTEP	LEO WALK	BARBIE	MIKE TYSON	BAD ONE
BUMP	LOOK AWAY	CAMEO WALK	NORTH ON SOUTH STREET	CAT DADDY
BUTTERFLY	OUTLAW & RUN UP	CREEP	PEANUT BUTTER JELLY ,	CHERRY HILL
C-WALK	PARTY MACHINE	DA BIG GIRL	PERCULATOR	CHICKEN HEAD
CABBAGE PATCH	PATTY DUKE	ET	REAL LOVE	CHICKEN NOODLE SOUP
CAMEL WALK	PEE WEE HERMAN	EVERY LITTLE STEP	RED HEAD KINGPIN	CHICKEN WANG
CARLTON	POPCORN	FLINTSTONE	ROCKSTEADY	CRANK THAT
COLLAR POP	POPE	FOUR CORNERS	ROLLERSKATE	DRUNK MAN
CRISS CROSS	POSURE	FREAK	SNAKE	EVIL KNEIVEL
DEE DA	PREP	FRED SANFORD	SOUL4REAL	G-SLIDE
DOUGIE (ORIGINAL)	RAMBO	FUNKY PENGUIN	ST LOUIS SHAKE	JERK
ED LOVER	ROBOCOP	HAIL MARY	STICK&ROLL	LEAN WIT IT ROCK WIT IT
FILA	ROGER RABBIT	HAMMER	SUPERMAN	LOCK IN
FLAVA FLAV	ROPE	HAMMERTIME	TOO HYPE	LOCKED IN
FREDDY KRUEGER	RUNNING MAN	TONE WOP	TROOP	
REJECT	SNAP YOUR FINGAZ	TWO STEP	WHIP	
REV UP	SPONGEBOB	WALK IT OUT	MONASTERY	
ROCK OFF	STANKY LEG	WOBBLE	WU TANG	

alle Angaben ohne Gewähr

EXCERCISES

- Baue verschiedene Basics zu einer Routine zusammen
- Benutze ein Basic und versuche damit so frei wie möglich zu tanzen.
- Konzentriere dich ausschließlich auf die Musik und versuche alles zu treffen.
- Baue so viele Variationen wie dir einfallen.
- Laufe im Groove umhernur auf ganzen Counts.
- Laufe umher und füge Chase mit ein
- Laufe Umher un benutze Walk und Step Touches
- Laufe umher und füge Hüpfen oder Kicken oder Slides hinzu
- Laufe umher und probiere ein kalkuliertes Risiko, Beispiel wäre der Weg im level zum Boden
- Baue ein Basic in seine Einzelteile auseinander und wieder zusammen
- Versuche durch das zerlegen des einen Basics fließend in ein anderes zu kommen
- Teste verschiedenen Grooves in verschiedenen Basics
- Spiele mit verschiedenen Qualitäten und Energien
- Tanze nur auf ganzen Counts
- Tanze nur auf n counts

VIEL SPASS :))

GUNNAR - SHEET - BIELEFELD



Breaking aka Breakdance (media begriff)

- mit die erste Hip Hop Tanzart
- benannt nach dem Tanzen in den „breaks“ von Funktracks
- Battle Character als Stil

TOPROCKS - GO DOWN - DOWNROCKS - POWERMOVES - FREEZE

Top, weil stehen
Rock, als Tanzart
Bsp.: Indian Step,
Kick Ball Change

- Das Tanzen
stehend
- Platz machen
- Sich zeigen

wie komme ich
runter zum Boden?
Bsp.: Korkenzieher

Moves am Boden:
Hocke, Russian
Step, Hook, Plank

! Handposition !
! Hüfte !

Bsp.: SixStep,
Babylove, Kick Turn

Highlights im Tanz:

Bsp.: Backspin,
Windmill, Cricket,
Headspin..

Posen im Tanz

Bsp.:
Babyfreeze
Shoulder
Turtle
HandGlide



Locking (benannt nach „einrasten“ / to lock)

- founder is Don Campbell
- als „Fehler“ erfunden
- Mischung aus Funk Social Dances und harten Stops
- Funk = Smell, Liebe machen, put in Work, Massieren uvm.
- später Crew „the lockers“ -> Soultrain Performances and more

MAIN KEY

Two Step
Uprock/Upgroove
Snare (2,4,6,8) is Down
Winkel
Cartoon
Pimps
Character

FOUNDATION:

PACE
POINT
TWIRL / WRIST ROLL
UPLOCK / MUSCLE MAN
FIVES / CLAPS
LOCK
EXTRA: SCOOBY DOO, SKEETER RABBIT,
STOP n GO and more