

Sport freestyle – Breakdance: Rotation step

Il rotation step è un mix fra il 3-step e il 6-step. Un esercizio che conduce gli allievi in questo lavoro di piedi.

La posizione iniziale è uguale a quella del 3-step, ma alla fine la gamba distesa viene riportata vicina a quella chiusa. Più precisamente: nel primo passo si apre la gamba sinistra verso l'esterno e la si lascia distesa, si porta poi la gamba destra nella stessa posizione, piegandola.

Tenersi in equilibrio con il braccio sinistro e poi cambiare: piegare la gamba sinistra e allungare la destra. Ora è il braccio destro a mantenere l'equilibrio.

Dopodiché portare la gamba destra chiusa verso la sinistra per eseguire un movimento di chiusura. Nel passo successivo aprire con la gamba sinistra allungandola all'indietro. La gamba destra segue la sinistra per raggiungere così nuovamente la posizione iniziale.

Fonte: Gorilla



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO