Freestyle – Breakdance: Three-Step

Le three step est le pas qui donne naissance à de nombreux autres mouvements. A expérimenter dans cet exercice.

Position de départ: en appui facial, jambes et bras tendus.

Pour un droitier: Déplacer le pied gauche latéralement sous le ventre, entre la jambe droite et la 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. Placer la main gauche à côté de la droite et effectuer un saut pour retrouver la position de départ.

Source: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO