Koordination und Kondition einmal anders!

Autor(en): **Keim, Véronique**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Mobile : die Fachzeitschrift für Sport**

Band (Jahr): **4 (2002)**

Heft 5

PDF erstellt am: **29.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-991466

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Foto: Daniel Käsermann

Koordination und Kondition einmal anders!

Breakdance vereinigt Musik, Tanz und Akrobatik und hat auch im Sportunterricht seinen Platz. Ein neues didaktisches Set führt schrittweise in die rhythmische und muskelstählende Welt des Breakdance ein und animiert auch Knaben für das Tanzen. «mobile» hat sich mit Boris Jacot, alias Jay-Roc, dem mehrfachen Breakdance-Schweizer-Meister und Mitautor des Werkes, unterhalten.

Véronique Keim

«mobile»: Wie ist überhaupt die Idee, eine DVD über Breakdance zu machen, entstanden? *Boris Jacot:* Ich arbeite zwar im Moment 100% als Tänzer. Neben einer Tanzschule in Basel veranstalte ich vor allem Shows und wirke in Tanzprojekten mit. Da ich aber auch eine Ausbildung als Sportlehrer besitze, lag mir die Idee, Breakdance als attraktives Werkzeug für den Schulunterricht einzusetzen, schon lange am Herzen. Dank der Unterstützung des Bundesamtes für Sport in Magglingen ist dieser Traum in Erfüllung gegangen.

Was macht den richtigen «Breaker» aus? Er muss sich vor allem im Rhythmus der Musik bewegen können, um als Tänzer zu gelten. Für die Powermoves, die akrobatischen Elemente, zählen Schnellkraft, Beweglichkeit und Kraftausdauer zu den entscheidendsten Konditionsfaktoren.

Wie sieht eine Lektion Breakdance in der Schule aus? Sie ist tanzspezifisch aufgebaut und immer auf die Musik ausgerichtet. Nach dem Aufwärmen mittels Grundschritten und choreografischen Elementen folgt ein Stretchingteil, der auf den Hauptteil vorbereitet. Der Hauptteil besteht aus tanztechnischen, akrobatischen Elementen und manchmal aus kleinen Wettkämpfen in Form von gegenseitigen Herausforderungen, den so genannten «Battles». Dabei stehen sich zwei Gruppen gegenüber. Jede antwortet auf die Darbietung der anderen mit einer noch schwierigeren Kombination oder Form. Abgerundet wird die Lektion durch Ausdehnen und ein gegenseitiges Feedback.

Ich möchte als Sportlehrperson in meinem Unterricht Breakdance einführen – wie gehe ich vor? Die ersten drei Lektionen würde ich dem Erlernen der Grundschritte, den Breaking Basics, widmen (diese Schritte sind in der Ausgabe 4/02 vorgestellt. Anm. der Red.). Zuerst wird jedes Element einzeln gelernt. Dann werden diese verknüpft und miteinander kombiniert. Wird die Basistechnik beherrscht, kann bereits eine kleine Choreografie zusammengestellt werden, die das Gelernte aufnimmt und kombiniert. Das Erlernen der akrobatischen Elemente, die auf der rechten Seite beschrieben sind, ist der nächste Schritt. Nach sechs Lektionen schlage ich aufgrund des individuellen Lerntempos vor, unterschiedliche Niveaus zu bilden.

Wie reagieren die Knaben auf diese Lektionen? Auch oder gerade die Knaben wollen breaken! Für die Sportlehrpersonen ist dies eine einmalige Chance, Tanz, Rhythmus und konditionelle Faktoren in einem äusserst motivierten Lernklima zu verbinden. Während bei den Knaben vor allem die akrobatischen Elemente auf grosses Interesse stossen, schätzen die Mädchen eher die koordinativ und tänzerisch anspruchsvolleren Schrittkombinationen. m

«Break'it – Learn how to break»

Das didaktische Set «Break' it – Learn how to break» ist aus der Zusammenarbeit der Autoren Simon Kessler und Boris Jacot, zwei Sportlehrern, mit dem Bundesamt für Sport in Magglingen entstanden. Es enthält eine DVD, eine CD und ein Booklet und stellt die Basisbewegungen des Breakdance und zahlreiche akrobatische Variationen vor. Bestellung: Mediathek des BASPO, Telefon 032 327 63 62, E-Mail: biblio@baspo.admin.ch, Preis: SFr. 80.–.

Swipes

Der Swipe ist der einfachste Powermove und wird deshalb zuerst erlernt. Wie alle Powermoves kann auch der Swipe beidseitig ausgeführt werden.

Tipps:
- Hüfte möglichst hoch halten
- Bewegung aus den Schultern stabilisieren
- Hüfte beim Absprung stark Richtung Decke drücken
- Dynamischer, impulsiver Schwungbeineinsatz

Variationen:
- Einbeinig, d. h. das andere Bein berührt den Boden nie
- Auf den Unterarmen abgestützt

Ausgangsposition: Der Körper ist (in Brückenstellung) auf der rechten Hand abgestützt, die Beine gebeugt; die linke Hand greift zum Ausholen zur rechten Schulter.

Ablauf	Ausführung
1	Den linken Arm oben durch nach links schwingen.
2	Den rechten Arm vom Boden lösen und oben durch nach links schwingen. Gleichzeitig das linke Bein nach vorne strecken und nach oben schwingen.
3	Mit dem rechten Fuss abspringen und die Hüfte hochführen.
4	Unmittelbar danach mit dem gestreckten linken Arm neben dem Körper aufstützen. Hiermit hat eine Vorrotation des Körpers stattgefunden; die Beine folgen verzögert dieser Bewegung.
5	Mit der rechten Hand schulterbreit neben der linken aufstützen, so dass der Oberkörper auf beiden Händen abgestützt ist.
6	Diese Position halten, bis die Rotation der Beine derjenigen des Oberkörpers vorausgeht.
7	Den linken Arm lösen und nach links schwingen.
8	Auf beiden Beinen landen, wobei die Hüfte hoch bleibt. Der Bewegungsablauf wiederholt sich ab Ablauf Nr. 2.

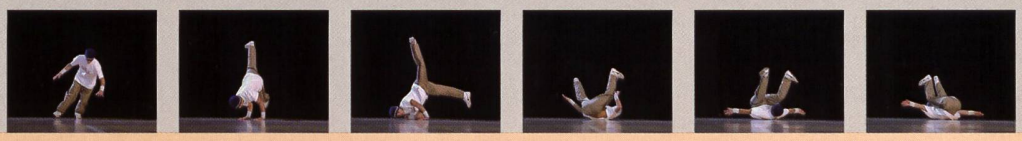
Backspins

Voraussetzung für diesen Powermove ist eine glatte Bodenoberfläche (z. B. Parkett) und ein möglichst gleitfähiges Kleidungsoberteil (z. B. aus Nylon). Die folgende Grundform eignet sich für Einsteigerinnen bzw. Einsteiger und lässt sich beliebig variieren und erschweren.

Tipps:
- Nicht direkt nach hinten, sondern über die Seite des Oberkörpers abrollen
- Rundrücken machen, um möglichst auf dem oberen Rücken zu gleiten
- Beine schnell anziehen
- auf möglichst kleiner Auflagefläche drehen

Ausgangsposition: Hürdensitz, das linke Bein ist angewinkelt, das rechte nach vorn gestreckt, die rechte Hand stützt rechts neben dem Körper auf.

Ablauf	Ausführung
1	Das linke Bein gestreckt in einer kreisförmigen Bewegung nach rechts schwingen. Dabei den Körper nach rechts hinten senken.
2	Das rechte Bein folgt der Kreisbewegung, sobald der Beinwinkel maximal geöffnet ist.
3	Das linke Bein schräg nach oben schwingen und die Hüfte hochziehen, das rechte Bein folgt.
4	Mit dem Schwung aus Beinen und Hüfte über die Aussenseite des Oberkörpers auf den oberen Rücken abrollen.
5	Die Hüfte in der hohen Stellung fixieren und die Beine anziehen.



Windmill (Helikopter)

Auch für diesen Move sind eine glatte Bodenoberfläche und gleitfähige Kleidung Voraussetzung. Die Bewegungsabfolge, vorgesehen für Einsteigerinnen und Einsteiger, nimmt am Anfang einige Elemente des Backspins auf.

Tipps:
- Hüfte während der ganzen Bewegung möglichst hoch halten – dazu können die Beine in die Höhe gestreckt werden
- Die Beine ständig gespreizt halten

Ausgangsposition: Gleich wie beim Backspin.

Ablauf	Ausführung
1	Das linke Bein gestreckt in einer kreisförmigen Bewegung nach rechts schwingen. Dabei den Oberkörper nach rechts hinten senken.
2	Das rechte Bein folgt der Kreisbewegung, sobald der Beinwinkel maximal geöffnet ist.
3	Das linke Bein schräg nach oben schwingen und die Hüfte hochziehen, das rechte Bein folgt.
4	Dabei von der Aussenseite des Oberkörpers auf den mittleren Rücken rollen. Die Beine bleiben für den Rest der Bewegung in einer maximal gespreizten, hohen Stellung und rotieren kontinuierlich weiter.
5	Vom Rücken auf die linke Schulter überrollen.
6	Den linken Arm dicht neben dem Körper anziehen.
7	Mit dem rechten Arm vor dem Oberkörper durch heftig in der Bewegungsrichtung vorgreifen.
8	Von der linken Schulter auf den linken Oberarm und dann Unterarm abrollen.
9	Den rechten Arm auf den Boden aufsetzen und aufstützen.
10	Mit dem linken Unterarm am Schluss des Abrollens vom Boden abdrücken.
11	Den Oberkörper auf den rechten Ellbogen aufstützen (Handglide Position).
12	Aus dieser Handglide Position weiterfahren wie zu Beginn.