



BREAKDANCE CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die vier Elemente in der richtigen Reihenfolge, saubere Landungen und Cypher-Regeln.

1. DIE 4 ELEMENTE

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	REIHENFOLGE	DAS LERNST DU
Toprock	1. Zuerst	Tanzen im Stehen zum Beat – hier entsteht deine Musikalität, ein olympisches Wertungskriterium.
Footwork	2. Danach	Der 6-Step ist das Bewegungsprinzip; beherrscht du ihn, leiten sich Dutzende Variationen ab.
Freezes	3. Dann	Baby Freeze, Chair, Shoulder – Kraft und Balance auf drei Kontaktpunkten, nicht Mut.
Power Moves	4. Zuletzt	Backspin, Windmill, Flare – erst auf einem Fundament aus Kraft und Freezes.

2. SICHER AUFBAUEN

Wichtigkeit: **Hoch**

-  **Backspin als Tor:** Er lehrt die Grundrotation und belastet Schulter und Handgelenk kaum – der sichere Einstieg in Power Moves.
-  **Beide Richtungen:** Footwork langsam und in beide Richtungen üben – Sauberkeit zuerst, Tempo folgt von allein.
-  **Zum Beat von Tag eins:** Musikalität lernt man nicht nachträglich – jede Übung läuft im Takt, nicht im Leerlauf.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: HANDGELENKE RETTEN

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Rund 58 % der Breaker haben Handgelenkprobleme – fast immer aus durchgedrücktem Arm beim Abstützen.

Tipp: Hand flach, Finger gespreizt, Ellbogen leicht gebeugt. Diese eine Landetechnik verhindert die häufigste Verletzung.

FAKTOR 2: LAUTLOS IST SAUBER

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Laute Go-Downs und Drops heißen: Die Energie geht in Knie und Handgelenke statt in die Bewegung.

Tipp: Drops auf der Matte lautlos üben, mit Knieschoner – erst dann auf hartem Boden. Leise heißt kontrolliert.

FAKTOR 3: NUR FRISCH, NIE MÜDE

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: In der Ermüdung zittern die Kontaktpunkte – Schulter (61 %) und Nacken (49 %) zahlen die Rechnung.

Tipp: Freezes und Power Moves in kurzen Sätzen mit Pausen üben, am Anfang der Session – nie zum Abschluss.



PRO-TIPP: Nimm dir zuerst den 6-Step und den Baby Freeze vor – nicht den Windmill. Wer Footwork und einen sauberen Freeze besitzt, kann in jedem Cypher mittanzen; wer nur einen halben Power Move hat, sitzt mit kaputter Schulter daneben.

4. CYPHER-REGELN

Wichtigkeit: **Hoch**

DER KREIS IST ÜBUNGSRAUM UND BÜHNE

-  **Nie reinlaufen:** Geh nie in die Mitte, während jemand tanzt – abwarten, bis der Kreis wieder frei ist.
-  **Kein Biting:** Fremde Moves offen kopieren gilt als Tabu – Originalität ist sogar olympisches Wertungskriterium.
-  **Nur sicheres zeigen:** Im Cypher zeigst du, was sitzt – Gesundheit vor Applaus.
-  **30–45 Sekunden Vollgas:** So lang ist eine Runde – trainiere Intervalle, keinen Dauerlauf.
-  **2 Krafteinheiten pro Woche:** Krafttraining macht nicht steif: Es verbessert Tanzqualität und senkt das Verletzungsrisiko.
-  **Schultern zuerst:** Power Moves laden fast dein ganzes Gewicht auf die Schultern – Kraftbasis vor Move.