

Breakdance

Unter gutem Breakdance versteht man einen möglichst spektakulären Tanz oder Stunt.

Der für die meisten Leute interessanteste Teil des Breakdances sind die Powermoves.
Unter diese Kategorie fällt zum Beispiel der Headspin.

Breakdance lässt sich nicht klar definieren, da viele Elemente wie Capoeira (Flips) und Turnübungen (Flick-Flack) enthalten sind.

Man kann sich allerdings auch als Breaker bezeichnen, ohne je einen dieser Moves gemacht zu haben. Auch Backgrounddancer einer Popgruppe können als Breaker bezeichnet werden. Breakdancer könnte genauso gut auch als Turner oder ganz normal Tänzer bezeichnet werden.

Wie wird man Breakdancer?

Mit dem Breaken kann jeder anfangen. Das Einzige, was man dazu braucht, ist sehr viel Ehrgeiz! Man darf nicht aufgeben. Die meisten Profis breaken schon seit über 10 Jahren. Ich würde mal behaupten, dass man für jeden Trick, wenn man konsequent übt, ungefähr ein halbes Jahr braucht.

Ein weiteres wichtiges Merkmal ist, dass man sich nicht genieren sollte, wenn man vor Leuten tanzt bzw. üben muss, denn am Anfang klappen die Tricks nicht und man fliegt sehr oft auf den Hosenboden.

Vom Gefährlichkeitsgrad würde ich Breaken als ungefährlicher einstufen als Fußball. Am häufigsten treten blaue Flecken auf und man bekommt in der Anfangszeit sehr oft Muskelkater durch schlechtes Aufwärmen. Meistens werden diese Muskeln im normalen Alltag nicht gebraucht.

Der größte Feind des Breakers sind seine Reflexe. Diese auszuschalten verlangt langes Training. Das beste Beispiel dafür ist der Headspin. Seinen Körper davon zu überzeugen sich nicht abzufangen, während man sich kopfüber frei in der Luft dreht, ist nicht gerade leicht.

Wer das Breaken richtig anfangen will, dem würde ich empfehlen mit dem Handstand anzufangen, denn früher oder später wird kein Weg dran vorbei führen.

Die leichtesten spektakulärsten Moves sind Flick Flack und Windmühle.

Wer sie einmal üben will, für den habe ich hier eine Anleitung geschrieben

Die Windmühle

(links herum)



1. Man legt sich mit gespreizten, gestreckten Beinen auf den Bauch und klemmt seinen Ellenbogen darunter, so dass der Arm im 90 Grad Winkel zum Körper ist. Jetzt müsstest du ungefähr 40 cm waagrecht über dem Boden sein wie hier auf dem Bild.

2. So sollte man sich mit gestreckten (angespannten) Beinen ungefähr 5 Sekunden halten können.
3. Man reißt das rechte Bein nach oben und rollt sich linksdrehend über die Schulter auf den Rücken, indem man sich mit der rechten Hand abdrückt.

Genau zwischen Punkt 3 und 4 wurde dieses Bild gemacht



(Die gestreiften Pfeile sollen die Drehrichtung der Füße symbolisieren, die karierten die Drehrichtung des Körpers.

Das linke Bein dreht sich nach rechts. Hier kann man sehen, wie die Beine relativ gestreckt und auseinander sind. Versucht, wenn ihr auf dem Rücken liegt, das linke Bein hinter den Kopf zu ziehen und das rechte Bein nach unten zu ziehen.

Die karierten Pfeile zeigen euch die Drehrichtung des Oberkörpers an.)

4. Jetzt sollte man auf dem Rücken liegen mit gestreckten, gespreizten Beinen nach oben.
5. Mit dem Schwung, den man hat, müsstest du dich jetzt wieder über die Schulter auf den Bauch drehen.
6. Jetzt müsste man sich wieder in der Anfangsposition befinden
7. = 1. Entweder man klemmt sich den Ellenbogen wieder unter den Bauch oder man ist so schnell und dreht sich gleich über den Kopf bzw. fliegt in die Luft wieder auf den Rücken.

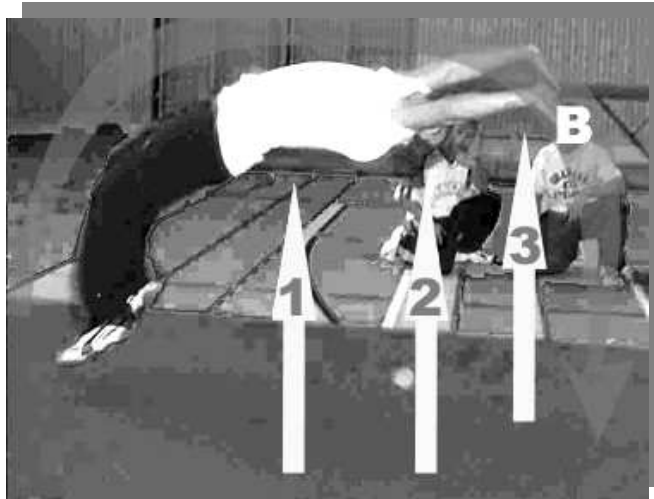
Das Wichtigste bei diesem Trick ist es, seine Beine immer gestreckt zu haben und so weit wie möglich gespreizt, mindestens 90 Grad!!!

Noch ein Tipp ist es sich so nah wie möglich über den Kopf zu drehen, auch wenn's gefährlicher erscheint, man erhält dadurch einen Wahnsinnsschwung.

Um diesen Trick zu schaffen musst du die ganze Reihenfolge in ungefähr einer Sekunde erledigen!

Profis drehen sich in der Zeit 3 Runden!

Der Flick Flack



Nun erkläre ich euch den Flick-Flack!

Einer der leichtesten, jedoch gefährlichsten Tricks, dafür aber verdammt spektakulär!

Das Wichtigste ist es, einen guten Bogen (B) hinzubekommen.

Dafür musst du einige Punkte beachten:

1. Hohlkreuz machen-
2. Kurz vor dem Sprung, Kopf so weit wie möglich nach hinten ziehen !!!
(so bekommt man Schwung und verringert das Risiko um 80 % auf den Kopf zu fallen)
3. Die Arme ausstrecken um sich bei einem Fehlsprung nicht das Genick zu brechen.

Los geht's:

- Am besten in die Hocke gehen
- Mit den Armen nach hinten schwingen
- Wenn du dich mit dem Hohlkreuz so weit wie möglich nach hinten gebogen hast, deine Arme, mit denen du nach hinten Schwung geholt hast, abbremsen und losspringen.
- Beine nachziehen, mit den Armen richtig aufkommen.
- Alles überleben und noch mal versuchen

Um nicht gleich auf volles Risiko zu gehen, solltet ihr diesen Sprung erst einmal mit Hilfestellung versuchen. Dafür stellt sich einfach jemand mit gekrümmten Rücken so hinter euch, dass ihr den Flick Flack rückwärts über die jeweilige Person springen könnt. So kannst du dich erst einmal an das Gefühl gewöhnen, nach hinten zu springen.

Viel Glück!
Hals und Beinbruch!!

Alexander Reichel



www.hiphop.de (Breakdance-Link)