

Sport freestyle – Breakdance: For-backward

Il passo di base può essere eseguito in ogni direzione. Un esercizio che aiuta gli allievi a percepire la battuta.

Posizione di base: piedi paralleli. A «uno», spostare una gamba in avanti e di lato (passo di affondo). A «due», ritornare nella posizione di partenza. A «tre», spostare l'altra gamba in avanti e di lato. A «quattro», ritornare nella posizione di partenza. A «cinque», spostare l'altra gamba all'indietro e di lato. A «sei», ritornare nella posizione di partenza. A «sette», spostare l'altra gamba all'indietro e di lato. A «otto», ritornare nella posizione di partenza.

Aprire le braccia quando ci si sposta in avanti e richiuderle davanti al petto quando si ritorna nella posizione di partenza.

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO