



Dr. Helena Rudi und Sofian Hardt

BREAKING MOVES





BESCHREIBUNG DER MOVES

Beschreibung der Moves nach Schwierigkeitsgrad

Breaking Move	Hinweise	QR-Code
Niveaustufe I		
Latin Twist	Aus dem Vierfüßler-Stand das rechte Bein unter dem linken Bein durchstrecken, sodass beide Knie übereinander liegen. Gewicht auf den rechten Fuß verlagern und die Hüfte drehen, sodass der linke Fuß nach oben und leicht nach außen zeigt. Wieder zurückdrehen und das linke Bein absetzen. Zurück in die Ausgangsposition kommen und zur anderen Seite wiederholen. Ablauf kann beliebig oft wiederholt werden.	
Kick Outs	In der Hocke beide Beine schräg nach vorne strecken. Dabei das Gewicht auf den gegenüberliegenden Arm verlagern und wieder in die Hocke kommen. Beide Seiten abwechseln. Ablauf kann beliebig oft wiederholt werden. Wichtig: Körperspannung, um nicht mit der Hüfte durchzuhängen.	
Back Rock	Bauch anspannen und Gesäß leicht anheben (Schulterbrücke). Auf der Seite kurz in Schulterlage und zurück in Rückenlage kommen. Rechte und linke Seite im Wechsel.	
Battle Uprock	Knie sind gebeugt. Hüfte abwechselnd nach hinten und nach vorne bringen.	
12 Step and Knee Step	Bewegung im Kreis, kann beliebig lange durchgeführt werden. Rechte und linke Stützhand im Wechsel, dabei den Körper leicht mitdrehen. Hände im Wechsel umsetzen.	
Niveaustufe II		
Zulu Spin	In der Hocke ein Bein strecken, dann um das gestreckte Bein drehen und in der Ausgangsposition landen. Bewegung im Kreis, die beliebig lange durchgeführt werden kann. Körper sollte aufrecht sein. Nicht zu sehr durch den Raum „wandern“.	
Monkey Jump	In der Hocke einen Arm hinter dem Körper auf dem Boden aufsetzen. Schräg über den aufgesetzten Arm springen und wieder in der Hocke landen.	



Korean Sweep	Je größer die Schwungbewegung mit den Beinen, umso schneller und länger die Drehung.	
3 Step	In der Hocke ein Bein ausstrecken und dieses in Richtung des anderen Beines schwingen. Arme über das schwingende Bein heben. Arme neben dem Körper aufsetzen und das Gewicht darauf verlagern. Anschließend das schwingende Bein strecken und unter dem anderen Bein durchziehen, um in der kleinen einbeinigen Liegestütz-Position zu landen. Das nun angewinkelte Bein unter das Schwungbein ziehen, im nächsten Moment das Gewicht darauf verlagern, um in der Hocke zu sitzen. Den Blick in Richtung Schwungbein richten. Danach erfolgt ein Wechsel des gestreckten Beins. Hüpfender Wechsel zwischen den Schritten. Ablauf kann beliebig oft wiederholt werden.	
Niveaustufe III		
Baby Freeze	In der Hocke die Hände schulterbreit am Boden platzieren und die Ellbogen um etwa 90 Grad beugen. Seitlich über die Ellbogen lehnen, sodass Hüfte und Knie jeweils auf einem Ellbogen aufliegen. Den Kopf mittig vor beiden Händen aufsetzen und die Beine anheben. Als Beinposition kann z. B. ein Bein gestreckt und das andere Bein gebeugt werden. Beide Seiten ausprobieren, um die stärkere zu finden.	
2 Step	<i>Erweiterung des 3 Step</i> In der Hocke ein Bein ausstrecken und dieses in Richtung des anderen Beines schwingen. Gewicht dabei noch vorne auf beide Hände verlagern, die Beine schwingen dabei in der Luft und überkreuzen sich. Auf dem Schwungbein in gehockter Position landen, während das andere Bein gestreckt ist. Ein Beinwechsel und dann die Bewegung wiederholen.	
3 Step Shuffle	<i>Erweiterung des 3 Step</i> In der einbeinigen Liegeposition werden die Beine zweimal abwechselnd gekreuzt und geöffnet (Criss Cross/Shuffle). Der Move endet mit dem 3 Step in der Hockposition.	
4 Step	Rechtes Bein schwingt durch, dabei zwei Hüpfen auf links. Dann zwei Hüpfen auf dem rechten Bein und dabei das linke Bein nach vorne schwingen. Ablauf kann beliebig oft wiederholt werden.	
6 Step	In der Hocke startend das rechte Bein um das linke Bein schwingen. Das linke Bein diagonal nach hinten ausstrecken und Gewicht auf die rechte Hand verlagern. Das rechte Bein unter dem linken durchführen, um in eine Art Liegestütz zu kommen. Als nächstes das Gewicht auf die linke Hand verlagern und die rechte Hand heben. Gleichzeitig den linken Fuß dort aufsetzen, wo zuvor die rechte Hand war. Als nächstes den rechten Fuß hinter dem linken Knie aufsetzen und dabei das linke Bein beugen. Den linken Fuß neben den rechten aufsetzen, um wieder in die Hockposition zu gelangen. Ablauf kann beliebig oft in jede Richtung wiederholt werden.	



Back Spin	Nur auf dem oberen Rücken (Schulterbereich) drehen, Po zeigt zur Decke.	
Head Freeze	Position von Kopf und Händen bilden am Boden ein Dreieck, bei dem der Kopf die Spitze darstellt. Das Gewicht liegt v.a. auf dem Kopf und die Hände unterstützen die Balance in Blickrichtung.	
Air Freeze	Eingang wie beim Rad, allerdings einhändig. Das zum Arm gegenüberliegende Bein schwingen und in Bewegungsrichtung ausstrecken.	
Rad 1 Hand Freeze	Bewegung wie bei einem normalen Rad, allerdings ohne die erste Hand am Boden aufzusetzen. Stattdessen mit dieser Hand das Fußgelenk des Standbeins greifen. Das Standbein nicht zu stark nachschwingen, um die einhändige Handstand-Position zu halten.	
keine Niveaustufenzuteilung		
Endposen	Beide Seiten ausprobieren, um die stärkere zu finden.	



STATIONSKARTEN: ANSCHAUUNGSMATERIAL DER MOVES

Niveaustufe I



Latin Twist



Kick Outs



Back Rock



Battle Uprock

12 Step and
Knee Step

Niveaustufe II



Zulu Spin



Monkey Jump



Korean Sweep



3 Step

Niveaustufe III



Baby Freeze



2 Step



3 Step Shuffle



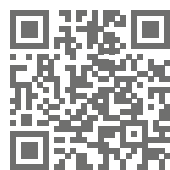
4 Step



6 Step



Back Spin



Head Freeze



Air Freeze

Rad 1 Hand
Freeze