

Freestyle – Breakdance: For-Backward

Le pas de base peut être réalisé dans toutes les directions. Dans cet exercice, les jeunes doivent percevoir le rythme.

Position de départ: pieds parallèles.

A «un», déplacer une jambe vers l'avant latéralement (fente). A «deux», revenir à la position de départ. A «trois», déplacer l'autre jambe vers l'avant latéralement. A «quatre», revenir à la position de départ. A «cinq», déplacer l'autre jambe vers l'arrière de côté. A «six», revenir à la position de départ. A «sept», déplacer l'autre jambe vers l'arrière de côté. A «huit», revenir à la position de départ.

Ecarter les bras lors des fentes puis les replier devant soi. Répéter le mouvement.

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO