

Freestyle – Breakdance: Pas et mouvements

Les élèves apprécient le breakdance: voici une compilation de ses principes fondamentaux.



Aux origines du breakdance

C'est dans les années 1970 que s'est développé le breakdance dans le quartier new-yorkais du Bronx. L'idée était de remplacer les rixes sanglantes par des défis d'un autre genre. Le vainqueur n'était pas celui qui mettait à terre l'adversaire, mais celui qui présentait de meilleurs mouvements et enchaînements. BBoy, BGirl sont les abréviations pour «Break Boy» et «Break Girl», à savoir les garçons et les filles qui «breakent». Activité de rue au départ, le breakdance s'est développé pour devenir une forme de danse pratiquée dans divers lieux – théâtre et opéras entre autres.

Son évolution

Les breakeurs se recrutaient aux origines parmi la population marginale, sans travail ni domicile fixe parfois. Aujourd'hui, certains d'entre eux sont de véritables icônes, notamment en Corée du Sud. Les «battles» sont retransmises à la télévision, les gros shows internationaux comme «DanceStar» et «America's Best Dance Crew» font la part belle à cette culture. En Suisse aussi, ce style de danse jouit d'un statut reconnu. Élément qui revêt cependant une grande importance pour le sport freestyle: le breakdance ne doit pas être pratiqué à des fins commerciales mais par pur plaisir!

Ses points clés

Les éléments essentiels du breakdance sont:

- Top rock: danse debout
- Go downs: passage de la position debout au sol
- Foot work: figures au sol
- Freezes: positions statiques
- Power moves: rotations sur une partie du corps ou autour d'un axe corporel

Les différents pas et mouvements s'enchaînent et se combinent ensuite à volonté.

→ [Exercices pour acquérir ces éléments](#)

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO