Freestylesport – Breakdance: Sternschritt/For-Backward (aka Step Out)

Den Grundschritt auf alle Seiten variieren: In dieser Übung fühlen die Schülerinnen und Schüler den Beat.

Füsse parallel. Dann zählen: Bei ungeraden Zahlen sind die Füsse parallel. Bei geraden Zahlen Ausfallschritt nach vorne links (und zurück), nach hinten links (und zurück) etc.

Die Arme gleichzeitig mit dem Schritt ausbreiten. Kommt man zurück in die Grundposition, sind die Arme wieder vor der Brust.

Quelle: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO