

# SCHOOL-SCOUT.DE

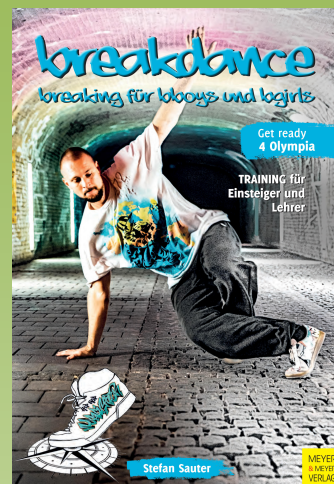
Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

**Auszug aus:**

*Breakdance - Breaking für bboys und bgirls*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)



# Inhalt

<b>WIESO DIESES BUCH?</b> .....	<b>12</b>
<b>Bevor es losgeht:</b> .....	<b>14</b>
Breakdance, Bboying, Bgirling oder Breaking – der „RICHTIGE“ Name für den Tanz? .....	14
Feminin und maskulin .....	14
Richtig und falsch .....	15
Namen für Bewegungen .....	16
Zeichnungen für Bewegungen .....	16
Was mich zur „Bboy WarMachine“ machte.....	17
Zur Person .....	23
<b>1 GESCHICHTE UND HINTERGRÜNDE</b> .....	<b>25</b>
<b>1.1 Geschichte, Einflüsse und Überlieferungen</b> .....	<b>27</b>
<b>1.2 Legenden, Hierarchie und Godfathertum</b> .....	<b>29</b>
1.2.1 Legenden.....	30
1.2.2 Hierarchie.....	32
1.2.3 Godfathertum.....	32
<b>1.3 Philosophie und Mystiken der Szene</b> .....	<b>33</b>
1.3.1 Der Bboy ist kein Tänzer er ist Instrument.....	34
1.3.2 Attitude .....	35
1.3.2.1 Den Funk des „James Brown“ .....	36
1.3.2.2 Die Kraft und Geschwindigkeit des „Bruce Lee“ .....	37
1.3.2.3 Das Heldentum und die Unbesiegbarkeit von Superhelden.....	38
<b>2 SOZIALE UND GESELLSCHAFTLICHE BEDEUTUNG</b> .....	<b>39</b>
<b>2.1 Soziale Strukturen</b> .....	<b>41</b>
<b>2.2 Psychologischer Einfluss</b> .....	<b>43</b>
2.2.1 Erfolg und Scheitern.....	43
2.2.2 Durchhaltevermögen und Leidenschaft.....	44
2.2.3 Transfer von Aggression (≠ Wut*) in kreative Kraft.....	44
2.2.4 Bewusstwerden der eigenen Grenzen und der Versuch, diese zu durchbrechen .....	45
2.2.5 Erfahrungstransfer in andere Lebensbereiche .....	45
<b>2.3 Breaking und weltweiter Stellenwert der Trainingszene</b> .....	<b>46</b>

### 3 UNTERRICHTSNAVIGATION ..... 49



<b>3.1 Der „Erklär-Bär“ – die Karte oder Sprache, Bezeichnungen und Erklärungen.....</b>	<b>55</b>
3.1.1 Sprache und Bezeichnungen .....	56
3.1.2 Breaking-Disziplinen und Set .....	56
3.1.3 Top-Rocks/Up-Rocks .....	57
3.1.4 Go-Down .....	58
3.1.5 Footworks/Legworks/(Styles, Down-Rocks).....	58
3.1.6 Powermoves.....	59
3.1.7 Freezes .....	59
3.1.8 Bboy-Stance.....	60
3.1.9 Set .....	60
3.1.10 Unterrichtsprojekte .....	61



<b>3.2 Unterrichtsmethoden – der Kompass .....</b>	<b>62</b>
3.2.1 Frontalunterricht.....	63
3.2.2 Zentralunterricht.....	63
3.2.3 Gruppenbetreuung.....	63
3.2.4 Einzelbetreuung .....	63



<b>3.3 Die Raumnutzung: Organisationsstrukturen – das Fernglas.....</b>	<b>64</b>
3.3.1 Tanzklassenaufstellung.....	65
3.3.2 Linie und Reihe .....	66
3.3.3 Kreisbildung um die Raummitte .....	67
3.3.4 Circle (Cypher).....	68
3.3.5 Mehrere Circles .....	69
3.3.6 Battle-Aufstellung.....	70
3.3.7 Freie Raumnutzung.....	71



<b>3.4 Trainingskonzepte – der Kompass.....</b>	<b>73</b>
3.4.1 The School: Freies Lernen/Move-Training .....	74
3.4.2 The Laboratory: Kreative Arbeit.....	75
3.4.3 The Gym: Fitness- und Routine-Training .....	76
3.4.4 The Set-Training: Kombination von Moves.....	77
3.4.5 The Circle/Cypher: Einfach tanzen .....	78



<b>3.5 Trainingsmethoden – die Tools .....</b>	<b>79</b>
3.5.1 Cyphern: Freies Training im Kreis.....	80
3.5.2 Kill the Fifteen: 15 Wiederholungen .....	82
3.5.3 Olympiade: Zeit und Anzahl .....	84
3.5.4 Linetraining: Auf der Strecke trainieren .....	86
3.5.5 Team-up: Als Team arbeiten.....	88
3.5.6 Style Challenge: Kreative Arbeit, mit Kräftigung kombiniert .....	90

3.5.7	Each One Teach One: Schüler tauschen sich aus und lernen voneinander .....	92
3.5.8	Routines: Choreografisches Arbeiten .....	94
3.5.9	Battle: Spaßorientierter Wettstreit .....	96
3.5.10	Battle-Tactics: Speziell auf Battles angepasstes Training .....	98
3.5.11	Beat Challenge: Auf Musik arbeiten .....	100
<b>4</b>	<b>UNTERRICHTEN – WARM-UP .....</b>	<b>103</b>
<b>4.1</b>	<b>Der Stundenaufbau der ersten Stunde .....</b>	<b>105</b>
<b>4.2</b>	<b>Das Warm-up .....</b>	<b>106</b>
4.2.1	Stoppspiel .....	107
4.2.1.1	Vorwärtslaufen im Kreis .....	108
4.2.1.2	Rückwärtslaufen .....	108
4.2.1.3	Beim Laufen drehen .....	108
4.2.1.4	In die andere Richtung drehen .....	109
4.2.1.5	Wiederholende Vorwärtsrolle .....	109
4.2.1.6	Wiederholende Rückwärtsrolle .....	109
4.2.1.7	Top-Rocks .....	109
4.2.1.8	Handstandversuche .....	109
<b>4.3</b>	<b>Körperarbeit: das Breaking-Warm-up .....</b>	<b>110</b>
4.3.1	Finger .....	111
4.3.2	Handgelenke .....	112
4.3.3	Ellbogen .....	113
4.3.4	Schultern .....	113
4.3.5	Brustkorb/Rumpf .....	113
4.3.6	Kopf/Halswirbelsäule .....	114
4.3.7	Becken/Hüftgelenke .....	114
4.3.8	Hüfte/Oberschenkel .....	115
4.3.9	Knie und Six-Step-Vorbereitung .....	116
4.3.10 a)	Six-Step-Vorbereitung, diagonal vorwärts stützend .....	118
4.3.10 b)	Six-Step-Vorbereitung, diagonal rückwärts stützend .....	119
4.3.10 c)	Rücken- und Schultervorbereitung, diagonal rückwärts stützend .....	120
4.3.11	Fußgelenke/Zehen .....	121
4.3.12	Fertig und den ganzen Körper abschnittsweise ausschütteln .....	121
<b>4.4</b>	<b>Stretching .....</b>	<b>122</b>
4.4.1	Finger/Daumen .....	123
4.4.2	Handgelenk .....	124
4.4.3	Lattissimus – seitlicher Rumpf .....	124
4.4.4	Trizepsdehnung .....	125

4.4.5	Seitlicher Hals.....	125
4.4.6	Rückseite des Nackens.....	126
4.4.7	Vorderer Halsbereich.....	126
4.4.8	Vorderer Schulter-/Brustbereich.....	127
4.4.9	Beinrückseite.....	128
4.4.10	Adduktoren.....	129
4.4.11	Beinrückseite II.....	130
4.4.12	Oberschenkel.....	130
<b>4.5</b>	<b>Pädagogisch-didaktische Erklärung der Reihenfolge im Warm-up.....</b>	<b>131</b>
4.5.1	Allgemeines Ankommen.....	132
4.5.2	Im Raum ankommen.....	133
4.5.3	Im Körper ankommen.....	133
4.5.4	Im sozialen Umfeld ankommen.....	134
4.5.5	Musik hören.....	135
4.5.6	Im Bewegen ankommen.....	136
<b>5</b>	<b>LERNEN UND UNTERRICHTEN – BREAKING-BASICS.....</b>	<b>137</b>
5.1	Einleitung.....	138
5.2	Top-Rocks.....	141
5.3	Go-Down.....	147
5.4	Six-Step.....	152
5.5	Handstand (Freeze).....	157
5.6	Bboy-Stance.....	161
5.7	Set-Training.....	162
<b>6</b>	<b>BREAKING-ERWEITERUNGEN.....</b>	<b>163</b>
6.1	Didaktik.....	165
6.2	Breaking – die nächsten 10 Stunden eines Schülers.....	166
6.2.1	Richtungen.....	167
6.2.2	Allgemeine Trainingsaufgaben.....	169
6.2.2.1	Rollen.....	169
6.2.2.2	Brücke.....	172
6.2.2.3	Handstand – umfallen.....	172
6.2.2.4	Im Handstand laufen.....	174
6.2.2.5	Rad.....	175
6.2.2.6	Kopfstand.....	176
6.2.3	Lernen und Kultivieren der wichtigsten Grundlagen-Moves.....	179
6.2.3.1	Top-Rocks.....	181
6.2.3.2	Go-Down.....	184

6.2.3.3	Six-Step .....	185
6.2.3.4	Three-Step .....	186
6.2.3.5	Handstand .....	187
6.2.3.6	Kopfstand .....	187
6.2.3.7	Backspin .....	188
6.2.4	Allgemeine Zielsetzung nach 10 Stunden .....	191
6.2.5	Prüfungen der Motivation und des Entwicklungsstadiums .....	191
<b>6.3</b>	<b>Das folgende Jahr .....</b>	<b>196</b>
6.3.1	Top-Rock-Grundlagen .....	197
6.3.2	Go-Down-Grundlagen .....	197
6.3.3	Footwork-Grundlagen (in beide Richtungen zu erarbeiten) .....	197
6.3.4	Styles-Grundlagen .....	198
6.3.5	Powermove-Grundlagen .....	198
6.3.6	Freeze-Grundlagen .....	198
<b>6.4</b>	<b>Prinzipien des Breakings für didaktisch sinnvolles Unterrichten .....</b>	<b>199</b>
6.4.1	Prinzipien und ihre Zielsetzung im Zusammenhang .....	200
6.4.1.1	Erweitertes Six-Step-Prinzip .....	200
6.4.1.2	Footwork-Prinzipien .....	201
6.4.1.3	Freeze-Prinzip (Balance und Stütze) .....	201
6.4.1.4	Prinzipien für Schwünge in den Footworks .....	202
6.4.1.5	Swipe-Prinzip .....	202
6.4.1.6	Turtle-Prinzip .....	202
6.4.1.7	Windmill-Prinzip .....	202
6.4.1.8	Headspin-Prinzip .....	202
6.4.2	Takt und Rhythmuslehre .....	203
6.4.2.1	Rhythmik allgemein .....	203
6.4.2.2	Der Breakbeat .....	204
6.4.2.3	Tanz zum Beat .....	204
<b>6.5</b>	<b>Workout .....</b>	<b>205</b>
6.5.1	Schulter-Brust-Trizeps-Partie .....	205
6.5.2	Schulterblätter, Trapezmuskel und Latissimus .....	207
6.5.3	Bauch-, Rumpf- und Hüftbeugemuskulatur .....	207
6.5.4	Halsmuskulatur .....	208
6.5.5	Handgelenke und Finger .....	209
6.5.6	Sprungkrafttraining .....	209
6.5.7	Ausdauersport, wie Laufen, Schwimmen und Radfahren .....	211
6.5.8	Get ready for Olympia .....	211
<b>7</b>	<b>PÄDAGOGIK IM BREAKEN .....</b>	<b>213</b>
7.1	Andere Gründe, warum Bboying? .....	216



7.1.1	Der Musik-Typ .....	217
7.1.2	Der Community-Feeling-Typ.....	217
7.1.3	Der Begeistert-Zuseher-Typ .....	218
7.1.4	Der Angeber-Typ .....	218
<b>7.2</b>	<b>Die Pädagogik der Motivation.....</b>	<b>219</b>
7.2.1	Regeln .....	219
7.2.2	Selbstständiges Training .....	223
<b>7.3</b>	<b>Weitermachen!.....</b>	<b>226</b>
7.3.1	Leitsätze.....	227
7.3.2	Erfolg und Scheitern.....	229
7.3.3	Bewusstwerden der eigenen Grenzen und der Versuch, diese zu durchbrechen .....	234
7.3.4	Erfahrungstransfer in andere Lebensbereiche .....	236
7.3.5	Lob und Tadel .....	238
<b>7.4</b>	<b>Motivation: Anleitung für motivierenden Unterricht.....</b>	<b>241</b>
7.4.1	Technik vor Geschwindigkeit .....	242
7.4.2	Wiederholungen zählen .....	244
7.4.3	Durchhaltevermögen und Leidensbereitschaft aufbauen .....	246
7.4.4	Frustrationstoleranz.....	247
7.4.5	Emotionstransfer von Aggression (≠ Wut) in kreative Kraft.....	249
<b>7.5</b>	<b>Reflexion, Feedback und Persönlichkeitsbildung.....</b>	<b>250</b>
7.5.1	Reflexion mit Schülern.....	251
7.5.2	Feedback .....	253
7.5.3	Reflexion des eigenen Unterrichts.....	254
7.5.3.1	Mögliche Punkte einer allgemeinen Nachüberlegung (nach der Unterrichtsstunde).....	255
7.5.3.2	Mögliche Punkte einer persönlichen Reflexion .....	255
7.5.3.3	Folgen und Konsequenzen.....	255

## **8 GET READY FOR OLYMPIA .....** **257**

<b>8.1</b>	<b>Erweiterte Trainingskonzepte.....</b>	<b>258</b>
8.1.1	The School: Lernen/Üben/Move-Training .....	259
8.1.2	The Laboratory: Kreative Arbeit.....	261
8.1.2.1	Bodystorming.....	262
8.1.2.2	Spielen mit Polaritäten .....	264
8.1.2.3	Spielen mit Prinzipien .....	267
8.1.2.4	Inspiration von außen.....	270
8.1.2.5	Kommunikation und Attitude .....	271
8.1.2.6	Unterbrechung/Wiederholung.....	272
8.1.3	The Gym: Fitness- und Routine-Training .....	273

8.1.3.1	Routine .....	273
8.1.3.2	Ausdauer .....	274
8.1.3.3	Kraft.....	275
8.1.3.4	Flexibilität.....	275
8.1.3.5	Gesundheit.....	276
8.1.3.6	Geist.....	277
8.1.4	The Set-Training: Kombination von Moves.....	278
8.1.5	The Circle/Cypher: Einfach tanzen .....	282
<b>8.2</b>	<b>Battle Tactics .....</b>	<b>284</b>
8.2.1	Fishing.....	284
8.2.2	Routines.....	285
8.2.3	Commandos.....	285
8.2.4	Handzeichen – Kommunikation.....	286
8.2.4.1	Biting.....	286
8.2.4.2	Bring It In! .....	287
8.2.4.3	Listen! Hör hin!.....	287
8.2.4.4	Schwacher Move! .....	288
8.2.4.5	Smoked You! .....	288
8.2.4.6	Continue.....	289
8.2.4.7	Darstellung von Waffen.....	289
<b>8.3</b>	<b>Battle-Regeln – Bewertung .....</b>	<b>291</b>
8.3.1	Originalität (der eigene Style).....	293
8.3.2	Dynamik (Bewegungsfluss).....	293
8.3.3	Grundlagen (Sicherheit in den Basics des Tanzes) .....	293
8.3.4	Battle Tactics.....	294
<b>8.4</b>	<b>Zusammenfassung aller Trainingsgebiete.....</b>	<b>295</b>
8.4.1	Lebensgrundlagen.....	295
8.4.2	Körperliche Fähigkeiten.....	296
8.4.3	Kognitive Fähigkeiten .....	296
8.4.4	Darstellende Fähigkeiten.....	296
<b>ANHANG.....</b>		<b>298</b>
1	Literaturliste/Links.....	298
2	Bildnachweis.....	298
<b>DANKSAGUNG.....</b>		<b>299</b>



## Wieso dieses Buch?



In fast jeder Tanzschule dieser Welt wird Breakdance angeboten. In fast jedem Jugendhaus dieser Welt wird gebreakt. Auf den Show- und Kunstbühnen dieser Welt hat Breaking längst einen hohen Stellenwert und Tänzer, die als (Zusatz-)Qualifikation Bboying/Bgirling haben, sind sehr gefragt. Da war es für mich nur logisch, dass es darüber auch Lektüre geben muss. Dass es aber kaum Bücher darüber gibt, ist vermutlich ein Hinweis auf die Technisierung unserer Zeit. Statt etwas zu schreiben, werden einfach gleich Videos gemacht und direkt im Internet zur Verfügung gestellt. Auch die *Footwork Fundamentals* von Niels „Storm“ Robitzki sind ein Video, da ein Buch diesen Inhalt auch niemals fassen könnte. Dieser Tanz lebt einfach von der mündlichen Überlieferung von Mensch zu Mensch.

Wir leben jedoch in einer sehr schnellen und oberflächlichen Zeit. Die mündlichen Überlieferungen werden durch den schnellen und oft flüchtigen „Blitzkonsum“ im Internet unvollständig oder gar verwässert. Wenn also nie jemand eine Sammlung dieses Wissens aufschreibt, geht wichtiges Wissen verloren. Natürlich kann ich nur meine mir überlieferten Geschichten und Erfahrungen weitergeben. Und es sind meine ganz persönlichen und individuellen Interpretationen der Sachverhalte, die hier niedergeschrieben sind. **Dennoch hoffe ich, dass ich mit diesem Werk alle, die noch mehr darüber wissen, dazu anrege, es mir gleichzutun. Es ist wie bei einem Cypher – einer muss den Anfang machen!**

Der ureigene und tiefste Grund, warum ich ein solches Buch geschrieben habe, liegt allerdings darin, dass ich die Breaker, die sich durch Unterrichten und Battles ein Zubrot verdienen wollen, mit dem Wissen ausstatten möchte, das mir heute zur Verfügung steht. Ebenso will ich denjenigen den Tanz näherbringen, die nie große Überschneidungen damit hatten, aber daran interessiert wären. Je mehr Menschen diesen fantastischen Tanz ausführen, lernen oder durch ihr Interesse fördern, umso mehr Kraft bekommt diese Kultur.

Die Breaking-Kultur kommt ohne Herkunftsfragen, ohne Rassismus, ohne Vorurteile, ohne Altersbeschränkung, ohne Religionshintergrund und ohne kriegerische Geschichte aus. Hingegen bringt sie Freiheit, Bewegung, Kreativität, multinationale Kommunikation und Begegnung mit. Diese Kunstform und Subkultur der HipHop-Bewegung hat es einfach verdient, dass ihr jemand ein Buch widmet!

In diesem Buch werde ich mich ganz spezifisch mit dem Breaking beschäftigen, um einen erweiterten Blick in Welt des Breakens zu ermöglichen. Es bietet vielfältige und vielschichtige Werkzeuge für das Unterrichten von Bboying/Bgirling und beschreibt alle Spielweisen, die es in diesem wohl am stärksten ausdifferenzierten Tanzstil der HipHop-Kultur gibt. Somit gehört dieses Buch meiner Meinung nach zu einem der fundiertesten Nachschlagewerke über Breakdance überhaupt.

## BEVOR ES LOSGEHT

### Breakdance, Bboying, Bgirling oder Breaking – der „RICHTIGE“ Name für den Tanz?

In einer Bewegung, die sich durch die Menschen, die sie betreiben, entwickelte, wird es immer spannende Themen geben. Eines dieser Themen ist der Name des in diesem Buch beschriebenen Tanzes und die Kultur um ihn herum. Die Erfinder und älteren Generationen der Kultur und dieses Tanzes nennen ihn *Bboying*/*Bgirling*, die Medien nennen ihn *Breakdance* und die nun festgelegte politisch korrekte Bezeichnung, die auch bei Olympia eingesetzt wird, ist *Breaking*.

Die Begründung dafür ist recht einfach. *Bboying* und *Bgirling* separiert männlich und weiblich und könnte den Eindruck machen, dass dies zwei verschiedene Dinge sind. *Breakdance* ist eine Medienbezeichnung, die unwissentlich und ohne Rücksicht und Respekt gegenüber der Kultur verwendet wurde und nur kommerziellen Zielen diene. Dem nachzueifern, wäre ein Hinterherlaufen von Trends gemäß dem Spruch: „Affen folgen Affen!“ Daher ist *Breaking* als allgemein gültiger Begriff für den Tanz neu zu definieren.

Was ist also richtig? Ich gebe jedem die Möglichkeit, selbst zu entscheiden. Ich verwende einfach alle Begriffe bunt gemischt ohne bestimmte Präferenzen, da alle Begriffe in der Kultur ganz natürlich und ohne eine böse Absicht verwendet werden. Wer damit nicht klarkommt und stattdessen andere für ihre Meinung verurteilt, hat vielleicht die Zielsetzung der HipHop-Kultur in ihren freien und offenen Zügen noch nicht vollständig verstanden.

### Feminin und maskulin

Wenn du hier Personenbezeichnungen wie Lehrer und Lehrerin, Schüler und Schülerin oder Bboy und Bgirl liest, wirst du feststellen, dass ich mich entschieden habe, oftmals nur die maskuline Form zu wählen, ohne dass dies bitte als diskriminierend oder separierend zu betrachten ist.

Ich benutze zum Beispiel der Einfachheit halber den Sammelbegriff „Schüler“ als Bezeichnung für den Menschen oder die Menschen, die sich im Unterricht befinden und die sowohl weiblich als auch männlich sein können. Genauso halte ich es bei „Lehrern“ und „Tänzern“.

