

# Syllabus Hiphop 5-7 år (og 4-6 år)

## Posisjoner:

- 2. posisjon parallell
- 6. posisjon

## Dansetrinn:

- Bounce
- Smurf
- Biz markie
- Two step
- Isolasjoner av store kroppsdeler
- Contractions
- Top rock
- Hinketrinn
- Marsjere

## Uttrykk som skal læres:

- Top rock
- Bart Simpson
- Kriss cross
- Smurf

## Kroppsbevissthet:

- Balanse
- Former (feks: liten og stor)
- Dynamikk (fort og sakte)
- Trommedansen
- Bruk av rom, fyller rommet
- Speile hverandre

## Rombevissthet:

- Går over gulvet
- Fort og sakte
- Freezedance

## Uttrykk:

- Utrykke forskjellige følelser i samspill med musikk
- Hopper som forskjellige dyr

## Fleksibilitet:

- Frosk til strekk
- Spark
- Skattejakt (Kaptein sabeltann, ror i båt)

## Styrke:

- Hopper over bekken
- Hopper som forskjellige dyr
- Spark