

Basis Jump – Bildreihe

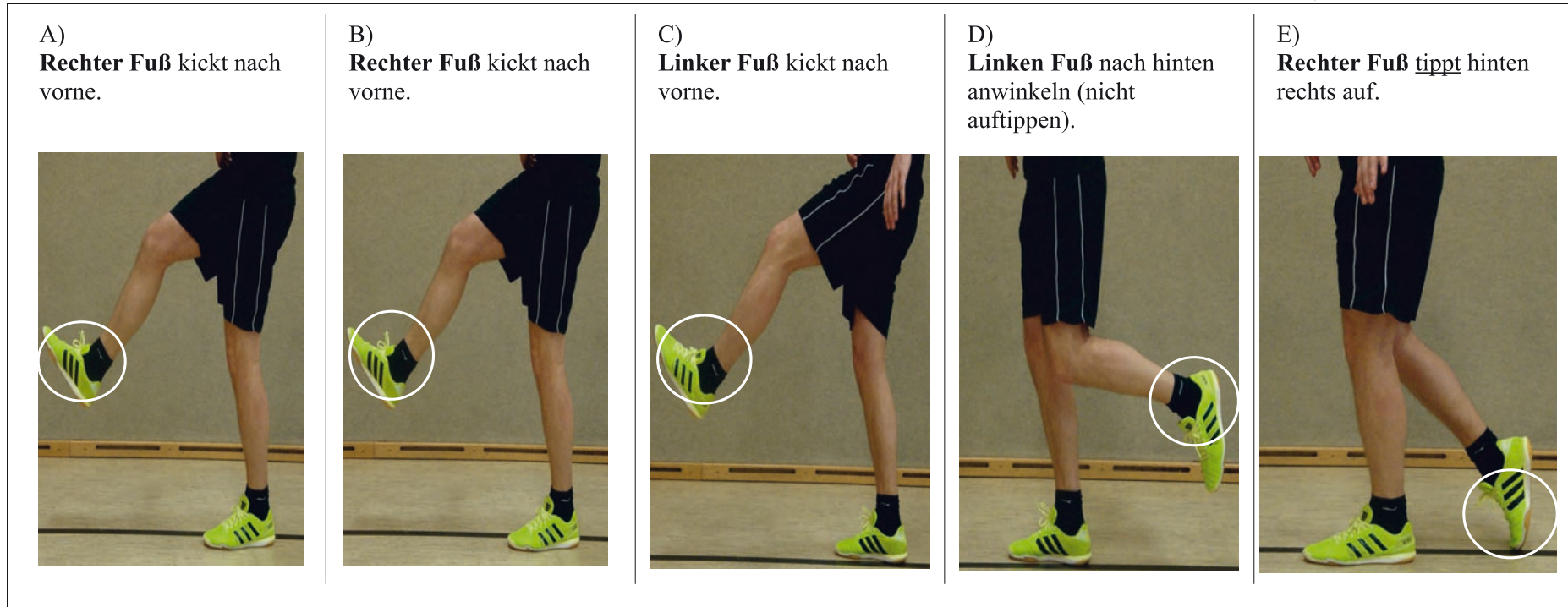
Aufgaben:

- Übt den Basis Jump allein.
- Übt den Basis Jump in der Kleingruppe.
- Ziel: Synchron in der Gruppe und zur Musik tanzen.

Den Basis Jump sollt ihr automatisch beherrschen können! Er bildet die Grundlage für Jumpstyle.

Beschreibung:

Der Basis Jump besteht aus fünf Teilschritten (siehe Abbildung). Grundsätzlich wird beim Jumpstyle mit beiden Beinen gleichzeitig gehüpft. Eines der Beine führt häufig eine weiträumige Bewegung aus (z.B. Bild C: linker Fuß kickt nach vorne). Auf dem anderen Bein landet man in der Regel zeitgleich auf dem Boden (z.B. Bild C: mit dem rechten Fuß landen).



Half Twist (Halbe Drehung) - Bildreihe

Grundlage ist der Basis Jump mit den 5 Schritten

- A) rechter Fuß kickt vor
- B) rechter Fuß kickt vor
- C) linker Fuß kickt vor
- D) links hinten anwinkeln
- E) rechts hinten tippt auf

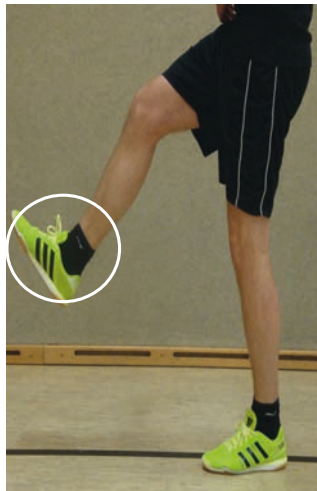


Der Half Twist wird nach „**B) rechter Fuß kickt vor**“ eingebaut. Nach dem Half Twist beginnt man wieder mit „**A) rechter Fuß kickt vor**“ und tanzt ganz normal den Basis Jump weiter.

Im Detail geht man folgendermaßen vor:



- 1.)
Basis Jump „**B) rechter Fuß kickt nach vorne.**“



- 2.)
Eine viertel Drehung nach rechts und mit dem **rechten Fuß** landen und gleichzeitig den **linken Fuß** seitlich in die Luft strecken.



- 3.)
Eine weitere viertel Drehung nach rechts drehen, gleichzeitig mit dem **linken Fuß** vorne landen und mit dem **rechten Fuß** hinten auftippen.



- 4.)
Weiter mit dem Basisschritt tanzen „**A) rechter Fuß kickt nach vorne.**“



Full Twist (Ganze Drehung) - Bildreihe

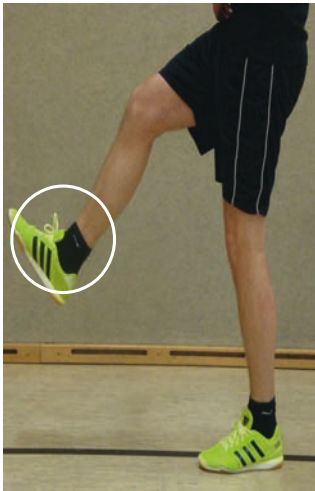
Der Full Twist geht genau wie der Half Twist bis zum 3. Schritt.

Neu ist die 180 Grad Rechtsdrehung im 4. Schritt.

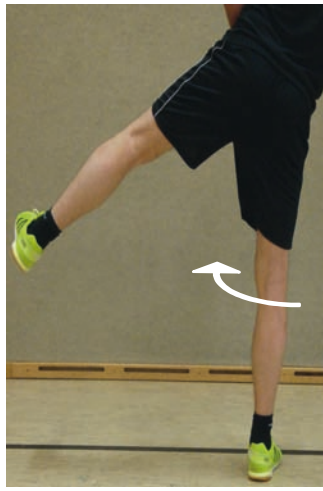
Im Detail geht man folgendermaßen vor:



1.)
Basis Jump „B) **rechter Fuß** kickt nach vorne.“



2.)
Eine viertel Drehung nach rechts und mit dem **rechten Fuß** landen und gleichzeitig den **linken Fuß** seitlich in die Luft strecken.



3.)
Eine weitere viertel Drehung nach rechts drehen, gleichzeitig mit dem **linken Fuß** vorne landen und mit dem **rechten Fuß** hinten auf tippen.



4.)
Eine halbe Drehung nach rechts und mit dem **linken Fuß** landen und gleichzeitig mit dem **rechten Fuß** einen Kick nach vorne.



5.)
Weiter mit Basis Jump „B) **rechter Fuß** kickt nach Vorne.“



Jumpen zu zweit - Bildreihe

Diesen Jump tanzt ihr die ganze Zeit zu zweit. Ihr steht euch in die Augen sehend gegenüber und beginnt mit 1.). Der Jump hat 4 Teilschritte. Der 5. Schritt ist die Wiederholung des 1. Schritts, auf den wieder Schritt 2 folgt usw.

Im Detail geht ihr folgendermaßen vor:



1.)
Gegenüber stehen und ansehen. Danach wie im Bild beide eine viertel Drehung nach rechts und mit dem **linken Fuß** landen und gleichzeitig berühren sich die **rechten** angewinkelten Füße gegenseitig.



2.)
Auf dem **rechten Fuß** hinten so landen, dass ihr wieder gegenüber steht. Gleichzeitig berühren sich eure **linken Füße** vorne, ohne dass sie den Boden berühren.



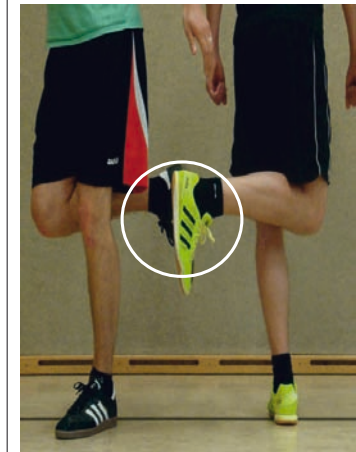
3.)
Auf dem **linken Fuß** hinten landen und gleichzeitig berühren sich eure **rechten Füße** vorne.



4.)
Wieder wie bei 2. auf dem rechten Fuß landen und gleichzeitig berühren sich eure linken Füße vorne, ohne dass sie den Boden berühren.



5.)
Mit Punkt 1. wieder beginnen und so weiter...



Einhaken – Bildreihe

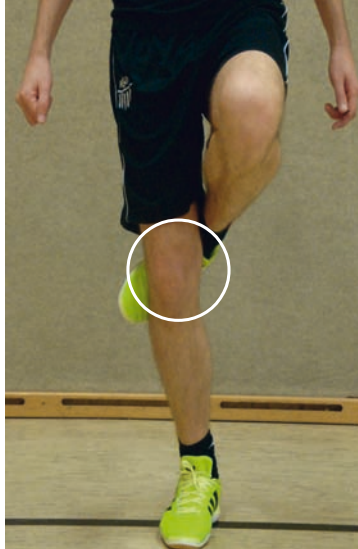
Einhaken kann entweder nur einmalig gesprungen werden oder man springt gleich mehrmals mit eingehaktem Fuß hintereinander. Im Detail geht ihr folgendermaßen vor:



1.) **Linker Fuß** hinten links angewinkelt.



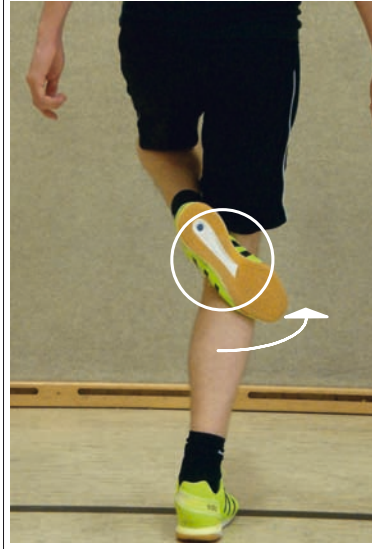
2.) **Linker Fuß** hakt in die rechte Kniekehle ein.



3.) **Linker Fuß** bleibt eingehakt. Wahlweise kann eine viertel Drehung gesprungen werden.



4.) Erneut eine viertel Drehung springen.



5.) Die viertel Drehung wieder zurück springen. Danach mit „E) **rechter Fuß** tippt hinten auf“ weiter machen.



High Kick – Bildreihe

Der High Kick kann z.B. im Half Twist eingebaut werden. Wie unten im Detail zu sehen, wird der High Kick zwischen dem 2. und 4. Schritt eingebaut.

Im Detail geht ihr folgendermaßen vor:



- 1.)
Rechter Fuß kickt nach vorne



- 2.)
Wie beim Half Twist eine viertel Drehung nach rechts und mit dem **rechten Fuß** landen und gleichzeitig den **linken Fuß** seitlich in die Luft strecken.



- 3.)
Jetzt folgt der High Kick. Mit dem **rechten Bein** abspringen und in der Luft die Hacken zusammenschlagen.



- 4.)
Danach wie in Punkt 2 wieder mit dem **rechten Fuß** landen und das **linke Bein** gleichzeitig wieder strecken.



- 5.)
Abschießend eine viertel Drehung nach rechts, mit dem **linken Fuß** vorne landen und mit dem **rechten Fuß** hinten auftippen.



Armbewegung – Bildreihe

Grundlage ist der Basis Jump mit den 5 Schritten

- A) rechter Fuß kickt vor
- B) rechter Fuß kickt vor
- C) linker Fuß kickt vor
- D) links hinten anwinkeln
- E) rechts hinten tippt auf



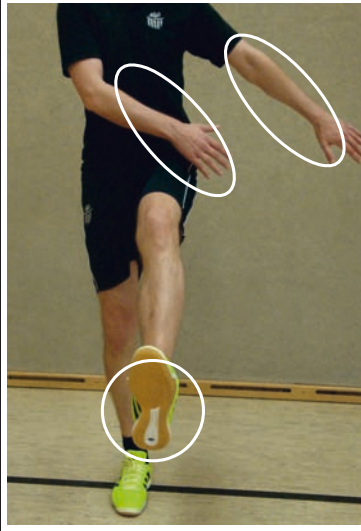
1.)
Arme nach rechts, wenn der **rechte Fuß** nach vorne kickt.



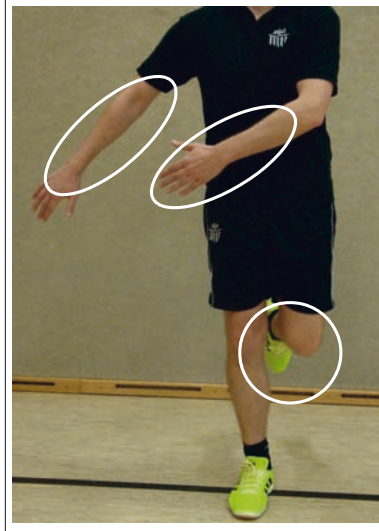
2.)
Arme bleiben rechts, wenn der **rechte Fuß** das zweite mal nach vorne kickt.



3.)
Arme nach links, wenn der **linke Fuß** nach vorne kickt.



4.)
Arme wieder nach rechts, wenn der **linke Fuß** hinten links angewinkelt ist.



5.)
Arme nach links, wenn der **rechte Fuß** hinten auf tippt.

