

Freestylesport – Breakdance: Rhythmus

Bei dieser ersten Übung erfahren die Schülerinnen und Schüler, wie sie auf dem Takt tanzen müssen und legen die Basis für alle folgenden Übungen.

Jedes Lead hat einen Takt, den man mitzählen kann. Als Vorübung auf dem Takt in die Hände klatschen: Eins, zwei, drei, vier, fünf, sechs, sieben, acht.

Nur jeder zweite Takt (2, 4, 6, 8) wird geklatscht.

Eins, drei, fünf und sieben werden mitgezählt aber nicht gezeigt.

Zusammen auf den Takt bewegen. Erster Schritt nach rechts, und nach links usw. Acht mal hoch und acht mal runter.

Bemerkung: Es wird bei allen Übungen, Steps und Moves immer auf acht gezählt.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO