

Freestyle – Breakdance: Crossing Step

Cet exercice de base est certes simple, mais il fait déjà son effet. Au cours du pas croisé, sentir l'(off-)beat et se déplacer de manière relâchée.

Position de départ: pieds parallèles.

A «un», incliner légèrement le haut du corps vers l'avant, les bras devant soi. A «deux», effectuer un pas croisé vers l'avant et écarter les bras. A «trois», revenir à la position de départ, les bras devant soi. A «quatre», effectuer un pas croisé avec l'autre jambe vers l'avant et écarter les bras. Etc. Compter jusqu'à huit.

Répéter le mouvement jusqu'à ce qu'il soit fluide. Ajouter un petit saut intermédiaire lorsque le pas de base est maîtrisé.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO