

Freestylesport – Breakdance: Top Rocking – New Style (aka Grape Wind Variation)

Eine Seitwärtsschrittfolge mit Rotation um die eigene Achse: Das erlernen die Schülerinnen und Schüler in dieser Übung.

Füsse parallel, dann mit Zählen: Auf eins Schritt seitwärts, Arme ausbreiten. Auf zwei Rotation 180 Grad, Arme zusammen. Auf drei: Schritt seitwärts, Rotation 180 Grad Arme ausbreiten. Auf vier in die Hände klatschen und in der gleichen Abfolge zurück in die Ausgangsposition (5 bis 8).

Abfolge wiederholen und immer lockerer werden.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO