

Freestylesport – Breakdance: Footworks – Three-Step

Der Three-Step ist ein wichtiger Grundschrift, von dem viele weitere Bewegungsabläufe ausgehen.

Anfangsposition ist die Hocke. Arme sind vor dem Körper.

Nun den inneren Fuss unter das Gesäss ziehen und den Äusseren gestreckt in die gleiche Richtung. Das hat eine Neunzig-Grad-Drehung zur Folge.

Jetzt folgt ein Richtungswechsel, indem der Körper von links nach rechts verlagert wird. Dann den zweiten Arm über den gestreckten rechten Fuss strecken, um auf dem Boden abzustehen.

Nun wieder in die Grundposition zurückdrehen.

Quelle: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO