

Undervisningsforløb i

# HIPHOP



Camilla Vår Svalholm (CS | MG)

Marselisborg Gymnasium

## INDHOLDSFORTEGNELSE

<b>Undervisningsforløb i hiphop</b> .....	<b>2</b>
<b>Formål med kurset:</b> .....	<b>2</b>
<b>Faglige mål efter 6 modulers undervisning i Hiphop</b> .....	<b>2</b>
<i>Viden:</i> .....	2
<i>Færdigheder:</i> .....	2
<i>Teori:</i> .....	3
<b>Lektion 1</b> .....	<b>3</b>
<i>Opbygning af tillid til sig selv og hinanden i dansen hiphop.</i> .....	3
<b>Lektion 2</b> .....	<b>4</b>
<i>Nærmere kendskab til basistrin og poses.</i> .....	4
<b>Lektion 3</b> .....	<b>4</b>
<i>Introduktion til freezes.</i> .....	4
<b>Lektion 4</b> .....	<b>5</b>
<i>Videre arbejde med freezes og koreografi.</i> .....	5
<b>Lektion 5</b> .....	<b>5</b>
<i>Repetition og intro til showcase</i> .....	5
<b>Lektion 6</b> .....	<b>5</b>
<i>Fremvisning og evaluering.</i> .....	5
<b>Evaluering</b> .....	<b>6</b>
<b>Fra C til B niveau</b> .....	<b>6</b>
<b>Drejebog</b> .....	<b>7</b>
<i>Foreslag til en drejebog der tager udgangspunkt i ovenstående forløb.</i> .....	7
<b>Forløbsprøve</b> .....	<b>7</b>
<b>Teori/praksis kobling</b> .....	<b>8</b>
<b>Bilag</b> .....	<b>9</b>
<i>Uddrag fra Yobio</i> .....	9

## UNDERVISNINGSFORLØB I HIPHOP

Undervisningsforløbet i Hiphop skal give eleverne nogle praktiske færdigheder i form af forskellige grundtrin, poses og freezes, samt en længere indlært fælles koreografi. Samtidig lægges der op til at eleverne får en oplevelse af hiphoppen som en legeplads hvor kreativiteten frit kan udfolde sig. Derfor er der flere gange indlagt større eller mindre koreografiske gruppeopgaver.

### FORMÅL MED KURSET:

- At eleverne bliver gjort bekendt med hiphoppens udtryk og stil.
- At eleverne lærer at bevæge sig med det udtryk hiphoppen giver anledning til.
- At eleverne opbygger en sikkerhed i at bevæge sig inden for denne udtryksform.
- At eleverne får konstrueret en "bevægelses bank".
- At eleverne efter endt kursus føler større sikkerhed i at skulle fremvise koreografi.

Fokuspunkter:

- Historisk baggrund (teori)
- Genrekendskab
- Musikforståelse
- Indøvelse af autentisk bevægelsesudtryk
- Udførelse
- Koreografisk kreativitet (i forlængelse af Rudolf Labans bevægelseslære)

### FAGLIGE MÅL EFTER 6 MODULERS UNDERVISNING I HIPHOP

#### VIDEN:

At eleverne opnår basalt kendskab til hiphoppens historiske oprindelse.

At eleverne kan beskrive de særlige karakteristika ved hiphop;

At eleverne kan anvende udvalgte dele af Rudolf Labans BESS-koncept i en karakteristik af hiphop og dansens bevægelsesudtryk, samt anvende udvalgte elementer af BESS til kreativ bearbejdning af koreografisk materiale.

#### FÆRDIGHEDER:

At eleverne kan udføre basistrin og basalt sammensatte koreografier med mange gentagelser.

- Herunder at inddrage 'bounce' = den hoppende vertikale bevægelse, som er grundlæggende for hiphop.

At eleverne kender til isolationer og er i stand til at udføre isolerede bevægelser af forskellige kroppsdele.

At eleverne kender til og kan vise forskellige poses, både stående og siddende, fra frys og fra bevægelse.

At eleverne kender til og kan udføre forskellige freezes. Isoleret og i kombination med koreografi.

At eleverne kan fremvise den udleverede og indøvede fælles koreografi, med indlevelse og performance, hvor der lægges vægt på udtryk.

Musikalitet: At eleverne kan følge rytmen i musikken—herunder begynde på 1-slaget.

Supplerende (evt. kun på b-niveau):

- At eleverne har et dybere kendskab til hiphoppens historie
- At eleverne kender til og kan udføre forskellige breaks.
- At eleverne kender til forskellige undergenrer inden for hiphoppen og kan fremvise de forskellige udtryk.

At eleverne ud fra ovenstående viden og færdigheder kan danse sammen i mindre "crews" og både improvisere samt danse koreograferede sekvenser. Herunder at eleverne kan lave deres egen showcase (koreograferet dans).

## TEORI:

Til dette kursus er der taget udgangspunkt i kap. 33, *Hiphop i "Yubio idræt c+b"*, samt kap. 30.8, *Rudolf Laban* også i *"Yubio idræt c+b"*. Da kurset tager udgangspunkt i *"Yubio idræt c+b"*, kan skabelonerne for evaluering nemt implementeres og bruges efterfølgende i egne forløb.

*Detaljeret forløbsplan.*

*(En lektion svarer 70 min., men øvelserne kan med fordel forlænges, så det også er anvendeligt til 90 min. lektioner.)*

## LEKTION 1

### OPBYGNING AF TILLID TIL SIG SELV OG HINANDEN I DANSEN HIPHOP.

Baggrunds teori: Yubio Idræt C+B s. 1003-1006

- Start lektionen med en kort repetition af teoristof → *hvordan synes i at afroamerikanernes levevilkår i 1970'erne kommer til syne i hiphoppens attitude og bevægelsesmønster – prøv at sætte tre tillægsord på hiphop.*
  - Opvarmning bestående af isolerede bevægelser af arme, skuldre, torso, hofter og knæled.
  - Poses over gulvet 1 efter 1. Lav tre rækker for enden af salen. Den første i hver række starter med at gå 8 taktslag i så funky en stil, som man kan, der- efter stopper man op og laver to poses (posering som til et stilbillede), som begge holdes i 4 taktslag. Efter 16 taktslag starter de næste i rækkerne, og så er der flere i gang på gulvet.
  - Øvelsen kan evt. gentages men med den ændring at rækkerne står over for hinanden. Her går man altså imod en anden elev, og poser i sin sejeste pose over for den anden.
  - Præsentation af 4-6 basis bevægelser. *Dette er et godt sted i for eleverne at få sved på panden i løbet af denne lektion da disse bevægelser kræver nogen tids indøvning inden man kan gå videre til næste fase.*
  - Eleverne får nu mulighed for selv at arbejde med de forskellige basisbevægelser, og sætte dem sammen med eget valg af rækkefølge og gentagelser.
  - Opstart på koreografi der er gennemgående for hele forløbet – evt. kan de basisbevægelser man har gennemgået med eleverne indgå, men det er ikke nødvendigt.

## LEKTION 2

### NÆRMERE KENDSKAB TIL BASISTRIN OG POSES.

Redskaber: musik.

- Start dagens lektion med at tale om hvad der var svært og sjovt sidst. Sæt ord på, hvorfor noget er svært, og hvorfor noget andet er sjovt.
- Opvarmning bestående af isolerede bevægelser af arme, skuldre, torso, hofter og knæled.
- Gruppe-pose. I grupper af 6-10 laves der to gruppeposes. Krav: Alle skal røre ved hinanden, og der skal være en cool overgang fra den ene gruppe- pose til den næste. **Bonus:** Der må gerne laves en indgang til gruppeposen (hvordan kommer I på gulvet og samles?). *Benspænd: Kun 2/3 af gruppens fødder må røre gulvet.*
- Præsentation af 4-6 basis nye bevægelser og de 4-6 basis trin repeteres. Disse gentages så mange gange at eleverne er trygge i bevægelserne.
- Eleverne får nu lov til at lave små koreografier i hold af 5 personer. Disse koreografier skal indeholde mindst tre bevægelser fra sidst og tre nye bevægelser.
- Slut af med at eleverne fremviser deres minikoreografier i en "battle" med intro, pose og koreografi.
  - Man kan evt. lade eleverne battle overfor hinanden i 16 takters koreografier, hvor et hold har poset og danset deres koreografi, hvorpå det andet hold går i gang med pose og koreo. Lad dem skiftes og se hvilken dynamik det skaber.
- Hvis man kan nå at gennemgå den fælles koreografi, ville det være hensigtsmæssigt.

## LEKTION 3

### INTRODUKTION TIL FREEZES.

Lektie til gang 3. Søg på Youtube og se de originale soultrians. Forbered 1-2 trin hjemmefra.

