

# Freestyle – Breakdance: Rotation Step

Le «Rotation Step» est un mix entre le «Three-Step» et le Six-Step». Les jeunes découvrent dans cet exercice un autre élément du «Footwork».

Position de départ: en position quadrupédique, jambes et bras tendus (comme pour le «[Three-Step](#)»).

Déplacer le pied gauche latéralement sous le ventre, entre la jambe droite et le main gauche. Effectuer simultanément une rotation de 90° pour arriver en appui sur la jambe droite fléchie, la jambe gauche tendue et la main gauche.

Inverser ensuite l'appui: jambe gauche fléchie, jambe droite tendue, main droite. Plier le droit en direction du pied gauche. Prendre appui sur le pied gauche, puis le pied droit et déplacer la jambe gauche vers l'arrière.

Déplacer finalement le pied droit vers la droite pour retrouver la position de départ.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**