

Zeitschrift: Mobile : die Fachzeitschrift für Sport

Herausgeber: Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule

Band: 4 (2002)

Heft: 5

Artikel: Koordination und Kondition einmal anders!

Autor: Keim, Véronique

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-991466>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 05.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>



Breakdance (2)

Koordination und Kondition einmal anders!

Breakdance vereinigt Musik, Tanz und Akrobatik und hat auch im Sportunterricht seinen Platz. Ein neues didaktisches Set führt schrittweise in die rhythmische und muskelstählende Welt des Breakdance ein und animiert auch Knaben für das Tanzen. «mobile» hat sich mit Boris Jacot, alias Jay-Roc, dem mehrfachen Breakdance-Schweizer-Meister und Mitautor des Werkes, unterhalten.

Véronique Keim

«mobile»: Wie ist überhaupt die Idee, eine DVD über Breakdance zu machen, entstanden? Boris Jacot: Ich arbeite zwar im Moment 100% als Tänzer. Neben einer Tanzschule in Basel veranstalte ich vor allem Shows und wirke in Tanzprojekten mit. Da ich aber auch eine Ausbildung als Sportlehrer besitze, lag mir die Idee, Breakdance als attraktives Werkzeug für den Schulunterricht einzusetzen, schon lange am Herzen. Dank der Unterstützung des Bundesamtes für Sport in Magglingen ist dieser Traum in Erfüllung gegangen.

Was macht den richtigen «Breaker» aus? Er muss sich vor allem im Rhythmus der Musik bewegen können, um als Tänzer zu gelten. Für die Powermoves, die akrobatischen Elemente, zählen Schnellkraft, Beweglichkeit und Kraftausdauer zu den entscheidendsten Konditionsfaktoren.

Wie sieht eine Lektion Breakdance in der Schule aus? Sie ist tanzspezifisch aufgebaut und immer auf die Musik ausgerichtet. Nach dem Aufwärmen

mittels Grundschriften und choreografischen Elementen folgt ein Stretchingteil, der auf den Hauptteil vorbereitet. Der Hauptteil besteht aus tanztechnischen, akrobatischen Elementen und manchmal aus kleinen Wettkämpfen in Form von gegenseitigen Herausforderungen, den so genannten «Battles». Dabei stehen sich zwei Gruppen gegenüber. Jede antwortet auf die Darbietung der anderen mit einer noch schwierigeren Kombination oder Form. Abgerundet wird die Lektion durch Ausdehnen und ein gegenseitiges Feedback.

Ich möchte als Sportlehrperson in meinem Unterricht Breakdance einführen – wie gehe ich vor? Die ersten drei Lektionen würde ich dem Erlernen der Grundschriften, den Breaking Basics, widmen (diese Schritte sind in der Ausgabe 4/02 vorgestellt. Anm. der Red.). Zuerst wird jedes Element einzeln gelernt. Dann werden diese verknüpft und miteinander kombiniert. Wird die Basistechnik beherrscht, kann bereits eine kleine Choreografie zusammengestellt werden, die das Gelernte aufnimmt und kombiniert. Das Erlernen der akrobatischen Elemente, die auf der rechten Seite beschrieben sind, ist der nächste Schritt. Nach sechs Lektionen schlage ich aufgrund des individuellen Lerntempos vor, unterschiedliche Niveaus zu bilden.

Wie reagieren die Knaben auf diese Lektionen? Auch oder gerade die Knaben wollen breaken! Für die Sportlehrpersonen ist dies eine einmalige Chance, Tanz, Rhythmus und konditionelle Faktoren in einem äußerst motivierten Lernklima zu verbinden. Während bei den Knaben vor allem die akrobatischen Elemente auf grosses Interesse stoßen, schätzen die Mädchen eher die koordinativ und tänzerisch anspruchsvoller Schrittvariationen.

«Break'it – Learn how to break»

Das didaktische Set «Break' it – Learn how to break» ist aus der Zusammenarbeit der Autoren Simon Kessler und Boris Jacot, zwei Sportlehrern, mit dem Bundesamt für Sport in Magglingen entstanden. Es enthält eine DVD, eine CD und ein Booklet und stellt die Basisbewegungen des Breakdance und zahlreiche akrobatische Variationen vor. Bestellung: Mediathek des BASPO, Telefon 032 327 63 62, E-Mail: biblio@baspo.admin.ch, Preis: SFr. 80.–.

Swipes

Der Swipe ist der einfachste Powermove und wird deshalb zuerst erlernt. Wie alle Powermoves kann auch der Swipe beidseitig ausgeführt werden.

Tipps:

- Hüfte möglichst hoch halten
- Bewegung aus den Schultern stabilisieren
- Hüfte beim Absprung stark Richtung Decke drücken
- Dynamischer, impulsiver Schwungbeineinsatz

Variationen:

- Einbeinig, d.h. das andere Bein berührt den Boden nie
- Auf den Unterarmen abgestützt

Ausgangsposition: Der Körper ist (in Brückenstellung) auf der rechten Hand abgestützt, die Beine gebeugt; die linke Hand greift zum Ausholen zur rechten Schulter.

Ablauf	Ausführung
1	Den linken Arm oben durch nach links schwingen.
2	Den rechten Arm vom Boden lösen und oben durch nach links schwingen. Gleichzeitig das linke Bein nach vorne strecken und nach oben schwingen.
3	Mit dem rechten Fuß abspringen und die Hüfte hochführen.
4	Unmittelbar danach mit dem gestreckten linken Arm neben dem Körper aufstützen. Hiermit hat eine Vorrotation des Körpers stattgefunden; die Beine folgen verzögert dieser Bewegung.
5	Mit der rechten Hand Schulterbreit neben der linken aufstützen, so dass der Oberkörper auf beiden Händen abgestützt ist.
6	Diese Position halten, bis die Rotation der Beine derjenigen des Oberkörpers vorausgeht.
7	Den linken Arm lösen und nach links schwingen.
8	Auf beiden Beinen landen, wobei die Hüfte hoch bleibt. Der Bewegungsablauf wiederholt sich ab Ablauf Nr. 2.

**Backspins**

Voraussetzung für diesen Powermove ist eine glatte Bodenoberfläche (z.B. Parkett) und ein möglichst gleitfähiges Kleidungsoberteil (z.B. aus Nylon). Die folgende Grundform eignet sich für Einsteigerinnen bzw. Einsteiger und lässt sich beliebig variieren und erschweren.

Tipps:

- Nicht direkt nach hinten, sondern über die Seite des Oberkörpers abrollen
- Rundrücken machen, um möglichst auf dem oberen Rücken zu gleiten
- Beine schnell anziehen
- auf möglichst kleiner Auflagefläche drehen

Ausgangsposition: Hürdensitz, das linke Bein ist angewinkelt, das rechte nach vorn gestreckt, die rechte Hand stützt rechts neben dem Körper auf.

Ablauf	Ausführung
1	Das linke Bein gestreckt in einer kreisförmigen Bewegung nach rechts schwingen. Dabei den Körper nach rechts hinten senken.
2	Das rechte Bein folgt der Kreisbewegung, sobald der Beinwinkel maximal geöffnet ist.
3	Das linke Bein schräg nach oben schwingen und die Hüfte hochziehen, das rechte Bein folgt.
4	Mit dem Schwung aus Beinen und Hüfte über die Aussenseite des Oberkörpers auf den oberen Rücken abrollen.
5	Die Hüfte in der hohen Stellung fixieren und die Beine anziehen.

**Windmill (Helikopter)**

Auch für diesen Move sind eine glatte Bodenoberfläche und gleitfähige Kleidung Voraussetzung. Die Bewegungsabfolge, vorgesehen für Einsteigerinnen und Einsteiger, nimmt am Anfang einige Elemente des Backspins auf.

Tipps:

- Hüfte während der ganzen Bewegung möglichst hoch halten – dazu können die Beine in die Höhe gestreckt werden
- Die Beine ständig gespreizt halten

Ausgangsposition: Gleich wie beim Backspin.

Ablauf	Ausführung
1	Das linke Bein gestreckt in einer kreisförmigen Bewegung nach rechts schwingen. Dabei den Oberkörper nach rechts hinten senken.
2	Das rechte Bein folgt der Kreisbewegung, sobald der Beinwinkel maximal geöffnet ist.
3	Das linke Bein schräg nach oben schwingen und die Hüfte hochziehen, das rechte Bein folgt.
4	Dabei von der Aussenseite des Oberkörpers auf den mittleren Rücken rollen. Die Beine bleiben für den Rest der Bewegung in einer maximal gespreizten, hohen Stellung und rotieren kontinuierlich weiter.
5	Vom Rücken auf die linke Schulter überrollen.
6	Den linken Arm dicht neben dem Körper anziehen.
7	Mit dem rechten Arm vor dem Oberkörper durch heftig in der Bewegungsrichtung vorgreifen.
8	Von der linken Schulter auf den linken Oberarm und dann Unterarm abrollen.
9	Den rechten Arm auf den Boden aufsetzen und aufstützen.
10	Mit dem linken Unterarm am Schluss des Abrollens vom Boden abdrücken.
11	Den Oberkörper auf den rechten Ellbogen aufstützen (Handglide Position).
12	Aus dieser Handglide Position weiterfahren wie zu Beginn.