Das Wort *Bboying* aber bezeichnet den Tanz allgemein und schließt die weiblichen „Bboying“ tanzenden Bgirls nicht aus. Es wird deshalb auch *Bgirling* genannt. Auch verwende ich die neutrale und politisch korrekte Bezeichnung *Breaken* oder *Breaking* genau wie alle anderen Bezeichnungen des Tanzes. Ich bitte hiermit alle weiblichen Leserinnen, sich nicht diskriminiert oder vernachlässigt zu fühlen, wenn ich oft nur die maskuline Bezeichnung verwende, um den Lesefluss zu erhalten.

Diese Begriffe schließen natürlich alle Tänzerinnen und Tänzer (und auch alle Diversen dazwischen) mit ein. Ebenso bitte ich die politisch korrekten Leser, mir zu verzeihen, dass ich nicht darauf beharre, was jetzt wohl richtig oder falsch sein soll. Apropos, richtig und falsch:

## Richtig und falsch

Wenn wir vom Tanz als einer Kunstform sprechen, die er nun einmal ist, obwohl er auch als Wettbewerbssport gehandhabt wird, dann gibt es kein „Richtig“ oder „Falsch“! Natürlich ist es wichtig, einen Gruppentanz oder eine Choreografie synchron zu tanzen. Sollte das die Zielsetzung sein, dann gäbe es ein „Falsch“, wenn jemand ungeplant aus der Reihe tanzt.

Da Tanz in erster Linie aber der körperliche Ausdruck einer Emotion ist und der Tänzer seinen Körper ausdrücken lässt, wie er die Musik empfindet und interpretiert, ist es so, wie es ist, ohne dass es „richtig“ oder „falsch“ wäre! Der Erwerb der dazu notwendigen Techniken im Basisunterricht dient dabei als Grundlage und Hilfestellung für den Unterricht genauso wie für die Stilartenunterscheidung, die ästhetische Arbeit und die Kommunikation darüber.

Ein „falscher“ Schritt ist aber immer eine Bewegung, die von selbst geschieht, die ganz rein und unschuldig von innen heraus entspringt und somit etwas über die momentane emotionale Situation des Tänzers aussagt. Selbst wenn es der Übung, dem Tanz oder der Synchronität scheinbar nicht dienlich ist, es ist trotzdem „richtiger“ Tanz.

Im Breaking gibt es da eine Art Regel:

**„Wenn du einen Fehler machst oder ‚crashst‘ – mache was draus!  
Wir nennen so etwas dann ‚Style!‘“**

## Namen für Bewegungen

Für alle Profis und erfahrenen Breaker möchte ich vorausschicken, dass ich mir darüber im Klaren bin, dass es für alle Bewegungen im Breaken klar definierte Namen gibt. Wenn man sich aber wie ich in der Welt umgesehen und sich viele Male mit anderen Breakern über die Namen der Moves unterhalten hat, wird man feststellen, dass die Begrifflichkeiten oft für die gleiche Sache unterschiedlich sind. Die im Buch verwendeten Namen für Bewegungen sind die, meiner Meinung nach, am häufigsten benutzten und populärsten Namen.

Und für manche Dinge, für die es keine Namen gibt oder mir der Name nicht bekannt ist, nutze ich einfach eine sinnvolle Bezeichnung für den Unterricht. Das hilft mir und den Schülern bei der Kommunikation. Somit gibt es hier auch kein Richtig oder Falsch.

## Zeichnungen für Bewegungen

Es ist noch wichtig, zu erwähnen, dass in diesem Buch Zeichnungen für die Erklärung von Bewegungen verwendet werden. Eine Zeichnung kann niemals einen flüssigen Ablauf wie ein Video darstellen. Die Grafiken sind immer nur eine Momentaufnahme, sozusagen eine Zwischenstation einer dynamischen Gesamtbewegung. Das aktiv-praktische Ausprobieren und Verbinden aller erklärten Zwischenstationen ist hier von entscheidender Bedeutung.

Deshalb ist dieses Buch vor allem auch ein Arbeitsbuch, um dich, lieber Leser, ins Bewegen, Ausprobieren und Experimentieren zu bringen. Deine Erfahrung mit deinem Körper wird letzten Endes dein Schlüssel zum Erfolg. Dieses Buch kann dich allerdings dabei unterstützen, deinen Erfolg besser zu definieren.

## Was mich zur „Bboy WarMachine“ machte



In meinem ersten Buch *HipHop-Navigator* habe ich an dieser Stelle die Geschichte erzählt, wie ich allgemein zum HipHop gekommen bin. Hier möchte ich Ausschnitte über meine Begegnungen mit Menschen erzählen. Denn Breaken war für mich nie ein Tanz im eigentlichen Sinne, sondern ein Gruppenerlebnis, eine Tätigkeit des Austauschs auf einer Sprachebene, die aber keine Worte braucht.

1993, bei den Vorbereitungen zur Abschlussfeier für die Absolventen meiner Realschule, sah ich den Absolventen türkischer Abstammung, Gabriel, der Teil der Tanzgruppe, die dort auftrat, war. Er drehte sich in einem Solo mit weit gestreckten Beinen und dem Oberkörper am Boden so schnell um die eigene Achse, dass man seine weißen Turnschuhe – wie man das damals noch nannte – nur noch als verschwommene Streifen durch die Luft jagen sah. Ich war so sehr beeindruckt, ich wollte das können. Darum schloss ich mich der hiesigen HipHop-Gruppe an der Schule bei Carola an.

Es war eine Balletttänzerin mit Plateauschuhen, die mir damals meinen ersten „Six-Step“ beigebracht hat. Simone, deren Mutter Tosca ein Tanzstudio hatte, brachte mich nicht nur dazu, meinen ersten Break-Move zu lernen. Sie hat wenig später auch bewirkt, dass ich im Studio ihrer Mutter Tosca begonnen hatte, Ballett und Ballett-Hebefiguren zu lernen. Und das war richtig toll: „Lauter hübsche Mädchen und ich als einziger Junge, da bleibe ich erst mal!“ Mit diesem Gedanken war auch geklärt, dass es auch mit den Menschen zu tun hatte, warum ich zu tanzen begann.

Diese sehr naive, fast schon orientierungslose innere Haltung, ohne Zielsetzung, gab mir aber schon immer eine wirklich schöne Balance zwischen technischem Lernen und dem spielerischen Umgang mit Bewegung.



Auf der anderen Seite stand der große Held meiner Jugendzeit, der Rektor meiner Realschule, Hannes Hann. Er hat mir (und vielen anderen) Turnen, Leichtathletik, Schwimmen und Englisch auf eine Weise beigebracht, wie vorher niemand dazu in der Lage war. Vorbild, Meister, Förderer und Pädagoge, wie er im Buche steht. Eine Begegnung, die mich zu Leistungen trieb, die ich niemals erwartet hätte, erreichen zu können. Mein erster Spitzname war geboren. Er nannte mich gern *Stier*, da ich schon immer ein zäher und unnachgiebiger Sportler war. Das hatte ich vermutlich auch dem Umstand zu verdanken, dass ich mit 11 Jahren durch einen Unfall eine viel zu lange Zeit an den Rollstuhl gefesselt war.

Weiter ging es mit Steffi und ihrer bezaubernden Art, Ballett zu tanzen. Oh, sie war meine Traumprinzessin. Wir standen zusammen auf der Bühne. Sie als Däumelinchen, ich als der Elfenprinz. In dem Stück habe ich meine Beziehung zum Tanz entwickelt. Später tanzte ich mein erstes Crossover-Solo, das Tosca mit mir zusammen entwickelte. Es war der Mix aus Breakdance, Ballett und Modern Dance. Mir war es fast peinlich, so was zu machen, aber ich dachte mir: „Gescheit oder gar nicht! Meine Bboy-Kollegen werden mich vielleicht über das, WAS ich tat, auslachen – niemals aber über das WIE!“ Hier ist der Wille geboren, alle Dinge immer voll und ganz zu machen.

Zu dieser Zeit habe ich von vielen „Straßenkriegern“ gelernt. Chatri und Bechchet, die für meine heimliche Kampfkunstkarriere verantwortlich waren. Aber das ist wieder eine ganz andere Geschichte. Meine ersten Bboy-Kumpels waren die Leute von *Too Funky* aus Biberach, der *Funky Family* aus Augsburg und *Crazy System* aus Ulm. Ich wurde wie ein Bruder behandelt und mit einer Herzlichkeit aufgenommen, die ich heute in manchen Bboy- und HipHop-Communitys leider vermissem.

Die *Funky Family* mit Paulo, Fikri, Durdu und Erol, zusammen mit den Jungs von *Crazy System*, Mo und Marco, haben mir gezeigt, dass ein Nachmittag auf der Straße mit Musik und einem PVC-Boden ein unvergessliches Event werden kann. Genau wie die Jungs Jay (Serdar), Andi, Joker (Daniel) und Trick 17 (Hans-Martin) von *Too Funky*, die bis heute mehrere Generationen an Tänzerinnen und Tänzern der *Funky Kidz* in Biberach und Umgebung zum Tanzen inspirieren.

Unsere Heimat waren Battles und Jams, die Straßen, Partyräume, Trainingsräume, Tanzräume, Jugendhäuser der gesamten Umgebung. Unser Spielplatz, unser Sportplatz, unsere Samstagabendpartys, unsere Tempel des Tanzes, unsere philosophische Straßenuniversität.

Realisiert habe ich das alles aber erst so richtig, als ich damals gefragt wurde, ob ich den Jungs eines ortsansässigen Jugendhauses Breakdance (Projekt *MIR*) beibringen wollte. Am besten erinnern kann ich mich noch an Roman, Sergej, Gennadi und Max.

Sie hatten zur Zielsetzung, dass sie auf das „Battle of the Year“ wollten. Ich war zwar so blank wie ein leeres Blatt Papier, aber mein Wissen vom Tanz und Unterrichten, das von einem Übungsleiterschein des regionalen Sportbundes kam, reichte dafür anfangs aus. Ich organisierte Trainingsräume, Sponsoren, Sportkleidung und Auftritte.

Wir haben wirklich hart trainiert und wurden richtig erfolgreich, sogar bis ins Fernsehen haben wir es geschafft. Hier erhielt ich dann den Namen *Machine*, da ich zäh und unverwüstlich wie eine Maschine trainierte. Als es dann aber darum ging, auf richtige Battles zu gehen, machten sie einen Rückzieher und wollten nicht mehr so hart trainieren, sondern lieber nur entspannt tanzenderweise eine gute Zeit haben. Enttäuscht zog ich mich zurück und war wieder ein freier Solo-Bboy wie zuvor.

Zur gleichen Zeit, als ich die *Bad Boys* trainierte, habe ich bei Tosca HipHop und Breakdance zu unterrichten begonnen. Dort hat sich mit der Zeit die erste Schülergruppe herauskristallisiert. Jana und Romina waren hier die Vorreiterinnen. Dazu kamen dann immer mehr Leute. Dies kollidierte allerdings aufgrund von menschlichen Differenzen. Übrig blieben hier *Headspin-Stefan* und *Bboy Smart* (Stefan). Seine Geschichte ist mit eine der spannendsten.

Irgendwann zwischen den HipHop-Stunden kam ein leicht untersetzter „Dorfjunge“ mit Karottenjeans, etwas zu großen Turnschuhen, rot-weiß kariertem Hemd und brauner Lederjacke zur Tür herein und fragte im ortsansässigen Dialekt: „Ka´ma´da HipHop lerna?“ Oh, Mann, und wie man das konnte! Er hat eine Tanz-Lern-Karriere im HipHop und Breaking hingelegt, die seinesgleichen sucht. Ein sehr langer, treuer und loyaler Kamerad. Bis er viele Jahre später heiratete, was sein Leben etwas umzukrempeln schien.

Zu dieser Stefan (*Bboy Smart*), Stefan (*Headspin-Stefan*), Stefan (ich selbst)-Crew gesellten sich mit der Zeit Nicole (Lolle), Felix, Denise und Ester dazu und wir nannten uns *Just 4 Style*. Eine gute Zeit mit Freunden zu verbringen, zu tanzen und irgendeinem imaginären Ziel hinterherzujagen – das war das Motto. Wir wollten (wie alle anderen zuvor) groß rauskommen.

Zu dieser Zeit genoss ein anderer Breaker aus Kalifornien internationale Aufmerksamkeit. Sein Name war und ist *Machine*. Er war auch für mich eine große Inspiration, da dieser Höllenjunge einfach jeden Beat „gekillt“ hat. So zog ich meine Namensgebung erst einmal zurück. Der Plan, mit *Just 4 Style* groß rauszukommen, scheiterte nach einigen Auftritten an der zu niedrig angesetzten Motivation der Leute, hart zu trainieren und auch an menschlichen Differenzen. Parallel zu dieser Story machte ich mich dann als Tänzer, Tanzlehrer, Kampfkunsttrainer, Personal Trainer und Coach selbstständig.





Ich war dann über fünf Jahre international als Musicaldarsteller mit Corinna, Evi, Attila und Claus unterwegs. Eine ganz andere Welt. Ich kam einmal aus Kazan (Russland, Tardistan) von einer Show zurück, um in Würzburg bei einem einwöchigen Workshop als Ersatz für den ausgefallenen HipHop-Lehrer zu unterrichten. Einen Tag davor lag ich noch in einem Sechs-Sterne-Hotel in einem Kingsize-Bett und wurde als Krieger *Yassa* auf der Bühne von Tausenden gefeiert.

Dort, in Würzburg, durfte ich dann den harten Kontrast mit einer Matte in einer Turnhalle spüren und wurde auch noch von der eingeschworenen Lehrer- und Betreuergemeinde gemobbt. Sie haben mich dafür verurteilt, dass ich die Meinung vertrete, dass HipHop eigene Stile hat, dass Jazz Dance nicht wirklich zu den HipHop-Tänzen gehört und *L.A.-Style* (den es so nicht gibt) nur ein Marketingbegriff für *New Style* ist, um zwei gleiche Kurse mit unterschiedlichen Namen verkaufen zu können.

Die haben mich dort deshalb so fertiggemacht, dass ich nach den Abschlussshows in einer stillen Ecke in Tränen aufgelöst zusammengebrochen bin. Hier habe ich gelernt, dass es nicht darauf ankommt, ob sich Menschen als Teil der HipHop-Kultur sehen oder nicht. Es kommt darauf an, wie man etwas tut und woher die Motivation für etwas kommt. Das waren zwar auch HipHop-Tänzer und Breaker, dennoch ohne Herz und ohne genügend Verstand, um respektvoll mit Andersdenkenden umgehen zu können.



Für die war ich ein Fremder, der ihre kleine, hübsche Fantasiewelt mit anderen Denkweisen bedroht hat. Ich lege ja auch gern Regeln und Definitionen fest. Ich bin aber jederzeit bereit, diese aufzubrechen, offen zu diskutieren und dahin gehend zu verbessern. Ich kann heute stolz darauf sein, dass ich von den Breakern meiner Anfangszeit gelernt habe, mit Andersdenkenden positiv und aufgeschlossen umzugehen. Diese Menschen und deren Haltungen haben mich dazu inspiriert und motiviert, das Tanzen zu beginnen.

In dieser Zeit war ich schon dabei, mit meiner damaligen Partnerin Stefanie unser gemeinsames Studio für Tanz und Kampfkunst, *dance for style*, in Kempten aufzubauen. Jetzt feuerten wir als *dance for style* mit Shows und Veranstaltungen aus alles Rohren. Bedeutsame Menschen waren in dieser Zeit Steffi und Sergej, mit denen ich hunderte Breakdance- und HipHop-Shows durchgezogen habe. Dazu gesellt hat sich dann auch wieder *Bboy Smart* und später auch Patrick. Eine professionelle Show nach der anderen auf verschiedensten Veranstaltungen.

Mit Patrick war ich dann auch als *Eye of the Tiger* auf Shows und Battles unterwegs. Wir schafften nie den ersten Platz, waren aber erfolgreich und genossen großen Respekt in der Szene. Auch deshalb, weil ich dabei beteiligt war, das *Allgäu-Battle*, das *Schwaben-Battle* und das *Reutte-Battle* mit ins Leben zu rufen.

Mit vollem Schwung bin ich dann auch in die Ausbildung bei Niels „Storm“ Robizky und Marco „Marcal“ Wehr gestürzt. In dieser Zeit habe ich schon an meinem

Buch über die HipHop-Kultur geschrieben. Mit der Hilfe von Thessi, die die HipHop-Pädagogen-Ausbildung bei mir gemacht hatte, wuchsen die Niederschriften ins Unermessliche. Später musste ich feststellen, dass ich all das Wissen auf mehrere Bücher aufteilen musste.



Den Anfang dafür machte das Buch *HipHop Navigator*, in dem ich über den Einstieg in die HipHop-Welt erzähle. Dort beschreibe ich auch, wie ich meinen Freundeskreis in New York aufgebaut habe und dabei Carlos *Ironman360°* Cordova kennenlernte. In meinem Jahresurlaub bei Carlos in New York haben wir 2012 die Bühnen in Manhattan gerockt und zu einer engen Bboy-Bruderschaft gefunden, was sich dann auch durch den *Workshop of Legends* mit *Storm* und *Ironman* in unserem Studio in Kempten äußerte.

Ganz nebenbei konnte ich durch den zur Verfügung stehenden Raum meine eigene Theaterproduktion aus dem Boden stampfen. Die Modern-Dance- und Balletttänzerinnen Melanie und Nadja sind zu *dance for style* dazugestoßen und binnen von neun Monaten war das Stück *a live wire* auf der Bühne und auf Tour. Parallel dazu habe ich eine superengagierte Popping-Gruppe unterrichtet, die sozusagen als Vorguppe mit uns auf Tour ging: die *Puppet Box* mit Emmi, Pius, Sven, Timo, Chris, und Debora. Christopher hat uns mit seiner Lichtfirma ins richtige Licht „gerückt“ und geholfen und unterstützt, wo er nur konnte. Das war eine höllisch gute, aber auch wahnsinnig anstrengende Zeit.



In dieser Zeit wurde ich auf dem „Battle of the Year“ getauft. Ich habe die ganze Woche über mit Ironman trainiert und ihm Kampfkunst- und Ninjutsutricks beigebracht. Er hat mir im Gegenzug dann die tiefen Geheimnisse des Bboyings beigebracht. In dieser Auseinandersetzung mit unseren ähnlichen Lebensgeschichten und den Umständen, dass ich ein harter, blasser und stählerner Bboy war und er die puertorikanische Version davon, war das Ergebnis unumgänglich: Wenn er, als Dunkelhäutiger nach dem Helden in rot-goldener Rüstung *Ironman* benannt wurde, musste ich sein silbern glänzender Bruder, *Warmachine*, sein. Krieger, Maschine und aggressiv wuchtiger Tänzer – was könnte hier besser passen, als das in einen so bedeutungsträchtigen Namen zu packen!

## Zur Person

**Stefan Sauter, geboren am 8. Juni 1981**

- Bboy „WarMachine“, HipHop-Tänzer, Musicaldarsteller mit weit über 1.000, zum Teil weltweiten Auftritten und Produzent eigener Tanz- und Theater- und Showprojekte.
- Zertifizierter Tanzpädagoge für integrative Tanzpädagogik (DIT) und Übungsleiter (BLSV) mit weit über 16.000 Stunden Unterrichtserfahrung.
- Kampfkunstlehrer und Coach für Selbstbehauptung, Sozialkompetenz und Gewaltprävention.

*Mehr über HipHop und Breaking unter: [www.hiphop-navigator.com](http://www.hiphop-navigator.com)*

## Tutoren, von denen ich am meisten gelernt habe:

### Tanzpädagogik:

- Werner Huschka (Direktor des Deutschen Institut für Tanzpädagogik)

### HipHop:

- „Storm“ Nils Robitzky (Popping/Locking) (Deutschland)
- „Marco Marcal“ Marco Wehr (House/Ragga) (Deutschland/Brasilien)
- Mammadou Seck (HipHop) (Frankreich)
- „Niako“ Michael Lamarre (Krumping) (Frankreich)
- „Luam“ Luam Keflezgy (HipHop, Lyrical) (Afrika, NY)
- José (HipHop/New Style) (Frankreich)
- Le Ung Hoang (HipHop/New Style/Lyrical) (Japan)

### Bboying:

- „Storm“ Nils Robitzky (Deutschland)
- „Breakeasy“ Richard Santiago (USA, NY)
- „Ironman“ Carlos Cordova (USA)
- „Kwikstep“ Gabriel Dionisio (USA, NY)
- „Hawk“ Ralf Habicht (Deutschland)
- „Jay“ Serdar Bektas (Türkei, Deutschland)
- Gabriel Onar (Türkei, Deutschland)

### Andere Dances:

- Prof. Randy James (Contemporary Dance) (USA)
- Donald Fleming (New Dance) (USA)
- Tamas Geza Moricz (Forsythe Ballet) (Deutschland)
- Prof. Jacqueline Davis (Improvisation/Composition/Bartenieff Fundamentals) (USA)
- Benno Voorham (Contactimprovisation) (Schweden)
- Abou Lagraa (Contemporary Dance) (Algerien, Frankreich)
- Chris Parker (Modern dance – Limón technique) (Deutschland)
- Klaus Wintersteller (Haka – Maori dance) (Österreich)





1

Geschichte und  
Hintergründe

# 1 Geschichte und Hintergründe

Gleich zu Beginn möchte ich damit einleiten, wie viele Aspekte des Lebens bei dem vom mir genannten Weltkulturerbe „HipHop-Kultur“ hinter nur einer einzigen Stilart liegen. Neben der unangefochtenen Freude und dem Spaß, der auch in den Medien schön dargestellt wird, steckt aber weit mehr, als man Bboying auf den ersten Blick zutrauen würde. Die Geschichte, wie es dazu kam, ist ein Hinweis darauf, warum so ein immenser erzieherischer Effekt und eine so starke sozialentwicklungsfördernde Wirkung daraus resultiert. Nun, lieber Leser, möchte ich dich gern dazu einladen, ein Briefing über unser bevorstehendes Abenteuer „Breaking“ zu genießen, damit du dir im Klaren darüber werden kannst, worauf du dich da eingelassen hast.



# SCHOOL-SCOUT.DE

Unterrichtsmaterialien in digitaler und in gedruckter Form

## Auszug aus:

*Breakdance - Breaking für bboys und bgirls*

Das komplette Material finden Sie hier:

[School-Scout.de](http://School-Scout.de)

