

# Sport freestyle – Breakdance: Three-step

**Il three-step è un importante passo di base a partire dal quale si possono costruire numerose altre sequenze di movimento.**

Posizione di partenza: carponi con braccia e gambe tese. Spostare il piede destro di lato sotto l'addome (fra la gamba sinistra e la mano destra). Simultaneamente eseguire una rotazione di 90° per raggiungere la posizione seguente: appoggio sulla gamba sinistra flessa, gamba destra tesa e mano destra appoggiata per terra.

Ora invertire l'appoggio: gamba destra flessa, gamba sinistra tesa e mano sinistra a terra. Posizionare la mano destra vicino alla sinistra ed eseguire un salto per ritrovare la posizione di partenza.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**