Redskaber: rullematter, musik.

Start lektionen med at tale om hvilken dynamik det skabte sidst, da grupperne battlede overfor hinanden. Er det mere eller mindre spændende end en almindelig forevisning?

- Opvarmning ved hjælp af de basistrin vi lavede sidst. Opstilling i rundkreds. Vi skiftes til at vælge en bevægelse, der gentages x antal gange, inden næste mand i kredsen vælger en ny.
- To linjer over for hinanden. De nederste fra hver linje mødes og danner par. Sammen improviserer/freestyler man hiphop-moves op ad gulvet. Tilskuerne i linjerne klapper imens. Der afprøves forskellig slags hiphop-musik for at få forskellige udtryk.
- Basic freezes introduceres i første omgang på måtten. - *Baby freeze (højre ben på venstre albue, vip op og hold balancen, støt evt. med hovedet i jorden)*  
- *Shoulder freeze (balance på skulderen og siden af hovedet)*  
- *Crow freeze (indersiden af knæ på albuerne og læn dig frem) Prøv herefter om de også kan laves på gulvet.*
- I grupper vælger man to basis bevægelser og et freeze som man sætter sammen. Fremvis for hinanden.
- Timen sluttet af med at øve fælles koreografi.

## LEKTION 4

### VIDERE ARBEJDE MED FREEZES OG KOREOGRAFI.

*Lektie: kap. 30.8, Rudolf Laban også i "Yubio idræt c+b"*

Start lektionen med at tale med eleverne om de finder øvelserne med freezes svære og hvorfor.

- Opvarmning ved hjælp af de nu velkendte basistrin samt isolationer.
- Repetition af fælles koreografi.
- Repetition af freezes både på måtte og gulv.
- Benspænd: Eleverne skal nu i grupper (evt. særlige eksamensgrupper hvis de er dannet) bruge Labans bevægelseslærer til at lave ændringer i den fælles koreografi. Ændringerne kan foretages i forhold til effort, shape og space. Der sættes tid af til fordybelse i dette.
- Timen afsluttes med, at grupperne viser hvilke ændringer de har foretaget.

## LEKTION 5

### REPETITION OG INTRO TIL SHOWCASE.

*Lektie: Grupperne skal vælge musik der skal indgå i opvarmningen og finde på to bevægelser de har lyst til at dele med de andre. Det må gerne være nogle de har lært under forløbet, men det må også være nogle de finder online.*

*Se eksempel på showcases der bliver lagt ud.*

Start lektionen med at tale med eleverne om sidste moduls øvelser i at omforme koreografi vha. BESS.

- Eleverne står for at opvarme hinanden med de bevægelser de har med hjemmefra.
- Repetition af poses, freezes og fælles koreografi.
- Eleverne får i grupperne tid til at arbejde på showcases.
- Krav til Showcase: Den skal indeholde en "indgang til scenen", den fælleskoreografi, fælleskoreografien med deres ændringer og poses. Den kan indeholde freezes.

## LEKTION 6

### FREMVISNING OG EVALUERING.

*Lektie: Øv showcase så i kan den i søvne. Grupperne aftaler "kostymer til showcase" som de medbringer.*

- Fremvisning af Showcases – vi filmer så vi har det hele til vurdering og til senere brug.
- Evt. drejebogs skrivning
- Evaluering

## EVALUERING

Evaluering vha. følgende rubric fra Yubio. En eventuel forløbsprøve kan også foretages og bedømmes ud fra denne.

33.5 Evaluering				
	Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3	Niveau 4
<b>Kropsbeherskelse</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at koordinere og isolere forskellige kropsdele.	<b>Af og til</b> i stand til at koordinere og isolere forskellige kropsdele og have det rette udtryk.	<b>Tit</b> i stand til at koordinere og isolere forskellige kropsdele og have det rette udtryk.	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at koordinere og isolere forskellige kropsdele og have det rette udtryk.
<b>Freestyle og kreativitet</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at finde på bevægelser inden for genren eller selv sammensætte kendte bevægelser.	<b>Af og til</b> i stand til at finde på bevægelser inden for genren og selv sammensætte kendte bevægelser nogenlunde.	<b>Tit</b> i stand til at finde på bevægelser inden for genren og selv sammensætte kendte bevægelser ganske godt.	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at finde på bevægelser inden for genren og selv sammensætte kendte bevægelser godt.
<b>Flow og rytme</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken.	<b>Af og til</b> i stand til at holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken.	<b>Tit</b> i stand til at holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken.	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at holde rytmen og udføre bevægelser i takt til musikken.
<b>Freezes</b>	<b>Sjældent eller aldrig</b> i stand til at udføre simple freezes.	<b>Af og til</b> i stand til at udføre simple freezes.	<b>Tit</b> i stand til at udføre simple freezes.	<b>Oftest eller altid</b> i stand til at udføre simple freezes.

## FRA C TIL B NIVEAU

Til Hiphop B-forløb er det muligt at intensivere koreografidelen med længere og mere avancerede bevægelsesmønstre. Hertil kan man anvende bevægelsesbanken, der følger med forløbet her. Man kan enten selv sammensætte koreografien eller lade eleverne få frie hænder inden for nogle rammer man selv skaber. Her kan man fx bede eleverne om at afsøge en bestemt undergenre inden for hiphoppen fx Girlygetto, electric boogie, eller breakdance.

Dertil kan man arbejde med breaks/ breakdancemoves. Man kan finde inspiration til dette i Yubio eller på nettet.

Intro til 6 step (flor work) "How To Breakdance For Beginners"

<https://www.youtube.com/watch?v=zPdQ1gN7Ngo>

Breakdance for begyndere | Ultras Dance Crew | Ultra

<https://www.youtube.com/watch?v=RPV-24MPWSY>

På b-niveauet kan man også på det teoretiske plan inddrage Netflix serien "Hip-Hop evolution". Denne serie behandler hiphoppen fra fødslen i 1970'erne, hvor DJ Cool Herc og Grandmaster Flash og de første rytmiske rappere lægger fundamentet for hiphop i South Bronx. Serien bevæger sig kronologisk videre op gennem hiphoppens historie, og dykker bl.a. ned i fødslen af gangster rap, rivaliseringen mellem øst- og vestkysten. Serien er velegnet til at give eleverne en dybere forståelse for hiphoppens historie og giver samtidig en meget autentisk indgang til genren, da de historiske personer bliver interviewet og dermed leverer førstehånds fortællinger om genrens opståen og udvikling.

## DREJEBOG

### FORESLAG TIL EN DREJEBOG DER TAGER UDGANGSPUNKT I OVENSTÅENDE FORLØB.

Øvelse	Beskrivelse	Fokus	Tid
"Walk and pose"	Gruppen går i fuld "swag" over gulvet og efter otte takter standser de op i pose. Dette gentages x antal gange.	Fokus på at holde stilen, og at stå helt stille i poses. Dertil at starte på 1 slaget, fryse på 1 slaget og holde sin pose sammen med resten af gruppen.	2-3 min.
Basic moves/ isolationer	Simple moves der gentages mange gange. Kan foretages som rundkredsdans, hvor det kun er manden i midten der laver en ny bevægelse.	Kropskontrol, rytme, flow og autentisk bevæge udtryk. Fokus på at udvise musikforståelse.	4 min.
Isolerede freezes	Forskellige freezes fremvises, uden for koreografisk sammenhæng.	At være i balance og kunne holde sit freez.	3-4 min.
Hiphopkoreografi	Gruppen fremviser den fælles koreografi og den udgave de har brugt BESS til at ændre. Dertil har eleverne deres egen intro, en outro og der er indlagt freezes undervejs efter eget valg.	Fokus på at udvise en sikkerhed i at bevæge sig inden for denne udtryksform, at stilen er tro mod genren, at det er et godt flow og gode overgange.	5-6 min.

## FORLØBSPRØVE

I tilfælde af en forløbsprøve kan man tage udgangspunkt i ovenstående skema med få tilpasninger. Generelt skal en forløbsprøve indeholde fremvisning af poses, isolationer og baxis moves, lette freezes og koreografi. I dette forløb ville der blive stillet krav om fremvisning af den fælles koreografi, samt elementer fra elevernes egne kreative processer.



## TEORI/PRAKSIS KOBLING

Den teoretiske del af forløbet er nemt integreret, idet vi indleder med, i forlængelse af deres lektie, at tale om hiphoppens historie. Det giver eleverne svar på, hvorfor er der i hiphoppen typisk et aggressivt udtryk.

