

## Sport freestyle – Breakdance: Huck

In questo esercizio gli allievi imparano a realizzare una bella entrata. Si tratta dell'huck.

Con il piede destro eseguire un kick in avanti (allungare la gamba), poi spostare il piede all'indietro e piegare la gamba d'appoggio. Posizionare il piede destro nell'incavo del ginocchio sinistro, lasciarsi cadere in avanti e poi mantenere questa posizione sul piede destro e sulle mani. Per risollevarsi, girare su sé stessi come un cacciavite.

---

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Ufficio federale dello sport UFSPO**