



BALLHELDEN-CHOREOGRAFIE

BallHelden Song
Choreografie Erklärung – Step by Step
Mireen Ewald, 2017

EINFÜHRUNG:

Das Lied gliedert sich in zwei Rap-Strophen und zwei Refrain-Teile ein, die sich abwechseln. Die Parts bestehen aus jeweils vier Achter-Takten. Getanzt wird zu den zwei Rap-Parts, das heißt die Choreografie zieht sich über zwei Mal vier Achter-Takte. Der Refrain kann dazu genutzt werden, akrobatische Cheerleader- Hebefiguren/Pyramiden, sowie Räder, Spagatte, Standwagen, Posen etc. zu präsentieren. Dies bietet für die TeilnehmerInnen, neben der festgelegten Choreografie, eine Möglichkeit zur selbst- und mitbestimmten Gestaltung des Tanzes in der Gruppe an.

Unter www.ball-helden.de findet sich sowohl die Hymne als auch ein Erklärfilm der Choreografie. Die Hymne liegt als CD auch dem Aktionsheft bei.

VARIATIONEN:

- 1) Die Gruppe erlernt beide Teile, Rap-Part 1 und 2.
- 2) Die Gruppe erlernt nur Rap-Part 1 und führt diese anstelle Rap-Part 2 zweimal auf, somit fällt der zweite Part weg.
- 3) Die Gruppen erlernen unterschiedliche Parts. Gruppe A übt Rap-Part 1 + Akrobatik für ersten Refrain, Gruppe B Rap-Part 2 + Akrobatik für zweiten Refrain, Gruppe C wieder Part 1 usw. Beim Auftritt erscheinen dann die Gruppen zu ihrem jeweiligen Part.
- 4) Die Gruppen erlernen unterschiedliche Parts (s.o.), die Akrobatik wird jedoch zusammen aufgeführt. Gruppe A und B (usw.) erlernen für den ersten und zweiten Refrain gemeinsam Pyramiden/Hebefiguren, nur die Choreografien werden separat getanzt.
- 5) Zu den akrobatischen Einheiten:
 - a. Die Gruppen können entweder zwei unterschiedliche Cheerleader-Pyramiden/ Hebefiguren- Einheiten erproben.
 - b. Oder es wird eine einheitliche Performance einstudiert, die gleichermaßen bei beiden Refrains aufgeführt wird.
- 6) Der Schluss-Teil „Heey, Hoo“ kann von allen Gruppen gemeinsam getanzt werden, oder nur einzelne TeilnehmerInnen führen es auf.

CHOREOGRAFIE

- Körperspannung: Arme und Beine gestreckt, Rumpfmuskulatur gerade
- Takte mitzählen (auf Musik achten), langsam vormachen, dann step-by-step erklären (erst Beine, dann Arme, dann kombinieren)
- Im Fokus liegt der Spaß: wenn Schritte zu schwer sind, einfacher gestalten

RAP – PART 1: 4X 8 TAKTE = 4 SCHRITTKOMBINATIONEN (+1)

1) X-MAN:

1= rechts Sprung in „high V“ Beine geöffnet, 2= links Sprung in „high V“ Beine geöffnet; 3= Beine bleiben geöffnet rechter Arm kreuzen „low“, 4 = linker Arm kreuzen „low“; 5= siehe 1, 6= s. 2, 7= s. 3, 8= s.4

In „High V“ springen, mit Armen nacheinander: erst rechter Arm in halbes „high V“ mit Sprung geöffnete Beine, dann linker Arm in halbes „high V“ mit Sprung (= beide Arme in „high V“ Beine geöffnet); Arme nacheinander (erst rechts, dann links) vorne kreuzen „low“ ohne Sprung, Beine geöffnet (= Arme gekreuzt „low“ + Beine geöffnet).
→ Wiederholung der Schrittfolge: 2x

2) GRAPEVINE:

1= „T“ links kreuzt, 2= „br. T“ Beine geöffnet, 3= „T“ rechts kreuzt, 4= „br. T“ Beine geöffnet, 5= „T“ links kreuzt rechts, 6= „br. T“ Beine geöffnet, 7= „T“ rechts kreuzt, 8= „br. T“ Beine „clean“

Linkes Bein kreuzt hinten, Arme sind im „T“ (Verlagerung= Grapevine nach rechts); dann zurück in „broken T“ Beine sind geöffnet, das gleiche rechts: mit rechtem Bein kreuzen, Arme im „T“, =(Grapevine nach links); und zurück in „broken T“ mit Beinen „clean“. → **Wdh: 2x**

3) CHEERLEADER-JUMPS:

3.1) „T“ GESTRECKTES BEIN = 4 TAKTE MIT ZWISCHENTAKT „UND“, WEIL SCHNELL!

1= „T“ + gestr. rechts Kick, und= „br. T“, 2= „T“ gestr. links Kick, und= „br. T“, 4= „T“ + gestr. rechts Kick, und= „br. T“

Vom „broken T“: Erst mit dem rechtem Bein „Kick“ im Sprung nach vorne ausgestreckt + Arme in „T“, danach wieder Arme in „broken T“ + Beine sind „clean“, dann linkes Bein „Kick“ im Sprung nach vorne ausgestreckt + Arme sind im „T“, danach wieder Arme im „broken T“ + Beine sind „clean“. → **Wdh: 2x**

3.2) „TABLE TOP/ DRAGGERS“ ANGEWINKELTES BEIN = 4 TAKTE MIT ZWISCHENTAKT „UND“, WEIL SCHNELL!

5= L.D. + Bein angw. rechts, und= TT/D, 6= L.D. + Bein angw. links, und= TT/D, 7= L.D. + Bein angw. rechts, und= TT/D, 8= L.D. + Bein angw. links, und= TT/D

Von „broken T“: In Arme „low down“ + rechtes Bein angewinkelt nach oben ziehen im Sprung, dann Arme in „Table Top/ Draggers“ + Beinen „clean“, danach Arme „Low Down“ + gewinkeltem rechten Bein im Sprung; dann wieder Arme in „Table Top“ + Beine „clean“. → **Wdh: 2x**

4) DIAGONAL:

1= Sprung in „left diagonal“, 2= rechts „hg. V“, 3= rechts „lw. V“, 4= „hg. V“, 5= „lw. V“, 6= „hg. V“, 7= „lw. V“, 8= „hg. V.“

Sprung in „left diagonal“, dann rechter Arm abwechselnd in „high V“ (Bein Ausgangsposition, ausgedreht) und „low V“ (Bein eindrehen). → **Wdh: 1x**

5) FAN:

Beine „clean“, Arme oben und im Sprung klatschen. → Übergehen in Akrobatik-Teil 1.

RAP PART 2: 4X 8 TAKTE = 4 SCHRITTKOMBINATIONEN (+1)

1) PUNCH:

1= right Punch, 2= clean, 3= left Punch, 4= clean, 5= right Punch, 6= clean, 7= left Punch, 8= clean offen

„Right Punch“ = rechter Arm gestreckt nach oben + linker Arm in Hüfte abgeknickt, danach „clean“

„left Punch“ = linker Arm gestreckt nach oben + rechter Arm in Hüfte abgeknickt, danach „clean“. → **Wdh: 2x**

Das letzte „clean“ (=8) mit offenen Beinen (wichtig für die Drehung).

2) DREHUNG:

1= linkes Bein kreuzt + „T“, 2= nach hinten drehen im „T“ geöffnete Beine, 3= Kerze springen, 4= „T“ geöffnete Beine, 5= linkes Bein kreuzt + „T“, 6= nach vorne drehen im „T“ geöffnete Beine, 7= in „br. T.“ (Beine clean) 8= verharren in „br. T.“

„T“ + offene Beine mit linkem Fuß hinten gekreuzt, dann drehen im „T“ + offenen Beine, von „T“ in Kerze springen + Beine „clean“ (wie Hampelmann), zurück in „T“ + offenen Beinen, dann linker Fuß hinten kreuzen zum Drehen nach vorne + Arme in „T“, danach „broken T“ (Beine „clean“).

→ **Wdh: 1x**

3) BODEN:

1= rechts knien + rechter Arm in „T/V“, 2= links knien + linker Arm in „T/V“, 3= rechts aufstehen + rechter Arm kreuzen, 4= links aufstehen + linker Arm kreuzen, 5= links knien + linker Arm „T/V“, 6= rechts knien + rechter Arm „T/V“, 7= links aufstehen + linker Arm kreuzen, 8= rechts aufstehen + rechter Arm kreuzen

Von „broken T“ rechtes Bein auf Boden knien + rechtem Arm in halbes „T“ oder halbes „high V“, dann linkes Bein auf Boden knien (beide Beine nun kniend) + linker Arm in halbes „T“ oder halbes „high V“ (= beide Arme in „T“ oder „high V“ Position im Knien), rechtes Bein aufstehen + rechter Arm vor Brust kreuzen, linkes Bein aufstehen + linker Arm vor Brust kreuzen (= Beine „Clean“ und beide Arme verkreuzt). Gleiche Abfolge nun beginnend mit links (=linker Arm „T/V“ +linkes Bein kniend). → **Wdh: 1x rechts, 1x links**

4) V-STEP:

1= rechts vor + Arm rechts „hg. V.“, 2= links vor + Arm links „hg. V.“, 3= rechts nach hinten in „clean“, 4= links nach hinten in „clean“, 5= siehe 1, 6= s.2, 7= s.3, 8=s.4// 5= rechts nach hinten + Arm rechts „low V“, 6= links nach hinten + Arm links „low V“, 7= rechts nach vorne in „clean“, 8= links nach vorne in „clean“

Rechter Fuß diagonal nach vorne + rechter Arm in halbes „high V“, dann linker Fuß nachholen, auch diagonal nach vorne + linker Arm in „high“ V (= beide Arme in „high V“, Beine geöffnet), dann rechter Arm und Fuß in „clean“, dann linker Arm und Fuß in „clean“ (= „clean“)

[Optional: V-Step nach hinten: gleiche Reihenfolge aber Arme im „low V“ = 4 Takte V-Step front mit „high V“, dann 4 Takte V-Step back mit „low V“] → **Wdh: 2x // 1x vor, 1x zurück**

5) FAN:

Beine „clean“, Arme oben und im Sprung klatschen → Übergang zu Akrobatik-Teil 2

SCHLUSS-TEIL:

1) HEY HEY HEY HEY, HO HO...:

1.1) BEI „HEEY“:

wie bei Position „Fan“.

→ **Wdh:** 4x Klatschen

1.2) BEI „HO“:

1. rechtes Bein Schritt nach vorne + Arme in „T“,

2. Rechtes Bein bleibt + Arme weiter runter ins „T“ (Oberkörper nach vorne unten gebeugt).

→ **Wdh:** 2x rechts „T“ = 1x oben, 1x weiter unten

1.3) „HEEY“:

S.O.

→ **Wdh:** 4x Klatschen

1.4.) „HO“:

s.o. mit linkem Bein vor.

→ **Wdh:** 2x links „T“ = 1x oben, 1x weiter unten

→ **Wdh:** . so oft wiederholen wie „Heey Heey Heey Heey, Ho Ho“ im Lied gesungen wird.

2) HEY ... AHUU, HEY ... AHUU ...:

Gruppe steht im Innenstirnkreis oder Außenstirnkreis (besser, weil Blick zum Publikum):

mit jedem „Hey“ = Arme nach oben, mit jedem „Ahu“ = Arme nach unten.

→ so das Publikum zum Mitmachen animieren.

→ Das Lied endet mit dem Leiser-Werden der Rufe „Heey.. Ahuu, Heey.. Ahuu“, deshalb gibt es kein eindeutiges Ende. ABER: so lange Kreisformation bis Ende und danach in „Touch Down“ + Pom-Poms wedeln. Oder jeder in andere Pose / Pyramide etc.

AKROBATIK:

→ Sicherheit durch Matten und Hilfestellung durch Lehrkraft oder größere SchülerInnen

→ Achtung auf die richtige Haltung und Positionierung der Gliedmaßen (Wirbelsäule und Nacken werden nicht belastet)

→ Teamwork + Mitbestimmung in der Auswahl der Figuren

Akrobatik-Teil 1 = Zwischen Rap-Part 1 und Rap-Part 2

Akrobatik Teil 2 = Zwischen Rap-Part 2 und Schluss-Teil

Beispiele: Hebefiguren und Pyramiden, Räder, Spagate, Rollen, Posen, etc.

