

# Freestyle – Breakdance: Rythme

Dans cet exercice, les élèves apprennent à danser en cadence, une condition indispensable pour franchir les étapes suivantes.

Toutes les chansons ont une cadence («beats»), une mesure que l'on peut compter.

**Petit exercice préparatoire:** Marquer le temps en tapant dans les mains (un, deux, trois, quatre, cinq, six, sept, huit). Puis frapper dans les mains tous les deux temps (deux, quatre, six, huit).

Se déplacer ensuite ensemble en effectuant huit pas en avant (quatre vers la gauche, quatre vers la droite), puis huit pas en arrière.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**