

Sport freestyle – Breakdance: Ritmo

In questo esercizio gli allievi imparano a ballare seguendo il ritmo e pongono le basi per gli esercizi successivi.

Ciascun beat ha una battuta che si può contare. Prima di cominciare si consiglia di battere le mani in questo modo: uno, due, tre, quattro, cinque, sei, sette, otto. E in un secondo tempo di batterle solo al 2, al 4, al 6 e all'8. L'uno, il tre, il cinque e il sette vengono solo pronunciati.

In seguito gli allievi si spostano tutti insieme eseguendo otto passi in avanti (quattro verso sinistra, quattro verso destra), poi otto passi all'indietro.

Osservazione: in ogni esercizio, i passi e le mosse sono eseguiti contando fino a otto.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO