

# Sport freestyle – Breakdance: Baby freeze

**Questo movimento è uno dei freeze più semplici ma anche più importanti. Viene utilizzato in combinazione con altri movimenti.**

Posizione di partenza: in ginocchio. Spostare il piede sinistro davanti a sé, appoggiare il gomito destro sulla parte esterna del ginocchio sinistro, il gomito sinistro si trova invece sull'anca sinistra.

Appoggio sulle mani, i gomiti restano sempre a contatto con la gamba sinistra come descritto in precedenza. Posare lentamente la testa al suolo.

**Osservazione:** durante i primi tentativi si potrebbe avvertire una pressione sulle anche e sulle ginocchia. Niente paura, è una sensazione assolutamente normale, che diminuirà progressivamente.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**