

## Sport freestyle – Breakdance: New style

In questo esercizio gli allievi imparano una sequenza di passi laterali con rotazione attorno al proprio asse.

Piedi paralleli. A «uno»: eseguire un passo laterale e aprire le braccia lateralmente.

A «due»: fare una rotazione di 180 gradi, con le braccia unite. A «tre»: effettuare un passo laterale, una rotazione di 180 gradi e aprire le braccia lateralmente. A «quattro»: battere le mani e tornare nella posizione di partenza seguendo la stessa sequenza (da cinque a otto).

Ripetere la sequenza per cercare di eseguire l'esercizio ogni volta con maggior scioltezza.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**