

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
Band: 4 (2002)
Heft: 4

Artikel: Vom Kampf zum Tanz
Autor: Keim, Véronique
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991455>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 04.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Breakdance (1)

Vom Kampf zum Tanz

Breakdance, ein Bestandteil der HipHop-Kultur, verkörpert Musik, Kreativität, Leistung und Spass. Viele Jugendliche identifizieren sich mit diesem Phänomen, das seinen Weg allmählich von der Strasse in die Sporthalle findet.

tanzierung von den negativen Einflüssen des Bandentums und Strassenlebens hin zu einer positiven Identifikation: sozusagen die Umwandlung von Aggressivität in Kreativität.

Die Macht der Fantasie

Während seines Anfangs konzentrierte sich Breakdance auf Beine und Füsse. Nach einem traditionellen Ritual bildeten die Tänzer einen Kreis, in dessen Mitte ein Solist seinen Auftritt hatte. Mit der Zeit erweiterten die Tänzer ihr Repertoire an Bewegungen mit artistischen Einlagen und akrobatischen Elementen. Parallel dazu entwickelte sich auch die Musik: Die Discjockeys zauberten am Plattenteller durch Wiederholungen und Verlängerungen der besten Teile eines Musikstückes stets neue Kombinationen hervor, welche die Fantasie der Tänzer weiter anstachelten.

Eingedämmte Gewalt

Die grösste Herausforderung für jede Gruppe war bald, noch erfinderischer, noch akrobatischer und noch besser als ihre «Gegner» zu sein. Dieser ständige Konkurrenzkampf förderte die Entwicklung des Breakdance. Allerdings haben in der Geschichte des Breakdance auch

Auseinandersetzungen stattgefunden, die nichts mit seinen ursprünglich positiven Werten zu tun hatten. Die «Zulu Nation», eine von jungen Schwarzen gegründete HipHop-Bewegung, definierte sich mit der Umwandlung von Aggressivität in Kreativität und sorgte schliesslich für die Entwicklung und Professionalisierung des Stils.

Breakdance für alle

Breakdance-Kurse, vor einigen Jahren noch undenkbar, erfreuen sich heute wachsender Beliebtheit. So sind es nicht mehr nur die Mitglieder der HipHop-Szene, an die das Know-how weitergegeben wird, sondern es können auch Aussenstehende die Kunst des Breakdance erlernen. Natürlich wird diese Öffnung und Veränderung von einigen angefochten. Sie behaupten, HipHop käme von der Strasse und müsse auch dort bleiben. Jedoch sehen viele, unter ihnen die Autoren von «Break'it», in der Öffnung eine grosse Chance: Breakdance in der Sporthalle bedeutet einen weiteren Weg zur Auseinandersetzung mit Rhythmus, Kraft, Koordination und Beweglichkeit.

Die Darstellungen auf der rechten Seite führen Neulinge in die Szene ein. **m**

Véronique Keim

Er ist wieder im Trend: Der Tanzstil mit seinen rhythmischen und akrobatischen Elementen erfährt momentan einen regelrechten Boom. Bei vielen Veranstaltungen ziehen Gruppen von Jugendlichen die Aufmerksamkeit auf sich, wenn sie abwechslungsweise darum wetteifern, noch artistischere, noch fantasievollere und noch gewagtere Kunststücke zur unverkennbaren HipHop-Musik zu tanzen. Zwei Sportlehrer, Simon Kessler und Boris Jacot, haben die Gelegenheit ergriffen, eine Brücke zwischen der Jugendkultur und der Sporterziehung in der Schule zu schlagen – ein probates Mittel, um vor allem auch die Knaben fürs Tanzen zu begeistern. Ihre Überlegungen und Erfahrungen haben sie im didaktischen Set «Break'it» veröffentlicht, das in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport entstanden ist.

Am Anfang war die Strasse

«Breaking», wie diese Tanzform in der Szene genannt wird, ist in den frühen 70er Jahren in New York entstanden. In den Anfängen waren es vor allem Afro-Amerikaner und Puertoricaner, die dem Breakdance zu seinen ersten Schritten in den Hinterhöfen der Bronx verholfen haben. Ziel der Bewegung war die Dis-

«Break'it – Learn how to break»

Das Bundesamt für Sport in Magglingen hat in Zusammenarbeit mit den Autoren Simon Kessler und Boris Jacot, zwei Sportlehrern, ein didaktisches Set über Breakdance herausgegeben. «Break'it – Learn how to break» enthält eine DVD, eine CD und ein Booklet. Darin sind die Basisbewegungen des Breakdance und zahlreiche akrobatische Variationen zu finden.

Bestellung: Mediathek des BASPO, Telefon 032 327 64 08, video@baspo.admin.ch. Preis: SFr. 80.–.

«Get on the Good Foot»

Basics nennen sich die tänzerischen Grundschr tte des Breakdance. Diese Elemente sind über Jahrzehnte hinweg erhalten geblieben. Jeder Tänzer und jede Tänzerin hat einen eigenen Stil daraus entwickelt und den Formen so eine persönliche Note verliehen.

Toprock

Toprock ist der wichtigste Schritt im Breakdance. Jede tänzerische Einlage wird mit diesem Element begonnen. Unter den verschiedenen Ausprägungen dieses Schrittes ist der Basic Toprock die einfachste.

Ausgangsposition: schulterbreiter Stand

Schritt	Count	Bewegung
1	1	Sprung nach links vorne auf den rechten Fuss, den linken Fuss anheben
2	und	Sprung vom rechten Fuss auf den linken, dabei den rechten Fuss seitlich zurückschwingen
3	2	Sprung zurück in die Ausgangsposition
4	3	Sprung nach rechts vorne auf den linken Fuss, den rechten Fuss anheben
5	und	Sprung vom linken Fuss auf den rechten, dabei den linken Fuss seitlich zurückschwingen
6	4	Sprung zurück in die Ausgangsposition

Oberkörper: Arme vorne auf H ftenh he überkreuzt

Schritt	Count	Bewegung
1	1	Die Arme auf der Seite zurückführen, Hüfte und Oberkörper nach links vorschieben
2-3	2	Die Arme vorne überkreuzen
4	3	Die Arme auf der Seite zurückführen, Hüfte und Oberkörper nach rechts vorschieben
5-6	4	Die Arme vorne überkreuzen



Battle rock

Bei einem Battle handelt es sich um eine tänzerische Konfrontation ohne Körperkontakt zwischen zwei Personen oder Gruppen. Mit Variationen dieses Grundschr ttes versuchen sich die beiden «Gegner» gegenseitig zu übertrumpfen.

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand

Schritt	Count	Bewegung
1	1	Sprung vorwärts auf den rechten Fuss
2	2	Sprung vorwärts auf den linken Fuss
3	3	Sprung rückwärts auf dem linken Fuss, den rechten Fuss vorne auf der Ferse aufstellen
4	und	Sprung an Ort auf den rechten Fuss, den linken Fuss vorne auf der Ferse aufstellen
5	4	In die Hocke gehen

Oberkörper: Arme locker neben dem Körper hängend

Schritt	Count	Bewegung
1	1	Arme auf der Seite zurückführen
2	2	Akzentuierte, schlagartige Bewegung ausführen, Oberkörper vorbeugen
3	3	Hände zur Hüfte zurückführen, Hüfte vorbringen, Oberkörper zur�ckneigen
4	und	Arme vor dem Körper zusammenführen, Hüfte zurückführen, Oberkörper vorneigen
5	4	Hände auf den Oberschenkeln oder dem Boden abstützen



Footwork

Unter Footwork versteht man die tänzerischen Bodenelemente des Breakdance. Auch hier kann der Grundschr tt, der Sixstep, unendlich variiert werden.

Ausgangsposition: Gegr tschter Stand (ca. dreifache Schulterbreite), die rechte Hand stützt vorne auf dem Boden auf.

Schritt	Count	Bewegung
1	Die sechs Schritte werden an den 4/4-Takt angepasst	Das rechte Bein unter dem Körper nach links durchziehen und links vor dem Körper gestreckt auf der Fusskante abstellen
2		Mit dem gebeugten linken Bein auf Kniehöhe des rechten Beines aufschliessen
3		Das rechte Bein beugen und symmetrisch zum linken Bein rechts vorne abstellen
4		Das linke Bein gestreckt nach rechts schwingen und auf Kniehöhe auf das rechte Bein aufschliessen («Sweep»), die rechte Hand verlässt dabei den Boden und die linke wird St�tzhand
5		Rechtes Bein in Ausgangsposition zurückführen
6		Das linke Bein in die Ausgangsposition zurückführen und erneuter Handwechsel

