

# Breakdance und (einarmiger) Handstand mit Joschi Kuprat

**WS 6, Sonntag 14:30-17:30 Uhr**

## Was hat Breakdance mit Zirkus gemeinsam?

Im Breakdance werden viele akrobatische Elemente vertanzt, wie z. B. ein Handstand. Doch unterscheidet sich ein Breakdance-Handstand von dem Akrobatik-Handstand eines Equilibristen. Im Breakdance sind wir freier, dynamischer und müssen nicht so sauber arbeiten wie in der Akrobatik (dürfen es aber natürlich sein). Wir werden diese beiden Handstände üben und trainieren, so dass Ihr diese Unterschiede am eigenen Leib erfahren könnt. Wer aus der Akrobatik das Krokodil kennt, wird es im Breakdance unter dem Begriff turtle freeze wieder finden. Auch hier wollen wir dynamisch damit arbeiten, drehen, springen oder diesen mit anderen Positionen verbinden.

Der normale Kopfstand wird zum Headspin. Der ein armer Handstand zu den Hand Hops. Zu den wesentlichen Elementen des Breakdance zählen Top Rocking – das Tanzen im Stehen -, Footworks – das Tanzen auf dem Boden - und Freezes – das Verharren in einer möglichst eindrucksvollen Position. Außerdem gehören auch Powermoves dazu. Damit ist das Rotieren auf einer Körperstelle oder entlang einer Körperachse gemeint. Getanzt wird zu Pop, Funk, Hip-Hop oder Breakbeats.

Ich werde euch die Grundlagen zeigen, erklären und Tipps geben, wie Ihr diese weitergeben könnt. Wenn wir es am Ende des Tages schaffen auf dem Beat unsere Schritte und Verrenkungen zu vollführen sind wir beim Breakdance angekommen. Das wichtigste ist Ihr habt Lust euch zu bewegen.



**Joschi Kuprat** startete seine künstlerische Karriere vor 16 Jahren mit dem Breakdance und unterrichtet diese Tanzform seit 13 Jahren in verschiedenen renommierten Tanzschulen im Münsterland. Joschi ist seit 2011 als Zirkuspädagoge in schulischen und außerschulischen Projekten tätig. Durch seine langjährige Erfahrung als Gymnastiklehrer und Trainer hat er große Kompetenzen im pädagogischen Bereich.