

# Freestyle – Breakdance: New Style

**Une suite de pas latéraux avec rotation autour de leur propre axe: voilà ce qu'apprennent les élèves dans cet exercice.**

Position de départ: pieds parallèles.

A «un», effectuer un pas latéral et écarter les bras. A «deux», effectuer une rotation de 180° et replier les bras devant soi. A «trois», effectuer une nouvelle rotation de 180° et écarter les bras. A «quatre», réunir les pieds l'un contre l'autre et taper dans les mains. Effectuer la même série de mouvements dans l'autre sens (cinq à huit).

Répéter le mouvement.

---

Source: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**