

BREAKDANCE

Il est recommandé de bouger au moins 20 min. par jour afin de rester en forme.

Tu trouveras ci-dessous une activité à pratiquer seul ou en famille chez toi au quotidien.

POUR FAIRE DU SPORT A LA MAISON

1. Rends-toi sur le site : www.gorilla.ch et apprends les base du breakdance. Il te faudra un peu de place.

Matériel à se procurer : ordinateur, wifi

Suivre attentivement les vidéos pour apprendre les pas de base.

- crossing step (vidéo 4)
- new style (vidéo 5)
- for backward (vidéo 6)
- huck (vidéo 7)
- step (vidéo 8)
- baby love (vidéo 9)
- rotation step (vidéo 10)
- baby freeze (vidéo 11)

<https://www.gorilla.ch/fr/sports-freestyle/breakdance/>

GORILLA
Une vie plus Ouga-Ouga!

TON GORILLA | TIRAGES AU SORT | SE CONNECTER | BLOG

SPORTS FREESTYLE | CUISINE | AMBASSADEURS | S'ENTRAÎNER

Sports Freestyle

BREAKDANCE

Tous les sports freestyle

GORILLA Breakdance - Intro (1) F

GORILLA Breakdance - Rythme (2) F

GORILLA Breakdance - Explication B-boying (3) F

GORILLA Breakdance - Crossing Step (4) F

GORILLA Breakdance - New Style (5) F

GORILLA Breakdance - For-Backward (6) F

GORILLA Breakdance - Rock (7) F

GORILLA Breakdance - Step (8) F

GORILLA Breakdance - Baby Love (9) F

GORILLA Breakdance - Intro (1) F

À regarder plus tard | Partager

INTÉRESSANT

Tout sur le breakdance ici.

Schreibe uns!