

Freestylesport – Breakdance: Freezes – Baby Freeze

Der Baby Freeze ist einer der einfachsten aber auch einer der wichtigsten Freezes. Er wird in Kombinationen immer wieder gebraucht.

Die Grundposition bei diesem Freeze ist eine simple Position auf den Knien.

Für Linkshänder sollte sie so sein: Mit dem linken Bein bist du auf dem Knie und mit dem rechten Bein bist du angewinkelt, aber nicht auf dem Knie.

Die Arme stützen den Körper ab: der linke Arm stützt die Hüfte, der rechte Arm das linke Knie.

Nun wird der Körper verlagert, so dass man langsam in Richtung Kopf einknickt. Der Kopf darf als Unterstützung den Boden berühren.

Bemerkung: Am Anfang wird es in der Hüfte und am Knie einen Druck geben. Das ist normal und nach ein paar Mal üben legt sich das.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO