

## Breakdance: Un ballo molto creativo

La breakdance è la danza acrobatica per eccellenza. Dalle strade ai grandi palchi, le acrobazie, la musicalità e i movimenti spettacolari ne fanno una disciplina di danza che continua ad essere molto apprezzata dai giovani sia nel tempo libero che a scuola.



Grazie ai filmati di Gorilla, i ragazzi possono imparare da soli i primi passi. Un'attività ideale da praticare sia nelle lezioni di educazione fisica, sia a casa.

La breakdance è costituita da diversi elementi: il ballo, il top-rock, e la parte a terra: footwork, freeze o powermove. È un tipo di ballo creativo; ai suoi movimenti infatti se ne possono aggiungere di propri. L'importante è ballare seguendo la musica e per farlo occorre sentire il ritmo.

### Filmati introduttivi



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**