

WAS IST RAGGA?

Tanz-Training mit motivierender Ragga-Dancehall-und Reggaeton Musik. Das ist alles eine Mischung aus Hip-Hop und Reggae.

Dancehall stammt aus Jamaika. Die Songs entstehen, in dem jemand einen ‚Riddim‘ (Beat) macht und alle diversen Sänger zu diesem ‚Riddim‘ ihren eigenen Song daraus machen. Zu jedem ‚Riddim‘ gehören auch eigene Tanzschritte.

Dancehall ist eine Clash-Kultur, das heisst, es entsteht wie ein fight (battle); wer am besten zum ‚Riddim‘ singt und am besten dazu tanzt, gewinnt!

Ragga Choreographien bestehen aus typischen Dancehall-Schritten vermischt mit ein bisschen Hop Hop. Die Bewegungsform der typischen Dancehall-Schritten enthält sehr viel Körpergefühl und es wird viel geschüttelt (wining), wirkt aber dann sehr locker und sexy.

Aufgebaut und erlernt wird Ragga auch oft ohne Musik und dann wieder mit Musik, wie es auch im Hip Hop angewendet wird.

Wenn man im Ragga vom **DJ** spricht, dann ist das nicht der ‚Plattenaufleger‘, sondern der am Mikrophon (MC).

Und der **Selecter** ist der, der die Musik auflegt, also der DJ. Der Selecter muss nicht unbedingt einen perfekten Übergang von Lied zu Lied machen, er muss einfach die besten ‚Riddim’s‘ auflegen, damit das Volk so richtig abgeht!

Und der Sänger nennt man **Toaster**... Also, alles ein bisschen anders.

LEKTIONSGESTALTUNG RAGGA/UEBERSICHT:

Warm-Up

Das Warm-Up dient zur Vorbereitung auf den Choreographieteil und kann sehr individuell gestaltet werden. Wie dieses Warm-Up gestaltet wird, hängt vor allem von der nachfolgenden Choreographie ab.

Die Isolationen und den Pre-Stretch sollten immer integriert werden.

Isolationen

- Hals / Kopf
- Schultern/Brustkorb
- Brustkorb, seitlich, vor- und rückwärts, Kreisen
- Becken, seitlich, vor- und rückwärts, Kreisen
- Beine / Knie

Choreographieteil

Das ist der Hauptteil der Lektion und muss unbedingt dem Niveau der Teilnehmer angepasst sein/werden. Eine Unterrichtsmethodik, in welcher der Instruktor den Schwierigkeitsgrad variieren kann, ist von enormem Vorteil. Die Choreographie sollte harmonisch und abwechslungsreich sein.

- Ragga Choreographien sind immer asymmetrisch
- Ragga Choreographien sind harmonisch und fließend
- Special Effekte: typische Dancehall Schritte einbauen mit viel Bewegung & Groove

Nachdehnen

Beim Nachdehnen werden die Pflicht- und Zusatzbereiche beachtet:

Pflichtbereiche:

- Hintere OS
- Vordere OS
- Innere OS
- Nackenbereich
- Brustkorbbereich

Zusatz:

- Wadenbereich
- Rückenmobilisation