Freestylesport – Breakdance: Top Rocking – Crossing Step

Diese Basis-Übung ist zwar einfach und sieht schon recht spektakulär aus: Beim Kreuzschritt immer den (Off-)Beat spüren und locker bewegen.

Beginnen auf eins: Oberkörper leicht nach vorne neigen, Arme vor die Brust. Auf zwei: Schritt überkreuzen nach vorne und Arme ausbreiten. Auf drei: Zurück in Ausgangsposition, Arme vor die Brust. Auf vier: Schritt überkreuzen auf die andere Seite, Arme ausbreiten, etc.

Zählen: Immer auf acht. Bei ungeraden Zahlen immer in der Mitte, Arme vor der Brust. Bei geraden Zahlen: Kreuzschritt nach vorne, Arme ausgebreitet.

Mehrmals wiederholen und lockerer werden. Kleinen Zwischensprung einbauen wenn man den Grundschritt beherrscht.

Quelle: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO