

Freestylesport – Breakdance: Rotation Step

Der Rotation Step ist eine Mischung zwischen Three-Step und Six-Step. Diese Übung führt die Schüler in diesen «Footwork» ein.

Anfangsposition wie beim Three-Step. Am Schluss wird aber das gestreckte Bein geschlossen zum anderen gestellt.

Erster Schritt: Das linke Bein nach aussen ziehen und gestreckt bleiben, das rechte Bein in die gleiche Position bringen – aber einfach gebeugt halten. Mit dem linken Arm die Balance halten.

Jetzt kommt der Wechsel: Das rechte Bein gestreckt und das Linke gebeugt – jetzt hält der rechte Arm die Balance. Bringe das rechte Bein geschlossen zum Linken.

Den nächsten Schritt eröffnen, indem man mit das linke Bein nach hinten streckt. Das rechte Bein folgt nun dem linken, somit gelangt man wieder in die Ursprungsposition.

Quelle: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO