Freestyle – Breakdance: En avant la musique!

La mise en train est primordiale pour le breakdance. Avec cet exercice ludique, les élèves mobilisent toutes les parties de leur corps et se préparent aux différents pas et mouvements.

Les élèves forment une ligne et effectuent des traversées de salle en respectant les consignes de l'enseignant. Quand la musique s'arrête, les élèves s'immobilisent. Quand elle reprend, ils poursuivent leur course.

Variante

Changement de tempo: les élèves adaptent leur vitesse au rythme de la musique.

Matériel: Musique

Source: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO