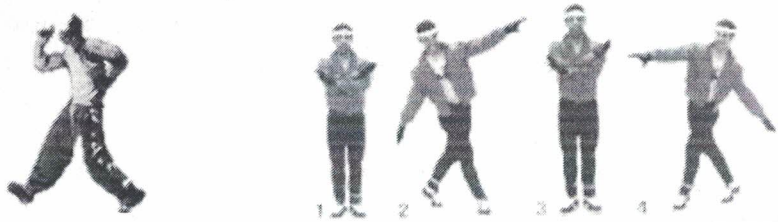
Основные направления b-boying

Брейк включает в себя четыре основных направления:

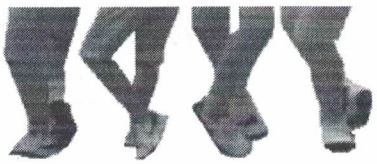
Up rock – (апрок) Сейчас up rocking - очень часто смешиваю еще с одним элементом B-boying – top rock'ом.

Обычно танцуется перед заходом на какой-либо элемент. Стоит уделять ему должное внимание каждую тренировку, так как хороший апрок - залог успеха. Основывается на всевозможных прыжочках.

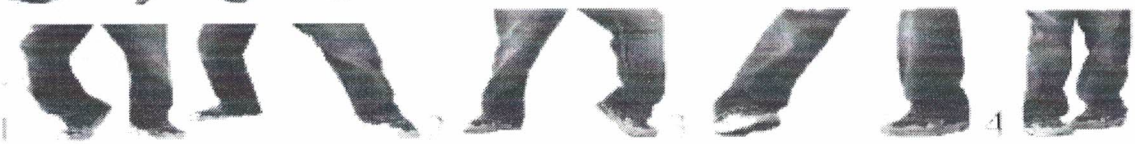


Gliding

Gliding - скольжение glide: влево, вправо, назад, и по кругу и квадрату. Поочерёдно переноси скольжением по танцполу прямую ногу, которая находится в данный момент позади, впереди стоящей полусогнутой на носке ноги.



И. п. – о. с. III позиция. Поочерёдный перенос пяток вперёд, через I позицию согнутых в коленях ног.



Стоя на носкеправой полусогнутой ноги, отводим левую ногу скольжением по полу в сторон и сгибая её в коленном суставе оставляем на носке. Одновременно разворачивая левую ногу во внутырь и опуская её на всю стопу подтягиваем правую ногу пяткой по полу и носком на себя.

И.п. – О.с. Приподнимаясь на носки, разводим пятки в стороны, опускаясь на пятки, разводим носки в стороны, и т.д. но в обратном порядке.

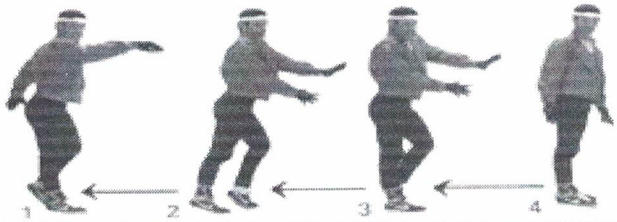
Glide на коленях

Moon Walking (мунвок)\лунная походка\

И.п. правая нога на всей стопе впереди, а левая на носке за пяткой.

Скользя по полу правою ступнёй назад вдоль левой, так чтобы колени обоих ног были вместе, оставляем её на носке за пяткой левой ноги.

Во время перемещения правой ноги, когда стопы находятся вместе, левая нога ставится на всю ступню. То есть ноги должны 'меняться' местами в шаговом движение, то есть, в лунной походке.



Top rock*(топ рок)*\переместитесь\ - танцевальный стиль, индивидуальной, вертикальной работы ногами в положении стоя Состоит из многих элементов: Cross Step, Indian step, Outlaw step, Salsa step, Front step, March step и т. д.

Основные факторы, отличающие хороший top rock являются – стиль, чувство ритма, координация и гибкость. Обычно используется в начале выхода, как показ своего стиля, он служит переходом к footwork, т.е. к down rock называется go down или элементам breaking, power move.

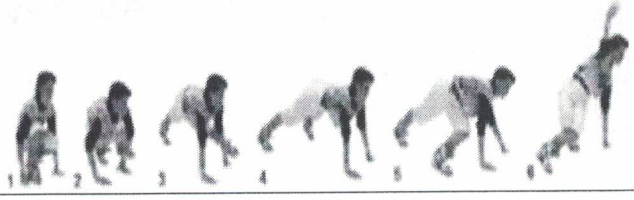
Footwork (*футворк)* \работа ногами в полу приседе вокруг тела'\. Это элемент, не имеющий стандарта, каждый B -boy\B- girl придумывает свой коронный footwork. Чем чаще вы будете отходить от стандарта, принимая во внимание нижеследующие подсказки, тем интереснее будет ваш танец. В Америке этот стиль breaking иногда называли 'downrocking'.

К нему относится элементы Six steps, Scramble, Five steps, Baby love, Zulu Spin, Pretzels, CC, Swingit и т.д.

Ошибки при выполнении:

1. Таз не должен быть слишком поднят вверх и при этом не слишком опущен вниз.
2. Ноги должны стоять на носочках, а не на всей ступне.
3. Для скорости 'забега', не ставьте ноги слишком далеко от тела.
4. Ставьте ноги как можно ближе к телу.

Floor rocking /шаги по полу/



Down rock (*даун рок)*/забежка/, или как ее еще называют, дорожка - ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется как бы в 'положении сидя', держа вес тела на руках. Выполняется, всё время, глядя вперёд, без поворотов корпуса.

Scramble */скрамбл/* - та же дорожка, но на этот раз выполняется с поворотами корпуса на носке опорной ноги и на пятке выставленной.

Six step (*сикс степ*) Забежка (\в шесть шагов/. Называется он так, потому, что в нём шесть движений. Идёт он против часовой стрелки. Перемещение ног в разном положении, к тому же, переставляя ноги, их два раза надо скрещивать. Левой ногой шагаем вперёд - вправо и ставим левую ногу перед правой, затем приставляем стопу правой ноги под колено левой. Правую ногу уводим на своё место, меняем положение рук. Выполняем шаг правой ногой и ставим её перед левой. Теперь приставляем стопу левой ноги под колено правой. Левую ногу уводим на своё место.

Примечание: для детей дошкольного и начальной школы разучивать с опорой на обе руки. **sixstep):**

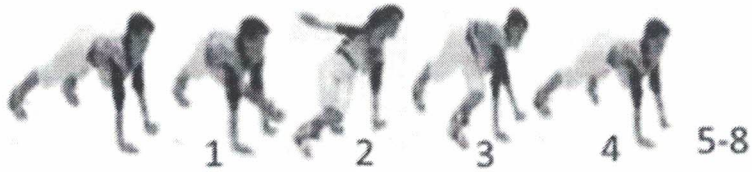
Во-первых, существует несколько базовых забежек, основой которых является 'работа ног вокруг тела'.

1. Таз не должен быть слишком задран вверх и при этом не слишком опущен вниз.

2. Следите за ногами - они не должны стоять на всей ступне, а только на насочках.

3. Для вашего же удобства и скорости 'забега' (а это не малозначимый фактор) не ставьте ноги слишком далеко от тела.

Старайтесь как можно чаще включать фантазию, так как разработка собственного стиля в foot work ощутимый плюс в вашу сторону.



STYLE- *(стайл)* пришёл в breaking из русских народных танцев: разновидность присядки, стрелочка и др.

Стрелочка, подсечка - это элементарное движение из русских народных танцев. И. п.: упор присев на левую ногу, правая нога прямая отставлена в правую сторону.

Опираясь руками о пол, правой ногой параллельно полу сделать круг, под правой рукой, под левой ногой, а затем и левой рукой, продолжить круг, выходя в начальное исходное положение.

Style'breaking'

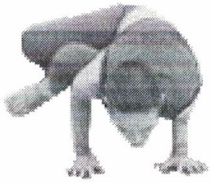
Power tricks *(пауэртрикс)*\силовые хитрости- одно из самых молодых направлений breaking'a. Включает в себя связки, состоящие из силовых элементов и фризов. Чаще всего, используются переходы от фриза к фризу.

Элементы статической силы

Freeze *(фриз или трикс)/замороженный/* - это фиксация B-boy,в одном положении во врем танца, в совершенно разных и невообразимых позах: маленькие, средние на плече, предплечь на обеих и одной руке иногда на голове.

Этот элемент, является очень важным в танце, так как, как говорят, хорошего танцора видно по его фризам. Любой танцор, имеет в своём арсенале хотя бы парочку 'собственных' фризов.

