

Sport freestyle – Breakdance: Passi e mosse

La breakdance in generale è molto apprezzata dagli allievi. Di seguito un riassunto dei movimenti base più importanti.



Le origini

La breakdance nacque negli anni Settanta nel famoso quartiere di New York chiamato Bronx, quale alternativa non violenta alle lotte fra gang. Per battere l'avversario bisognava mostrare movimenti e stili migliori dei suoi. BBoy, BGirl sono i diminutivi di «Break-Boy» e «Break-Girl», che in italiano significa ragazzi e ragazze che ballano la breakdance. All'inizio ci si esibiva prevalentemente per strada, oggi invece questo tipo di ballo viene riprodotto anche nei teatri e addirittura all'opera.

L'evoluzione

In passato, chi ballava la breakdance per strada era definito dalla società come uno scansafatiche o un senzatetto. Oggi, in alcuni paesi come la Corea del Sud i ballerini di breakdance sono considerati delle vere e proprie star. In altri, questo stile acquisisce sempre più popolarità grazie alle cosiddette «battles» (battaglie) e a talent show internazionali quali DanceStar e America's Best Dance Crew trasmessi alla televisione.

Dal punto di vista dello sport freestyle, tuttavia, l'importante non è che la breakdance venga praticata per ragioni commerciali ma per pura passione.

Elementi chiave

Gli elementi centrali della breakdance sono:

- top rocking: ballare in piedi
- go down: mossa di discesa (a terra)
- foot work: mosse di breaking che prevedono l'uso di mani e piedi a terra, descrivendo

movimenti circolari attorno a un asse verticale

- freeze: arresto tempestivo di ogni movimento corporeo (in accordo con la base musicale) in una posizione dinamica che richiede un buon equilibrio
- powermove: categoria di mosse che prevede la rotazione attorno a una parte del corpo o la ripetizione veloce di una mossa, creando un flusso di movimento continuo molto spettacolare.

Tutti i passi e le mosse possono essere inseriti in ognuno di questi elementi.

→ [Esercizi per acquisire questi elementi](#)

Fonte: [Gorilla](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO