

Freestyle – Breakdance: Baby Freeze

Le baby freeze est l'une des positions statiques les plus simples. Il est utilisé régulièrement en combinaison avec d'autres mouvements. La preuve dans cet exercice.

Position de départ: sur les genoux.

Pour un droitier: Poser le pied gauche devant soi à plat. Appuyer le coude droit sur le côté extérieur du genou gauche, le coude gauche sur la hanche gauche. Prendre appui sur les mains, les coudes restent au contact tel que décrit précédemment. Soulever les jambes et poser lentement la tête sur le sol.

Remarque: Lors des premières tentatives, une pression sur les hanches et les genoux peut être ressentie. C'est normal! Cette pression disparaîtra au fur et à mesure.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO