



HIP-HOP CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Groove im Körper verankern, Isolationen kontrollieren und die Basics von Popping und Locking.

1. SNEAKER & BODEN

Wichtigkeit: **Mittel**

ELEMENT	TIPP
Sohle	Flach, dünn, drehfreudig mit Grip zum Stoppen – keine dicken, stark profilierten Laufschuhe.
Trainings-Paar	Ein zweites, sauberes Paar nur fürs Studio – Straßendreck ruiniert den Grip auf dem Boden.
Boden	Glatt, sauber, eben, leicht nachgiebig – vor dem Tanzen auf Nässe, Sand und Kanten checken.
Schutz	Handgelenkbandagen und dünne Knieschoner für Komfort und Dämpfung – kein Ersatz für Technik.

2. WARM-UP & SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Puls zuerst hoch:** 2–3 Minuten Grooven oder lockeres Toprock, bis du leicht schwitzt – erst Temperatur, dann Dehnung.
-  **Handgelenke gezielt vorbereiten:** Kreisen, flach auf den Boden, Gewicht langsam verlagern – Basics, bevor Gewicht auf die Hände kommt.
-  **Kein Schutzschild gegen Stürze:** Ein Warm-up verhindert keinen Sturz, aber es liefert Beweglichkeit und Balance – bei Vorverletzung besonders vorsichtig.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: GROOVE ZUERST, MOVES SPÄTER

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Steifer Hip-Hop liegt fast immer am fehlenden Groove, nicht an den Moves – der Puls im Takt macht jeden Step erst lebendig.
- Tipp:** Bounce (Knie geben auf den Schlag nach unten) und Rock (Brust hebt nach oben) getrennt üben, bis der Puls automatisch läuft – erst dann Steps drüberlegen.

FAKTOR 2: ISOLIEREN, WAS SICH BEWEGT

Wichtigkeit: **Hoch**

- Konzept:** Isolationen bewegen einen Körperteil, während der Rest bewusst still bleibt – aus dieser Kontrolle entstehen scharfe Hits.
- Tipp:** Reihenfolge Kopf, Schultern, Brust, Hüfte – klein und langsam vor dem Spiegel, Blick auf den ruhenden Teil, nicht auf den bewegten.

FAKTOR 3: DER POP KOMMT AUS TIMING, NICHT KRAFT

Wichtigkeit: **Mittel**

- Konzept:** Popping ist der Hit: ein blitzschnelles Anspannen und sofortiges Lösen eines Muskels exakt auf den Beat.
- Tipp:** Gelenke immer leicht gebeugt halten (aus der Beugung kommt der Snap) und erst einen Muskel wie den Trizeps knackig an- und ausspannen üben.



PRO-TIPP: Film dich einmal im Monat beim immer gleichen 8-Count. Sauberer Groove nach zwei Wochen Übung schlägt jeden auswendig gelernten Move, der ohne Puls dasteht – Isolationen und Popping bauen direkt darauf auf.

4. LOCKING-BASICS

Wichtigkeit: **Mittel**

DER FRÖHLICHE FUNK-STIL

-  **Der Lock:** Aus einer schnellen Armbewegung hart einfrieren, kurz halten, dann lösen – der typische Klick des Stils.
-  **Points, Wrist Rolls, Claps:** Klare Zeigegesten, kreisende Handgelenke und Klatscher als Akzente – auf die Musik gesetzt.
-  **Groß und mit Charakter:** Ausdruck ist Technik, nicht Deko – groß und offen tanzen statt klein und zurückhaltend.

5. ERWACHSEN EINSTEIGEN

Wichtigkeit: **Mittel**

-  **Stile antesten:** Probier New Style, Breaking, Popping und Locking je einmal, bevor du dich festlegst – jeder fühlt sich anders an.
-  **Echter Beginner-Kurs:** Gezielt einen Beginner-Kurs suchen und zwei, drei Studios testen – die Lehrkraft-Chemie hält dich dabei.
-  **Dranbleiben, nicht vergleichen:** Ein- bis zweimal pro Woche über Monate; film dich monatlich beim gleichen Groove statt dich mit anderen zu messen.