

BREAKDANCE

Breakdance er en del af hiphop-kulturen og gadedans baseret på musik og personlig udtryksform. Ordet 'breaks' henviser til de passager i musikken, som er instrumentale, hvor danserne går på 'gulvet' for at 'battle'. At battle betyder, at man konkurrerer mod hinanden enten i to grupper eller med to dansere, som danser på skift på et bestemt område. Battlen afgøres af en dommer eller af publikum.

Deltagere

Ingen krav - når man bliver mere øvet og fortrolig med bevægelserne, kan man evt. 'battle' mod hinanden som i den oprindelige breakdance-kultur.

Musik og udstyr

Musikken er central i breakdance, men tempoet er ikke så vigtigt, da det ikke er nødvendigt at følge beatet i bevægelserne. Find musik på internettet – søg evt. på *Top 100 breakdance songs*. Beskyttelsesudstyr kan også være en god idé, når man øver – fx knæ- og albuebeskyttere.

Øvelser

Grundtrinnene i breakdance er svære at beskrive – de skal ses! Brug derfor YouTube til at finde små instruktionsvideoer – søg fx på:

- Beginner breakdancing
- Baby Freeze
- Hand stand
- Wind mill
- 2-step, 4-step, eller 6-step
- Coffee grinder
- Swipe



Derudover er der nogle gode råd ift. at lære breakdance:

- Styrk overkroppen – breakdance kræver en stærk overkrop og stærke arme
- Styrk balancen – balance er grundlæggende for breakdance – og balance kræver styrke
- Start med at lave trinnene på et blødt underlag
- Det tager tid og øvelse at lære breakdance

Tips

Få inspiration fra danmarksmesteren i breakdance 2011 her: www.breakdance.dk

Mix eventuelt breakdance med electric boogie, da det ofte er mere stående end breakdance, hvorved dansen bliver mere varieret.

Husk også at der til breakdance og hiphop-kulturen i det hele taget er en tydelig kultur omkring påklædning, udstyr og attitude – brug dette, så det bliver endnu sjovere at lære breakdance.