Sport freestyle – Breakdance: Crossing step

Questo esercizio di base è assai semplice e, se effettuato in modo preciso, dà risultati spettacolari. Gli allievi sentono l'(off-)beat durante il passo incrociato e si muovono con scioltezza.

Si inizia a «uno»: piegare leggermente in avanti la parte superiore del corpo e posizionare le braccia davanti al busto. A «due»: passo incrociato in avanti e allargare le braccia. A «tre»: tornare nella posizione di partenza, incrociando nuovamente le braccia davanti al petto. A «quattro»: passo incrociato dall'altra parte, aprire le braccia, ecc.

Contare sempre fino a otto. Ripetere più volte per riuscire a eseguire il passo in modo sempre più sciolto. Inserire dei piccoli saltelli intermedi quando si è in grado di eseguire perfettamente il passo di base.

Fonte: Gorilla

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO