

Breakdance



ALEXA HARST

Elchenrather Straße 26
52146 Würselen
Telefon: 02405 6018337
E-Mail: aharst@t-online.de

TANZ & GYMNASTIK

Breakdance

Beim **Breakdance** stehen Körperspannung und Koordination im Vordergrund. Nach einigen Minuten allgemeinem **Warm Up**, bestehend aus einigen Kraftübungen wie den Liegestütz und Crunches, fängt der Kurs mit sogenannten **Uprocks** an. Dies sind Schrittabfolgen im Stehen die passend zum **Rhythmus** der Musik eine kleine Choreografie ergeben. Danach geht es weiter mit den **Footworks**. Ähnlich wie bei den Uprocks werden hier kleine Abfolgen von Schritten, jedoch auf dem Boden einstudiert. Es kommen Hände und Füße zum Einsatz. **Freezes** und **Powermoves** bilden den akrobatischen Teil des Kurses. Hier werden kraftvolle Figuren wie der Kopfstand eingeübt. Abgerundet wird die Stunde durch den **Cool Down** mit verschiedenen **Stretching**übungen.

**Kurs startet am 12. Oktober 2017
Donnerstags von 16.45 – 17.45 Uhr**

**Kommt rein, macht mit,
habt Spaß!**