I forbindelse med anvendelsen af Rudolf von Labans bevægelseslære læser eleverne teorien bag BESS med udgangspunkt i Yubios materiale om emnet. I forlængelse af dette bliver laban benyttet direkte i undervisningen, når eleverne skal være kreative og skabe ændringer i den fælles koreografi og derefter skabe deres egne dele. BESS skal i denne sammenhæng altså opfattes som en værktøjskasse, som eleverne får lov at rode i indtil de finder det rigtige værktøj til den rigtige situation. I en eksamens situation ville derfor være hensigtsmæssigt at spørge ind til netop labans bevægelseslære og elevernes overvejelser i forbindelse med udformningen af deres egne kreative stykker.



## Kapitel 33: Hiphop

### 33.1 Hiphoppens historie

I dag kender de fleste til *hiphop*, og genren er med dens musikstil, dansetil og attitude kendt i det meste af verden. Vi skal dog kun tilbage til slutningen af 1970'erne for at finde ud af, hvordan hiphop opstod og udbredtes, for oprindelsen af hiphop knytter sig nemlig tæt til afroamerikanerne og deres levevilkår i ghettoerne i USA i den periode.

Vold og kriminalitet prægede gadebilledet i ghettoer som the Bronx i New York, men gennem hiphop fandt afroamerikanerne fra ghettoerne en fælles identitet og en mulighed for at udtrykke

deres protester og utilfredshed med samfundet. Deres slavehistorie og de elendige vilkår, de levede under i ghettoerne, var nogle af de emner, som rapperne dyrkede i deres musik.

Hiphop blev således en stærk *subkultur* (se [kapitel 26.6](#)), hvor folk fra ghettoen fik en stemme. En subkultur hvor hiphopperne havde en anden opførsel og et andet værdisæt end den mainstreamkultur, som ellers var gældende i samfundet.

Selv den dag i dag, hvor hiphop er helt mainstream, ser mange hiphoppere sig stadig som

rebelske og i opposition til mainstream-samfundet. Hiphop er altså en gadekultur, som viser historien om, hvordan vold, aggression, frustration og dårlige levevilkår vendes til en battle på både udtryk, stil, teknik og kreativitet inden for musik, rap, dans og kunst.

Den første periode indenfor hiphop går fra slutningen af 1970'erne til 1984 og kaldes "Old School Hip Hop". Herfra kender du måske "Grand Master Flash and the Furious Five" med det ikoniske nummer "The Message", eller The Sugarhill Gang med "Rapper's Delight".



**Figur 33.1** Breakdance med såkaldt B-Boying på gaden. Se mere om det fænomen i teksten senere. Billedet er fra [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com).

Perioden 1985-1992 kaldes for "The Golden Age of Hip Hop". I denne periode bliver hiphop

mere og mere synligt - musikken spilles på MTV og sælges i musikforretninger. Fra denne periode

kender du måske 2pac og The Notorius B.I.G., som var involveret i hele East Coast - West Coast rivaliseringen i USA, der faktisk resulterede i mange voldelige episoder og sågar flere mord - bl.a. på 2pac, der døde i 1996. Et andet meget kendt nummer fra denne periode er MC Hammer med "U Can't Touch This" fra 1990.

Perioden 1993-1999 kaldes for "Mainstream Hip Hop", for i denne periode blev hiphop både populært og udbredt med kunstnere og grupper som Jay Z, Lauryn Hill, Missy Elliot, The Wu-Tang Clan, Snoop Dogg og Eminem. På hitlisterne ses altså nu både mænd, kvinder, afroamerikanere og hvide.

Perioden fra 2000-2017 kaldes for "New Millennium Rap" og inkluderer alle de nyere kunstnere som eksempelvis Kanye West og Nicki Minaj.

Selvom musikken er en stor del af hiphop, så er det langt fra det eneste element. Oprindeligt består hiphop af 4 grundelementer:

### Kapitel 33: Hiphop

Marselisborg Gymnasium - Ubegrænset licens

1077



**Figur 33.2** Graffiti er et af de 4 grundelementer indenfor hiphop. De andre er b-boying, DJ-ing og MC-ing. Se teksten for yderligere forklaring af disse fire elementer. Billedet er fra [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com).

- 1) B-boying, som er breakdance og dermed det originale danse-element inden for hiphop
  - 2) DJ-ing, som handler om det musikalske udtryk og det at vende plader
  - 3) MC-ing, som er det mundtlige udtryk, hvor man rapper til musikens rytme og laver rim
  - 4) Graffiti, som er det visuelle udtryk
- Ud over disse 4 grundelementer kendetegner områder som slang, hiphop-mode og beatboxing også hiphop i dag.

- Locking & poppin (fx robot-bevægelser)
- Slowmotion
- Strobing (rystebevægelser)
- Moonwalk
- The Soul Train
- Electric Boogie (fx body rolls)

Der er også en del nyere stilarter, som blander hiphop med andre subgenrer eller specialiserer sig mere. Her kan for eksempel nævnes:

- *Girly hiphop*, som er den mere feminine og sensuelle hiphop, som er inspireret af Beyonce og Jennifer Lopez

- *Afro Dancehall*, hvor musikken er en blanding af reggae og hiphop, og hvor bevægelserne er mere groovy og med afrikansk inspiration.

Begrebet hiphop-dans dækker altså samlet over: Street-præget, funky dansestil, som er rytmisk, kraftfuld, energisk og ofte med en del attitude.

Koreografiene i hiphop-dans kan laves simp-

### 33.2 Hiphop- og breakdance

I dette kapitel fokuseres der udelukkende på danse-elementet, og inden for denne genre kan man tale om flere stilarter, som kan danses separat eller mixes på kryds og tværs. Overordnet kan man dele hiphop op i henholdsvis hiphop-dans og breakdance.

Under betegnelsen hiphop-dans findes en hel masse understilarter som for eksempel:

### Kapitel 33: Hiphop

Marselisborg Gymnasium - Ubegrænset licens

1078



le og med store bevægelser og gentagelser, så de får sveden frem på panden, eller også kan de laves lidt sværere, så de gradvist bliver mere krævende i forhold til koordination og kropskontrol. En ting er sikkert – hiphop er sjovt, og så får man trænet nogle fede moves til dansegulvet fredag aften!

Mange af de nævnte stilarter under hiphop-dans vil desuden indeholde elementer fra breakdance, som er det mest originale danse-element. Breakdancing er kendt under betegnelsen b-boying. Hvis dansegruppen består af piger, så kalder de sig b-girls, og hvis de er drenge, så kalder de sig b-boys.

Modsat den mere rytmiske hiphop-dans, består breakdance af mere akrobatiske bevægelser, der kræver fremragende teknik, styrke og balance. Rytmie og grundtrin er heller ikke helt ens i de to stilarter, og derfor bliver de også dækket i hver deres øvelseskategorier i [kapitel 33.3](#).



**Figur 33.3** Breakdance. Det kræver ofte fremragende akrobatiske evner som her, hvor danseren laver et vildt move. Det kunne være i et battle, hvor man udfordrer hinanden med vilde moves og freezes. Billedet er fra [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com).

## Kapitel 33: Hiphop

Marselisborg Gymnasium - Ubegrænset licens

1079



### 33.3.5 Freezes (E)



#### 33.E1 Begynder freezes.

- Baby freeze (højre ben på venstre albue, vip op og hold balancen, støt evt. med hovedet i jorden)
- Shoulder freeze (balance på skulderen og siden af hovedet)
- Crow freeze (undersiden af knæ på albuerne og læn dig frem)

KOMMENTARER



#### 33.E2 Freezes med medium sværhedsgrad.

- Turtle freeze (albuerne ind i maven, læn dig frem og find balancen)
- Basic freeze (albue i siden, sidelæns balance, eksperimenter med benstilling og med at flytte støttearmen)
- Chair freeze (albue i siden, fødderne i jorden, den anden hånd bag hovedet). Evt. variation med benene.

KOMMENTARER



#### 33.E3 Freezes med lidt højere sværhedsgrad.

- Elbow freeze (stå på en hånd og en albue/bøjet arm. Elbow freeze kan startes fra siddende eller stående position)
- Handstand freeze (varier benene i en håndstand. Find selv på seje variationer)
- V-kick (stå på en hånd og rør modsat fod)

KOMMENTARER

## Kapitel 33: Hiphop

Marselisborg Gymnasium - Ubegrænset licens

1091

## REFLEKSIONS/ LÆSESPØRGSMÅL TIL YOBIO.

- Hvornår opstår hiphoppen og hvad opstår den på baggrunden af?
- Hvad dækker betegnelsen subkultur over?
- Hvad kaldes de forskellige perioder i hiphoppen og hvad dækker de over?
- Hvad er de fire oprindelige grundelementer i hiphoppen?
- Hvad er forholdet mellem hiphop og breakdance
- Find fire adjektiver der karakteriserer hiphoppen som stilart.
- Hvad er karakteristisk for breakdance