

Syllabus Hip hop nivå 1 til nivå 5

Hip hop Nivå 1

Steg og uttrykk som skal læres:

Bounce; frem, bak og side

Slide

Two step

Criss cross

Smurf

Biz marki

Isolasjoner

Rytme

Teknikk:

Øve på å telle inn i musikken selv

Hip hop Nivå 2

Steg og uttrykk som skal læres:

Three step (pas de bourret)

Kick ball change – alle veier

Bart Simpson

Teknikk:

Klare å bounce fritt og avslappet/med “kule” armer.

Enkle isolasjoner (øre ned til skuldra, haka ned til brystet, hodet i en sirkel)

Styrke og kondisjon i lek

Kunne differensiere i mellom forskjellige rytmer i samme sang (telle raskt og sakte)

Hip hop Nivå 3

Steg og uttrykk som skal læres:

The wop

Happy feet

Sham rock

Kick ball change – variasjoner (bak og frem)

Walk it out

Teknikk:

Isolasjoner av ledd (feks. Bølgen med armer)

Koordinasjon av føtter og armer ved sammensatte bevegelser

Beholde rytmen mens man gjør enkelte bevegelser rundt i rommet mens man beholder grunnrytmen

Bruke dynamikk

Hip hop Nivå 4

Steg og uttrykk som skal læres:

ATL stump

Running man

Steve Martin

Reebok

Bounce opp

Fila

Grunnleggende Popping

Teknikk:

Utforske egen stil og personlighet i koreografi

Kombinere dynamikk

Være komfortabel cypher

Samarbeide med hverandre

Hip hop Nivå 5

Steg og uttrykk som skal læres:

Runningman – variasjoner

Happy feet – variasjoner

Grunnleggende Wacking

Grunnleggende Locking

Waveing av hele kroppen

Teknikk:

Klare å improvisere med diverse rytmer

Klare å implementere hverandre dansevokabular i eget uttrykk

Grunnleggende kunnskap i commercial

Isolert styrke (push ups, planke, sit ups og squats)