

Sport freestyle – Breakdance: Corri su queste note e poi... stop!

Il riscaldamento nella breakdance è molto importante. Con questo esercizio ludico gli allievi mettono in moto tutto il corpo e si preparano a eseguire le principali mosse e i principali passi.



Gli allievi si posizionano su una linea e cominciano a correre da una parte all'altra della palestra sulle note di una canzone in diversi modi, definiti in precedenza dall'insegnante. Quando la musica si interrompe, si fermano e devono rimanere immobili. Ricominciano a correre quando riparte la canzone.

Variante

Cambiamento di ritmo: se il brano è veloce, anche i movimenti degli allievi saranno rapidi e viceversa

Materiale: musica

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO