

Konzept Hip Hop Workshop



Konzept

Grundgedanke & Ziele

Tanz bietet eine nonverbale Ausdrucksform, mit der junge Menschen die Möglichkeit erhalten, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen. Durch Bewegung zur Musik (Hip Hop) können innere Spannungen abgebaut, Selbstwahrnehmung gefördert und das Körpergefühl gestärkt werden. Es wird ein sicherer Raum geschaffen, in dem Frustration, Selbstwert, Selbstvertrauen und das Öffnen gegenüber anderen auf kreative Weise erforscht werden kann. Dabei ist Tanz nicht an bestimmte Vorerfahrungen oder sprachliche Kompetenzen gebunden – jede:r kann sich auf ihre:seine Weise einbringen.

In der geplanten Intervention werden Musik und Tanz gezielt miteinander verknüpft, um jungen Menschen einen ganzheitlichen Zugang zu sich selbst und zur ihren Gefühlen zu ermöglichen. Ziel ist es, den Teilnehmenden einen geschützten Raum zu bieten, in dem sie positive Erfahrungen sammeln, ihre eigene Identität erkunden, ihre Selbstwahrnehmung fördern und ihre eigenen Stärken entdecken können. Gleichzeitig fördert das Tanzen die eigene Kreativität. Zudem können emotionale Prozesse durch die Tanz-Bewegungen angeregt und/oder unterstützt werden.

Am Ende der letzten Einheit kann die erlernte Choreografie auf Video aufgenommen werden. Dies dient zum einen als bildlich festgehaltene Erinnerung, aber auch als „Ergebnis“ des Erlernten, auf das man stolz sein und das die persönliche Entwicklung sichtbar zu machen kann. Außerdem werden die TN ermutigt, eine Video-Botschaft an sich selbst aufzunehmen, in der sie von ihren Erkenntnissen und wichtigen Lern-Momenten während der Intervention berichtet und ausspricht, worauf sie/er stolz ist und was sie/er sich für die Zukunft wünscht.

DER AUFBAU

1. Begrüßung & Ankommen

- Ankommensrunde: „Wie bin ich heute da? Was habe ich mitgebracht?“
- Schaffung einer offenen, unterstützenden Atmosphäre

2. Warm Up

- Lockerungsübungen, die den Körper aufwärmen und die Gruppendynamik fördern
- Einfache Bewegungsübungen, um die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu lenken

3. Hip Hop Basics

- Vermittlung von 2-3 Grundschritten pro Einheit
- Variationen und kreative Erweiterungen, um die Basics spielerisch zu vertiefen

4. Freestyle-Übungen

- Individuell: Jeder probiert für sich die verschiedenen Hip Hop Basics aus
- Zu zweit (wenn Gruppen-Angebot): Partnerarbeit, um non-verbale Kommunikation und gegenseitige Unterstützung zu fördern und Raum für spontanen Ausdruck zu geben

5. Übung „across the floor“

- Bewegungen durch den Raum, um Raumgefühl und Bewegungsfluss zu entwickeln
- Förderung der Selbstwahrnehmung und des Ausdrucks

6. Freeze-Übung (Beispiel)

- Freeze-Posen:
 - Pose 1: Darstellung negativer Emotionen (z.B. Frustration, Unsicherheit)
 - Pose 2: Wunsch nach positiven Gefühlen (z.B. Stärke, Mut)
 - Übergang: Tänzerischer Weg von Pose 1 zu Pose 2, um Veränderung und Entwicklung sichtbar zu machen
7. **Choreografie**
- Erlernen einer Hip Hop Choreografie, die die vorherigen Elemente integriert
 - Ziel: Erfolgserlebnis und Gruppenzusammenhalt
8. **Cool-Down & Abschlussrunde**
- Entspannungsübungen
 - Reflexion: Was hat gefallen? Was war herausfordernd? Worauf bin ich stolz?
 - Positives Feedback, um das Selbstwertgefühl zu stärken
 - kreative Vermittlung eines Themas, das zu Selbstreflexion und zur Auseinandersetzung mit eigenen Gefühlen und Gedanken anregt

Methodik

Der Tanzworkshop folgt einem erfahrungsorientierten, ganzheitlichen Ansatz, der Musik und Bewegung als zentrale Ausdrucks- und Entwicklungsmedien nutzt. Die Methodik ist niedrigschwellig, prozessorientiert und auf die Lebenswelt und Bedürfnisse der Teilnehmenden abgestimmt. Ziel ist es, einen geschützten Raum zu schaffen, in dem Jugendliche sich ausprobieren, Vertrauen aufbauen und persönliche sowie soziale Kompetenzen stärken können.

1. Körper- und Wahrnehmungsschulung

Durch gezielte Warm-Up-Übungen wird der Körper aktiviert und die Selbstwahrnehmung geschult. Die Jugendlichen lernen, auf ihren Körper zu hören, Spannungen zu erkennen und bewusst mit Bewegung umzugehen. Dies bildet die Grundlage für die Arbeit mit Emotionen und Ausdruck.

2. Partizipation und Kreativität

Die Teilnehmenden werden aktiv in die Gestaltung des Workshops einbezogen. Neben dem Erlernen grundlegender Hip-Hop-Bewegungen gibt es Raum für individuelle und kreative Ausdrucksformen (z. B. in Freestyle- oder Improvisationsphasen). So werden Selbstwirksamkeit und Identitätsentwicklung gefördert.

3. Soziale Interaktion und Beziehungsgestaltung (wenn als Gruppen-Angebot)

Durch Übungen in Partner- oder Gruppenarbeit werden nonverbale Kommunikation, gegenseitige Rücksichtnahme und Vertrauen gestärkt. Gemeinsames Üben, Unterstützen und Tanzen fördert den Zusammenhalt und das Erleben von Gemeinschaft.

4. Emotionale Prozessarbeit durch Bewegung

Spezielle Übungen (z. B. Freeze-Posen mit emotionalem Bezug) bieten einen Rahmen, um Gefühle wie Wut, Unsicherheit, Mut oder Freude körperlich auszudrücken und Veränderungsprozesse sichtbar zu machen. Bewegung wird so zur Brücke zwischen Innen- und Außenwelt.

5. Reflexion und Transfer

Jede Einheit endet sowohl mit einer kurzen Reflexionsphase, in der die Teilnehmenden ihre Erfahrungen teilen und das eigene Erleben einordnen können, als auch mit der päd.

Vermittlung eines Themas (Identität, Selbstwert, Umgang mit Frust und Versagen, usw.). Diese Reflexion unterstützt die nachhaltige Wirkung der Inhalte und schafft eine Verbindung zur Lebensrealität der Jugendlichen.

6. Empowerment durch sichtbare Ergebnisse

Das Erarbeiten einer kleinen Choreografie oder das kreative Gestalten einer Performance stärkt das Selbstvertrauen und gibt den Teilnehmenden ein Erfolgserlebnis. Die optionale Videoaufnahme dient nicht nur als Erinnerung, sondern macht individuelle Entwicklung sichtbar.

Dauer & Ort

Der Hip Hop Tanzworkshop kann als Einzel-Workshop oder als Workshop-Reihe gestaltet werden; die Einheiten bestehen je nach Kontext aus 75 oder 90 Minuten.

Zielgruppe

Die Zielgruppe sind Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 25 Jahren in Schulen, sozialen Einrichtungen der Jugendhilfe, aber auch Kliniken oder Justizvollzugsanstalten.
