

Freestylesport – Breakdance: Spiel mir das Lied vom ... Stop!

Wichtig beim Breakdance ist das Aufwärmen. Mit dieser spielerischen Übung mobilisieren die SuS ihren ganzen Körper und bereiten sich auf die Moves und Steps vor.

Die Schülerinnen und Schüler bilden eine Linie und laufen in verschiedenen Variationen, welche die Lehrperson vorgibt, von einer Seite der Sporthalle zur anderen. Die Lehrperson spielt Musik ab.

Sobald diese stoppt, müssen alle SuS stillstehen, fängt die Musik wieder an, laufen sie weiter.



Variation

Tempowechsel: Wird schnelle Musik abgespielt, bewegen sich die SuS schnell, bei langsamer entsprechend mit weniger Tempo.

Material: Musik

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO