

Englisch	Deutsch	Beschreibung
Hooper, Hoop-Dancer	Reifen Tänzer	Jemand, der den Hoop zum Hooping benutzt - Sicher bald auch Sie?!
hoopen		sich mit dem Hoop bewegen
Hoop	Reifen	<p>Dancing Hoop mit glitzernden, griffigen und/oder bunten Klebebändern verzierter, von Hoopern in Handarbeit hergestellter Reifen D ca. 90-110cm (individuelle Beratung und Umsetzung spezieller Kundenwünsche ist größtenteils möglich), Dancing-Hoops können mit einer Füllung versehen werden, sie werden dadurch schwerer, machen Geräusche und laufen besser – man muss sich allerdings auch weniger bewegen, um ihn oben zu behalten, d.h. besserer Massage- / geringerer Trainingseffekt – mit diesen Reifen lernt es aber wirklich jedermann</p> <p>Designer Hoop unter Verwendung unterschiedlichster Materialien individuell gestaltete Einzelstücke für Dancing und Fitness (sonst wie Dancing Hoop)</p> <p>Hula Hoop handelsüblicher Kinderreifen D ca. 60-80cm, meistens sehr leicht und nicht wirklich zum Waist Hooping geeignet</p> <p>Health Hoop, Fitness Hoop, Cardio Hoop bis zu 2 kg schwere, mit Noppen oder Magnetkugeln besetzte Reifen, oftmals aus Einzelsegmenten zusammensteckbarer, industriemäßig hergestellte Reifen, die aus eigener Erfahrung extreme Blutergüsse verursachen können</p> <p>Pilates Hoop kleiner elastischer Reifen mit Haltegriffen D ca. 40cm</p> <p>Indian Dance Hoop kleiner Reifen (traditionell aus Holz) D ca. 50-55cm für traditionellen Indian Hoop Dance, der Reifen symbolisiert den „never ending circle of life“</p> <p>Gymnastic Hoop leichter Wettkampfreifen für die rhythmische Sportgymnastik, nach internationaler Vorschrift D ca. 80-90cm</p> <p>Mini Hoops (Twins, Poi Hoops) wie Dancing Hoops jedoch, kleiner D ca. 50-70 cm, für Tricks und Schwünge mit 2 oder mehreren Hoops gleichzeitig</p> <p>Juggling Hoops kleine flache Reifen D ca. 30cm zum Jonglieren</p> <p>LED Hoop, Fire Hoop, Glow in the Dark Hoop mit Batterie betriebener leuchtender / brennender / mit fluoreszierenden Tapes dekoriertes Dancing/Mini Hoop für Hooping im Dunklen</p> <p>Neon Hoop im Schwarzlicht (das blaue UV Licht in Diskotheken) grell leuchtender Dancing/Mini Hoop</p> <p>Tandem Hoop wie Dancing Hoops jedoch, sehr groß D 160-300cm, Hoops für 2 Leute, die gemeinsam in einem Reifen hoopen wollen</p>
Hoop Size/Weight	Reifen Größe/ Gewicht	Als ideale Reifengröße (Außendurchmesser) wird meistens das Maß zwischen Bauchnabel und Fußsohle benannt, was auch damit zusammenhängt, dass der Versand von Reifen mit einem Durchmesser über 100cm problematisch (sehr teuer) ist. Größere Reifen werden überwiegend zusammengesteckt/faltbar als Travel Hoops angeboten. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen - ein Reifen muss passen - sollte also an/ausprobiert werden. Die Größe hängt maßgeblich von der geplanten Verwendung (Fitness / Hoop Dance) und dem Können des Hoopers ab. Große/schwere Hoops sind einfacher um den Körper zu bewegen als kleine/leichte. Off-Body-Moves sind besser mit kleinen leichten Hoops (Ideal: Hoops aus dem Material „Polypro“ – für Fortgeschrittene und Profi Hooper) zu realisieren.

Englisch	Deutsch	Beschreibung
		Den Universal-Hoop würde ich so definieren: Durchmesser 95-100cm, Gewicht 400-500g, Rohr 20mm (3/4"), mit glatter Oberfläche und Grip
Hooping	Umreifung	Trendsportart aus den USA, bei der unser Hula-Hoop-Reifen aus Kindertagen in neuer Gestalt (größer, bunter, schwerer, genoppt, beleuchtet ...) daher kommt und sein Comeback erlebt. Er wird zum Tanzen (Hoop Dance, Indian Hoop Dance), für Fitnessübungen aller Art (Hoop Fitness, Cardio Hooping, Hooping Workout, Hoopilates, Hoopnastic, Hoop Chi, Hoop Yoga ...) und Akrobatik (Indianer Hooping, Hoop Jonglage, Poi Hooping, Hoop Illusions, Isolations, ...) als Ganzkörpertrainingsgerät genutzt. Die Verwendung ist unerschöpflich und fast täglich hat irgendjemand im www. eine neue Idee z.B. Partner (Tandem) Hooping, Hooping Games ...
Hooping Basics	Basisübungen	<p>Beginner</p> <p>Waist Hooping - Reifen kreist um die Taille Neck Hooping - Reifen kreist um den Hals/Nacken Torso Hooping - Reifen kreist um den Rumpf, Arme sind dicht am Körper mit im Reifen (oft auch als Shoulder/Chest Hooping bezeichnet) Chest Hooping - Reifen kreist auf Achselhöhe um den Brustkorb, Arme befinden sich außerhalb Hip Hooping - Reifen kreist um die Hüfte Hand Hooping - Reifen wird in der Hand gehalten, übergeben, geschwungen ... Hand Spinning - Reifen kreist um die linke/rechte Hand oder um beide Hände (oft auch als Hand Hooping bezeichnet)</p> <p>Fortgeschrittene</p> <p>Thumb Hooping - Reifen kreist um den rechten/linken Daumen oder um beide Daumen Finger Hooping - Reifen kreist um einen Finger Arm Hooping - Reifen kreist um den rechten/linken Arm oder um beide Arme Shoulder Hooping - Reifen kreist um die rechte/linke Schulter Elbow Hooping - Reifen kreist um den rechten/linken Ellenbogen oder um beide Ellenbogen Leg Hooping - Reifen kreist um das rechte/linke Bein oder um beide Beine Knee Hooping - Reifen kreist um das rechte/linke Knie oder um beide Knie Ankle Hooping - Reifen kreist um den rechten/linken Knöchel oder um beide Knöchel Foot Hooping - Reifen kreist um den rechten/linken Fuß oder um beide Füße</p> <p>Profis</p> <p>Nose Hooping - Reifen kreist um die Nase Head Hooping - Reifen kreist um den Kopf über die Augen oder durch den geöffneten Mund Butt/Booty Hooping - Reifen kreist um den ausgestreckten Po</p>
Moves	Bewegungen	Bewegungsabfolgen und Tricks
In Flow	im Fluss	bevorzugte Drehrichtung des Reifens (Rechtshänder lassen den Reifen meistens links herum kreisen, Kontaktpunkte vorn links, hinten rechts)
Main Direction	Hauptrichtung	On Body ist es die bevorzugte Drehrichtung des Reifens, Off Body ist es bei vorwärts und rückwärts gespielten Moves oft vorwärts
Out Flow	nicht im Fluss, stockend	entgegengesetzt zum In Flow (bei Rechtshändern meistens rechts herum, Kontaktpunkte vorn rechts, hinten links)
Opposite Direction	Gegenteilige Richtung	On Body ist es die ungeliebte Drehrichtung des Reifens, Off Body ist es bei vorwärts und rückwärts gespielten Moves oft rückwärts

Englisch	Deutsch	Beschreibung
Flow	„Spielfluss“	die optimale Erfahrung, wenn man sich vollständig im Spiel verliert (eins mit dem Reifen wird) durch das Eintreten in eine solche Phase entsteht eine Selbst- und Zeitvergessenheit, alle Bewegungsabläufe werden in harmonischer Einheit durch Körper und Geist mühelos erledigt
On-Body-Moves	Bewegungen am Körper	Bewegungen, bei denen sich der Körper im Reifen befindet
Off-Body-Moves	Bewegungen weg vom Körper	Bewegungen, bei denen der Reifen außen um den Körper herum gegeben oder neben, hinter, unter, über dem Körper bewegt wird
clockwise (CW)	Uhrzeiger-richtung	Uhrzeigerrichtung, senkrecht - rechts herum
counter-clockwise (CCW)	gegen Uhrzeiger-richtung	gegen Uhrzeigerrichtung, senkrecht - links herum
to the right (R)	nach rechts	eine Bewegung waagrecht rechts herum
to the left (L)	nach links	eine Bewegung waagrecht links herum
forward (FW)	vorwärts	eine Bewegung nach vorn ausführen
backward (BW)	rückwärts	eine Bewegung nach hinten ausführen
inward (IW)	einwärts	eine Bewegung zum Körper hin ausführen
outward (OW)	auswärts	eine Bewegung vom Körper weg ausführen
on the Front Side (FS)	vorn, davor	vor dem Körper
on the Back Side (BS)	auf der Rückseite	hinter dem Rücken meistens Behind the Back (BTB)
on the Right Side (RS)	rechts	an der rechten Seite
on the Left Side (LS)	links	an der linken Seite
Right (R)	rechts	Bezeichnung für Teile der rechten Körperhälfte RH= rechte Hand, RA= R Arm, RSH= R Schulter, RL= R Bein (Leg), RK= R Knie, RF= R Fuß
Left (L)	links	Bezeichnung für Teile der linken Körperhälfte LH= linke Hand, LA= L Arm, LSH= L Schulter, LL= L Bein (Leg), LK= L Knie, LF= L Fuß
Break	abbrechen, Pause	der Reifen wird bewusst gestoppt, um einen neuen Move zu beginnen oder die Richtung zu wechseln
Stall	anhalten, stocken	der Reifen bleibt kurzzeitig in einer bestimmten Position und klebt am Körper (z.B. bei Waist/Chest Hooping und Spinning in dieselbe Richtung)
Reversal	Umkehr	schneller Richtungswechsel innerhalb einer Bewegung
Lift Up	Anhub nach oben	Reifen wird mit der Hand angehoben - in eine andere Ebene gebracht (z.B. von Waist Hooping zu Lasso)
Pull Down	hinab ziehen	Reifen wird mit der Hand ziehend abgesenkt - in eine andere Ebene/Figur gebracht (z.B. von Lasso zu Waist-Hooping)
Drop Down	hinab fallen	Reifen wird mit der Hand drückend abgesenkt - in eine andere Ebene/Figur gebracht (z.B. von Lasso zu Waist-Hooping)
Get Out	herauskommen	Ausstieg aus dem Reifen
Steps	Schritte	Schritte und Schrittkombinationen aus Aerobic und Tanz (Shuffle, Chasse, Grape Vine, Side To Side, Step Tep)
Turns	Drehungen	Körperdrehungen (Full Turn, 1/2 Pivot ...)

Englisch	Deutsch	Beschreibung
Weave	Gewebe	Schwünge in Form einer 8 vor, seitlich, hinter und über dem Körper
Walking	gehen	gehen mit dem Reifen
Dancing	tanzen	Kombi aus Steps, Turns and Moves (Bewegung nach Musik)
Push	Anstoß	gedämpfter Stoß gegen den Reifen z.B. zum Richtungswechsel innerhalb einer Bewegung oder zum Werfen
Kick	Schlag	harter kurzer Stoß gegen den Reifen z.B. zum Richtungswechsel innerhalb einer Bewegung oder zum Werfen
Toss	Wurf	Schleuderwurf mit dem Reifen oft auch Throw (Wurf) genannt
Roll	Rolle	Reifen rollt über ein Körperteil (z.B. um den Arm = Arm Roll)
Wrap	Hülle	Reifen wickelt sich um ein Körperteil (z.B. um den Körper = Body Wrap)
Pass	Übergabe	Übergabe des Reifens (Hand/Hand, Hand/Fuß ...)
Flip (1)	Ruck	Reifen wird durch Zusammendrücken in Spannung versetzt und hoch/weggeschnipst oder schneller Griffwechsel mit einer Hand
Duck In	eintauchen	einzelne Körperteile werden in den Reifen bewegt (z.B. Hände beim Waist-Hooping = Arm Duck In = Katzenpfoten)
Duck Out	herausziehen	einzelne Körperteile werden aus dem Reifen bewegt (z.B. Arme beim Torso-Hooping = Monkey)
Step/Jump Through	Schritt/Sprung durch	durch den Reifen steigen/springen
Step/Jump In	Schritt/Sprung herein	in den Reifen steigen/springen
Step/Jump Out	Schritt/Sprung hinaus	aus dem Reifen steigen/springen
Multiple (Multi) Hooping	mehrfach Hooping	Hooping mit mehreren Reifen
Separating	Trennen	voneinander trennen der Reifen beim Multi -Hooping
Isolation	Isolierung	Illusion mit dem Reifen (z.B. Reifen vor dem Körper, mit einer Hand, genau am Platz, um sich selbst drehen - Drehpunkt=Kreismittelpunkt)
Infinity Hooping	unendlich Hooping	Hooping mit 2 Hoops, die in Form einer Acht (∞) gehalten und in immer neue Gebilde (Kugel, Schmetterlingsflügel etc.) verwandelt werden oder auch schwingen des Hoops aus dem Handgelenk heraus in Form einer Acht z.B. ein Kreis vorn, einer hinten s. unter Weave
Twins, Poi Hooping	Zwillinge	zwei Reifen werden analog zu Pois (Kugeln, Fahnen, Schweife an Bändern) mit den Händen/Armen synchron/gegenläufig vor, seitlich, hinter, unter und über dem Körper geschwungen
Floor Hooping	Boden Hooping	Übungen auf dem Boden (kniend, sitzend, liegend, Schulterstand ...), Hoop kreist dabei hauptsächlich um Arme, Beine oder Füße
Start Up	Beginn	Beginn einer Performance (z.B. das Aufnehmen des Reifens vom Boden mit den Füßen und weiter zum Knee Hooping)
Pose	Pose	eine Pose, kann zwischendurch beim Wechsel der Moves, beim Walk oder am Schluss einer Performance eingenommen werden
Surface Switching	Oberflächen Tausch	Umgreifen Innen/Außengriff
Spinning	Kreisel	Drehung des Körpers oder eines Körperteils
Plane	Fläche, Ebene	Fläche, in der sich der Reifen bewegt Vertical / Side Plane - senkrechte seitliche Flächen neben dem Körper Frontal / Wall Plane - senkrechte Flächen vor und hinter dem Körper Horizontal / Floor Plane - alle waagerechten Flächen
Plane Changing	Flächen Wechsel	Wechsel von einer Ebene in eine andere z.B. Vertical/Horizontal
Hoop Jam/Session	Hoop Versammlung	offene Treffen von Hooping-Freunden in Parks, am Strand o.ä. für jedermann (alle lernen voneinander)
Tutorial	Anleitung	Video oder Text, in dem eine Übung / ein Trick erklärt wird

Englisch	Deutsch	Beschreibung
Hinge Up/Down	Gelenk	Klappen des Reifens um 90,180,270,360° wobei die Hände (oder eine Hand) als Scharnier dienen Hinge Up = hochklappen Hinge Down = abklappen
Transitions	Übergänge	Verbindungselemente zum Übergang von einem Move in den anderen, Geschwindigkeits- oder Richtungswechsel, Wechsel der Ebene, Wechsel zwischen On-Body und Off-Body, Griffwechsel
Erweiterung 01/2013		
Outer Space Negative Space	Außenbereich	bezeichnet den Bereich außerhalb des Hoops
Inner Space	Innenbereich geschützter Raum	bezeichnet den Bereich im Hoop
Pinch	einklemmen	Reifen wird mit dem Arm, der Hand, dem Bein eingeklemmt, kurz in die Laufrichtung, dann in die Gegenrichtung und wieder zurück in die Laufrichtung gedrückt (geschubst)
Sweep	mitreißen	Reifen wird mit dem Arm, der Hand, dem Bein kurz in die Laufrichtung gedrückt (geschubst)
Iso Pop	isolierter Stoß	eine Kombination aus einem Isolation Move und einem blitzartigen linearen Stoß mit der den Hoop führenden Hand wird auch oft als lineare Isolation bezeichnet
Iso Break	isolierte Pause	eine Kombination aus einem Isolation Move und einer blitzartigen Drehung (Spin) des Hoops um die führende Hand mitunter wird auch der ISO BREAK als ISO POP bezeichnet
Working Hand	arbeitende Hand	haltende Hand bei Isolations
Ghost Hand, Trailing Hand	Geisterhand, reisende Hand	lose Hand bei Isolations
Leading Hand, First Hand	führende Hand, 1. Hand	beim links herum Hoopen RH, beim rechts herum Hoopen LH auch die Hand, die den Hoop in einen Move bringt, aktive Hand, Wurfhand
Non Leading Hand, Second Hand	nicht führende Hand, 2. Hand	unbeteiligte Hand, oder die, in welche übergeben wird, fangende Hand
Tracing	nachziehen, verfolgen	Bei der Tracing Isolation z.B. wird der Hoop durch drehen und schieben entlang einer Geraden bewegt
Sliding	gleiten, schieben	Diese Begriffe werden sehr oft verwendet und sind selbst erklärend.
Swish	schleifen	
Pendular	pendeln	
Swinging	schwingen	
Riding	reiten	Riding Hoop ist z.B. ein Twin-Move, bei dem ein Hoop geführt wird und der andere am Handgelenk hängend mitläuft.
Folding	falten, klappen	Hierbei wird der Hoop um seine Achse geklappt.
Figure 8	Acht	Dieser Begriff wird einerseits für Schwünge in Form einer Acht und andererseits für einen Twin-Move, bei dem beide Hoops wie eine Acht aneinander gehalten werden verwendet.
Wrist	Handgelenk	Das Handgelenk wird oft zur Orientierung bei Griffen verwendet z.B. „Wrist downwards Grip“.
Palm	Handteller	Beim Hand Hooping ist oft von „Palm Spin“ (Axis Spin auf der Handinnenfläche) die Rede.

Englisch	Deutsch	Beschreibung
Back of the Hand	Handrücken	Beim Hand Hooping ist oft von „Hoop rolls over the Back of the Hand“ die Rede.
Grips	Griffe (die meisten Bezeichnungen stammen von Steve Bags und ich finde sie sehr passend) Hinweis: Beim Chicken Grip muss man von vorn nach hinten durch den Hoop greifen, das ist hier schlecht zu sehen. Mein CREDO GRIP heißt eigentlich CRADLE (Wiege) GRIP, da hatte ich mich im Video verhört.	
Thumbs together	Daumen aneinander	wichtige Orientierung bei Moves around the Body und Pässen, wenn beide Hände aneinander greifen
Pinkys together	kleine Finger aneinander	
Thumb Spin	um den Daumen kreisend	Beim Hand Hooping kreist der Reifen meistens um die ausgestreckten Finger man kann /muss ihn aber auch mitunter um den Daumen kreisen lassen (z.B. bei der 3-Beat-Weave) Oft ist auch von „Spinning around the Thumb“ die Rede.
Axis Spin	axiale Drehung	Hierbei wird der Hoop mit den Fingern oder um das Handgelenk gezwirbelt, so dass er sich um seine Achse dreht und optisch eine Kugel zu sehen ist.
Flip (2)	etwas umdrehen	Man kann den Hoop in der Hand, oder auf der flachen Hand durch eine Wurfbewegung um seine Achse drehen lassen oder den Hoop festhalten und durch eine Verdrehung des Armes um seine Achse drehen. Flip = Extension Twister (verlängerter Kreisel)
Wedgie	an der Unterhose ziehen	Hierbei wird der Hoop im Schritt (Crotch) eingeklemmt, mit einem Bein angeschubst und um den Körper geschleudert – es gibt da die wildesten Moves.
Floating	schweben	Der Hoop wird meistens einhändig gehalten und waagrecht hoch und runter geführt.

Englisch	Deutsch	Beschreibung
Erweiterung 12/2015		
Pattern	Muster	Durch das Kreisen des Hoops um die Hand und das gleichzeitige Bewegen des Armes, können in der Fläche Muster wie beispielsweise MANDALAS, FLOWERS, TRIANGLES, DIAMONDS ... erzeugt werden.
Petal	Blütenblatt	Die Muster werden auch als 6-Petal-Flower (Blume mit 6 Blütenblättern) oder 3-Petal-Flower (auch Dreieck -TRIANGLE)... bezeichnet
Caps	Gipfel	Handhooping-Move an der Seite mit gestreckten Armen, wird meistens mit Twins gespielt
Manipulation	manipulieren	hier wird mit dem Hoop pantomimisch agiert, oftmals sieht es so aus, als ob der Körper oder Körperteile dem Reifen folgen
Balance	balancieren	der Reifen wird auf der Stirn, dem Kopf, dem Arm, der Hand, der Fingerspitze ... balanciert
Frame	Rahmen	Der Reifen kann wunderbar vor oder hinter dem Körper als Rahmen für eine Pose genutzt werden.
Bounce	prellen	bei dieser Manipulation wird der Hoop im Innen/Außengriff so geführt, dass er wie ein prellender Ball optisch auf und ab springt
Juggling	jonglieren	oftmals wird mit den Hoops auch jongliert
Polypro	Polypropylen	Reifenmaterial für Könner, sehr leicht und steif (formbeständig), reagiert super auf Impulse zur Richtungsänderung – sehr schnelles Spiel möglich, Stärke 20,19,16 mm
HDPE	Polyethylen-high density	wegen geringerer Materialstärke als PE-HD ebenfalls sehr leichtes Reifenmaterial, meistens bunt eingefärbt
PE-HD	Polyethylen-high density	meistens schwarz mit blauen Streifen, auf Grund des etwas höheren Gewichtes und höherer Flexibilität super für Anfänger geeignet, Stärke vorrangig 20 und 25 mm, selten auch 32 mm
PE-RT PE-xa	Polyethylen-temperatur resistance	dieses Material ist im Gegensatz zu allen anderen sehr weich, und meistens 17 mm stark, das Gewicht liegt zwischen Polypro und PE-HD, diese Reifen werden oft auch als Zirkus-Hoops bezeichnet

Im Laufe der Zeit haben sich einige Änderungen und Korrekturen ergeben, diese sind rot geschrieben.

Alle Infos sind Resultat intensiver Recherchen im Internet und eigene Erfahrungen.

Für die Richtigkeit übernehme ich keine Garantie. Über Hinweise zu Ergänzungen und Berichtigungen würde ich mich sehr freuen.

Letzte Ergänzung: 12/2015