Варианты выполнения элементов: 1 – согнув ноги в сторону;
2 – согнув левую (правую) в сторону;
3 – две ноги в одну сторону.



Беби фриз

Baby freeze (беби фриз). И. п.: стоя на левом колене, одна рука (анатомическим плечом) прижата к правой стороне туловища, а левая рука локтём упирается в колено правой ноги. Наклоняясь вправо, перенести тяжесть на руки, ноги приподнимаются над полом, при этом одна рука является опорной для верхней части туловища, другая (анатомическое плечо) служит опорою для ноги(колена), ногу отвести назад. Для освоения голова тоже может служить в качестве опоры.

Разновидности: open (открытый) baby freez, close (закрытый) baby freez, baby gun (пушка).

Baby gun (пушка)

В основе этого элемента лежит равномерное распределение центра тяжести тела с опорой колена и туловища на анатомическое плечо. Затем медленно поднять носки от опоры и постепенно дотянуть их до горизонтального положения. Голову держать прямо, удерживать горизонтальный 2–3 сек. постепенно уравновешивая центр тяжести туловища и ног. Примечание: детям разучивать элемент с опорой на голову.

Ошибки

1. Наклон головы и плеч к полу влечет за собой падение.
2. Отталкивание носками от пола влечет к неустойчивому положению тела или к падению.

Черепаха (Turtle):

Техника выполнения **Вариант № 1**

Сгибая руки, медленно перенести центр тяжести туловища вперед, поднимая таз параллельно полу, выполнить упор левой ногой на согнутую правую руку возле локтя (в положение, согнув ноги). Затем, не теряя равновесия, медленно поднять носки от пола, дотягивая их, образуя при этом законченную красивую линию, голова прямо, туловище и ноги параллельны полу. Удерживать равновесие 2–3 сек.

1. Для начала нужно научиться держать свое тело на двух руках, параллельно полу, без вращения, а потом на каждой руке по очереди.

2. Совершайте довольно крупные 'шаги' руками при вращении.

3. Зафиксируйте ноги в одном положении так, чтобы колени были разведены в разные стороны.

4. Не забывайте дышать.

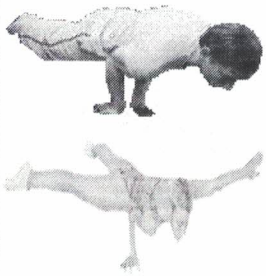
5. Постарайтесь двигаться в одном ритме и не сбиваться с него на протяжении всего движения.

Ошибки

1. Недостаточное распределение центра тяжести на руке (таз опущен вниз).
2. Быстрое поднимание таза.
3. Быстрое поднимание носок от пола.
4. Голова, плечи опущены близко к полу.

Вариант № 2

Техника выполнения элемента в медленном выпрямлении правой ноги в сторону и удержании фриз 2–3 сек.



«Крокодил» (горизонтальный упор на одном, двух анатомических плечах). И.п. – упор, лежа, руки поочередно переставить на локти ближе к середине тазобедренного сустава; кисти рук развернуть немного назад.

Варианты выполнения:

1 – горизонтальный упор на локтях;
2 – горизонтальный упор на локтях, ноги врозь;
3 – горизонтальный упор на 1 локте;
4 – горизонтальный упор на 1 локте ноги врозь;

Методика обучения и техника выполнения

В основе этого элемента лежит равномерное распределение центра тяжести тела с опорой на 1 или 2 локтя, для чего необходимо выполнить упор, лежа, затем медленно перенести центр тяжести туловища на руки. Затем медленно поднять носки от опоры и постепенно дотянуть их до горизонтального положения. Голову держать прямо, удерживать горизонтальный угол 2–3 сек. постепенно уравновешивая центр тяжести туловища и ног.

Ошибки

1. Наклон головы и плеч к полу влечет за собой поднимание ног назад кверху или падение.
2. Отталкивание носками от пола влечет к неустойчивому положению тела или к падению.

«Спичаг» И.п. – упор, стоя согнувшись в широкой стойке, ноги врозь. Медленно перенести центр тяжести туловища на руки, при этом таз поднять над уровнем плеч. Медленно поднять носки от пола, силой провести ноги через шпагат и так же медленно соединить до положения стойка на руках.

«Версон» – горизонтальный упор на плече или руке – шпагатом. Этот элемент требует наличия хорошей растяжки (т. е. шпагатов).

Вариант № 1 (опорный или безопорный)

И.п. – шпагат правой. С упором руками у левого бедра, поднять таз вверх, правую ногу положить на правое плечо или на руку. Медленно перенести центр тяжести туловища вперед, поднимая над полом левую ногу до горизонтального положения ног в шпагате с опорой на плечо или руку. Голова прямо. Удерживать упор 2–3 сек.

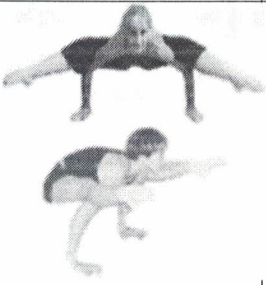
Ошибки

1. Недостаточная растяжка.
2. Голова опущена вперед.
3. Быстрое поднимание ноги от пола.
4. Нога на опоре согнута в колене.
5. Отсутствие горизонтального положения.

Вариант № 2

И.п. – упор, лежа (ладонями внутрь).

Перемах правой (через сторону – вверх) на плечо. Медленно перенести центр тяжести вперед, поднимая над полом левую ногу до горизонтального положения ног в шпагате.

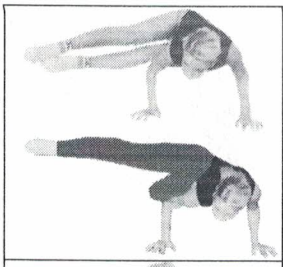


Двойной «Версон» Вариант № 1

Упор, сидя ноги врозь (руки вперед – ладонями внутрь). Сгибая руки и ноги, медленно поднять таз, положить ноги на руки или плечи (в зависимости от уровня подготовки), медленно выпрямить ноги и удерживать равновесие в упоре 2–3 сек.

Вариант № 2

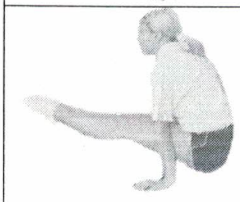
И.п. – упор, стоя согнувшись в широкой стойке ноги врозь. Сгибая руки и ноги, подставить плечи или руки под бедра. Медленно поднять таз и



выпрямить ноги. Сохранять горизонтальное положение. Голова прямо, ноги и таз параллельно полу. Удерживать фриз в упоре 2–3 сек.

Ошибки

1. Быстрое поднимание ног от пола.
2. Опущен таз.
3. Согнуты ноги в коленях.



Упор углом

Сесть на пол, выпрямить ноги и поставить руки у бедер, после чего центр тяжести туловища перенести на руки. С полунаклоном вперед медленно и одновременно поднять таз и ноги над полом, сохраняя правильную осанку.

Упор выполнять силой, без толчков. Удерживать угол 2–3 секунды.

Возможные ошибки:

1. Сутулая спина.
2. Покачивание на руках в упоре.
3. Пятки или ягодицы касаются пола.

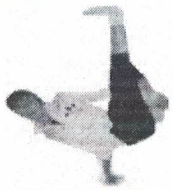
Упор углом ноги врозь

Сесть на пол, ноги врозь, поставить руки на пол впереди или одну руку впереди, другую – у бедра снаружи (угол вне). Центр тяжести туловища перенести на руки, с полу наклоном вперед, медленно и одновременно поднять таз и ноги над полом, сохраняя правильную осанку.

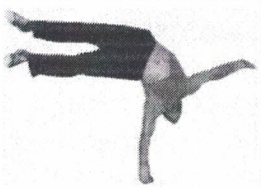
Упор выполнить только силой, без толчков. Удерживать 2–3 секунды.

Возможные ошибки те же самые, что и в упоре углом. Чем выше высота удерживаемого, тем эффектнее и зрелищнее выглядит демонстрируемый элемент.

Air baby freeze *(эа беби).* И. п.: выпад вперёд с опорой на пол согнутых в локтях руках. Коленом правой ноги упереться в анатомическое плечо правой руки. Перенося центр тяжести вперёд поставить на правое (левое) анатомическое плечо правое (левое) колено. Другая нога выпрямлена параллельно полу.



Air chair *(эа чир)* \кафедра\. И. п.: верхняя часть туловища упирается на анатомическое плечо, согнутой правой (левой) руки, и стоящей на полу кисти. Ноги на себя. Туловище развернуть, как можно сильнее к полу, чтобы захватить как можно большей участок спины.

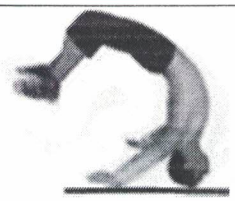


Freez Banner *(баннер)* И. п.: стойка на руках, перенося центр тяжести вправо (влево), опускаем ноги в горизонтальное положение, впоследствии можно выполнять freez на одной руке.

Baby back *(беби бек)* можно выполнить двумя способами:

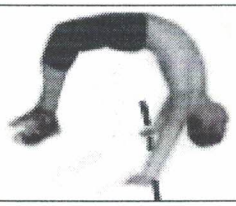
1.Стоя на коленях, перекат в стойку на груди прогнувшись, ноги почти касаются пола.

2. Лёжа на животе, силой поднять ноги в стойку на груди, прогнувшись.



Half back freeze-*(хавбек).* И. п.: стойка на голове, руки переносятся назад, упираются за головой и опускаются ноги. Как бы прогнувшись в мост, ноги едва не касаются опоры. Затылок и руки (локти согнуты под углом 90°или выпрямлены) являются, центром опоры.

Halfback freeze- средней (хавбек). И. п.: стойка на предплечье, прогнуться в мост, ноги не касаются опоры.

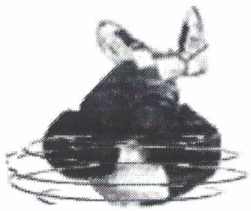


Back *(бек)* И. п.: стойка, на руках силой прогнувшись в мост, ноги едва не касаются опоры.

Crack(крэк)\ на руке с одновременной разножкой ногами.

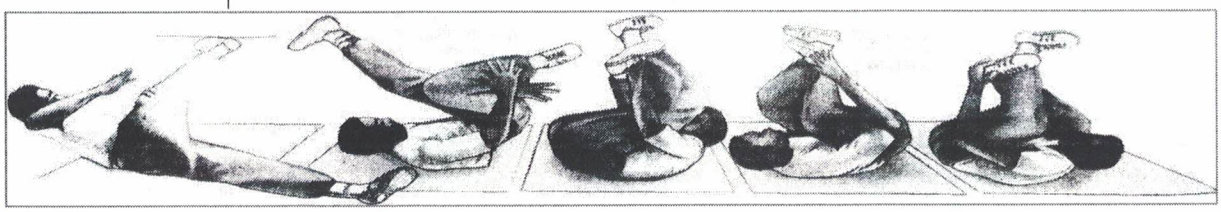
Power move (*пауамувз)*\силовые перемещения во вращении\.

Самые зрелищные элементы брейк данс. Имеющие заимствования из гимнастики и акробатики.

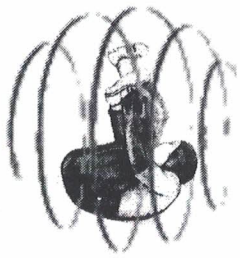


Backspin *(бекспин)*\поворот на спине\.

И. п.: лёжа на правом бок с опорой на предплечье, ноги полусогнуты и врозь. Выполнить мах левой ногой, вперёд к правому плечу и одновременно группируясь, перейти на верхнюю часть спины. Продолжительные вращения, осуществляется за счёт сильного маха ногой, при этом вес тела сбалансирован на спине в группировке, и ноги скрещены в голени.

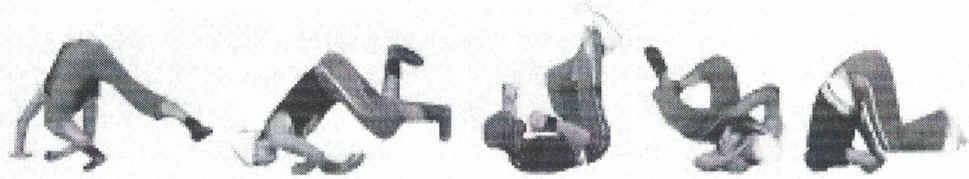


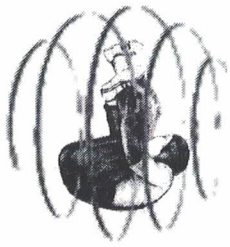
1. Старайтесь уменьшить плоскость вращения участка спины до минимума, чем меньше, касаетесь телом танцпола, тем легче и быстрее происходит вращения.
2. Нужно почувствовать скорость в ногах.
3. Постарайтесь зайти на бекспин на скорости (например, из гелика), чтобы не пришлось набирать ее впоследствии.
4. Как только появится стабильность вращения, приступать к регулированию скорости вращения, прижимая ноги ближе к телу и группируясь.
5. Соедините элементы, зайдя на backspin с **windmill** (гелека).



Munch mill *(мач мил)* \бочка\

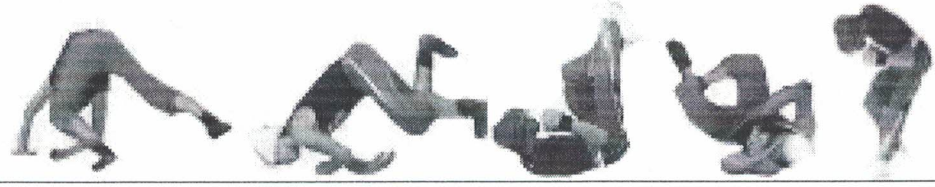
И. п.: группировка в положении лёжа на спине, ноги скрещены в голени. Переворачивание происходит при помощи толчка ног, которые скрещены и прижаты к груди.

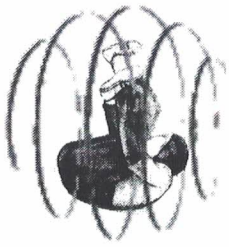




Backdrop *(бекдроп)\подкрутка*

Пружина - переход на спину, подставляя предплечье и группируясь, группировки с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги.





Разновидностями такого вращения являются:

Windmill (гелек)\ветряная мельница\. Внешне этот, элемент, очень похож на мельницу.

Вращение происходит с максимально широко расставленными ногами, за счёт маховых движений ног. Вымахивая ногой, необходимо одновременно перейти на ребро ладони, чтобы не поломать запястье руки. Переход через спину должен происходить через район лопаток, чтобы снизить вероятность повреждения позвоночника. После перехода с верхней части спины, голова упирается в пол, локоть в тазобедренную часть для возможности произвести следующий заход.

При хорошем вращении, можно осуществлять вращение без рук, используя свою голову вместо опоры, а руки как дополнительный мах.

Можно выполнять с разным положением рук: просто прижать их к телу, держать выпрямленными и т.д.

1. Начинайте вращение с рук, 'переходить' на плечи, а не на спину.
2. Для хорошего вращения нужен разгон. Поэтому при замахе правая нога поднимается вверх, а левая нога при этом совершает мах (если вы начинаете геликоптер с левой руки). Если с правой руки, правая нога совершает мах - то левая нога поднимается вверх.
3. Поднимайте таз, как можно выше.
4. Идеальный вариант вращение вокруг своих плеч.
5. Подставляйте голову при вращении.
6. Заканчивая первый оборот, вы должны оказаться в том положении, из которого начинали вращение.

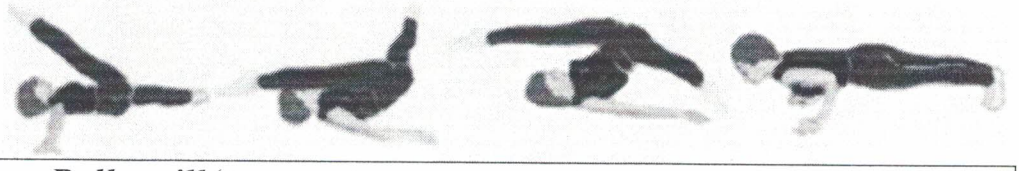
Идеальный вариант - вращение вокруг своих плеч. Для этого набранная скорость должна быть довольно высокой.

Helicopter\ геликоптер (Вертолёт).

Представляет собой круг Деласала, только на лопатках – выполняется, из положения сед ноги врозь. Лечь на спину, с одновременным отведением рук вправо, и взмахом правой ногой в левую сторону, по кругу в лицевой плоскости, левая махом «догоняет» правую до

положения вверх, соединив ноги толчок и мах ногами («отхлест») без прогиба в поясничном отделе с поворотом туловища кругом, приземляясь в упор лежа на согнутых руках.

Правая нога поднимается, а левая проносится вперёд под правой ногой, при этом устойчивое положение тела удерживается на левой кисти. На махе вперёд опору с кистей переносить на спину. На спине, выполняется подобный пере мах, с поочерёдным переносом тяжести тела, то к одному плечу, то к другому. Кистями при каждом перевороте тела на живот осуществляется также удержание тела и обязательный толчок на следующее вращение. Таким образом, получается движение, при котором, тело, с разведёнными ногами поворачивается в противоположную сторону, основному движению, если махи выполняются против часовой стрелки, то поворот вокруг продольной оси выполняется по часовой.



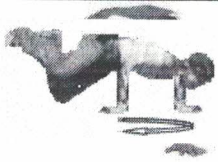
Belly mill*(белли мил)* -вращение тела\промокашка\.

И. п.: лёжа на правом боку с опорой на предплечье. Выполнить мах левой ногой вперёд к правому плечу и одновременно, перекатываясь на спину, выполняется мах правой ногой.

Ошибки при выполнении:

1. Проточные вращения со спины и на живот, осуществляется не за счет сильного маха ногой.
2. Вес тела не сбалансирован на спине и животе, руки и ноги не подняты вверх.
3. Ноги не выполняют как бы мельницу.

Вращательное движение тела на руках, руке



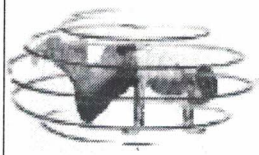
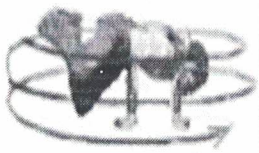
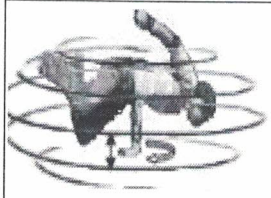
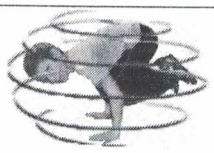
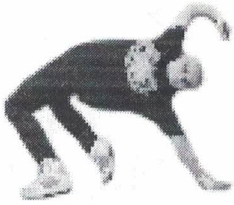
Turtle *(тартел)* \черепашка \ - горизонтальное вращение на согнутых руках. И. п.: стать, на колени, упираемся, локтями в область тазовой кости. Опуститься на руки в положение параллельно пола, при этом кисти рук и ноги, разведены как можно дальше друг от друга.

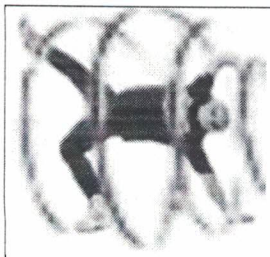
Вращение заключается в переносе тела с одного анатомического плеч (правой или левой руки), на другое анатомического плечо одновременным направлением тела в сторону движения.

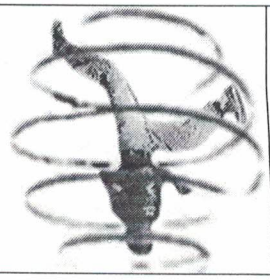
1. Для начала, нужно научиться держать своё тело на двух руках (параллельно полу), без вращения, а потом на каждой руке по очереди.
2. Зафиксируйте, ноги в одном положении так, чтобы колени были разведены в разные стороны.

Пытайтесь ходить по квадрату, переставляя руки по углам воображаемого квадрата, и так делайте изо дня в день, наматывая круги со скоростью геометрической прогрессии. Вас не должно кидать волной из стороны в сторону, и помните, локти не должны отрываться от тела. Со временем, при увеличении скорости, ваш квадратик, будет плавно переходить в треугольник, а с ещё большей скоростью не исключено и хождение, даже подпрыгивание в пределах двух точек. Ладонь опорной руки медленно поворачивается по ходу поворота.

Ошибки при выполнении:

	1. Ставите руку и сразу же переносите на неё тело, а не наоборот; 2. Совершайте, довольно крупные 'шаги' руками при вращении; 3. При переходе с руки на руку старайтесь не наклонять тело и не качаться; 4. Постарайтесь, двигаться в одном ритме и не сбиваться с него на протяжении всего движения; 5. Старайтесь заходить на черепаху с большим разгоном; 6. Чем больше у вас скорость, тем легче вам выполнять.
	***Hand glide*** *(хендглайд)*\вращение на одной руке\. Вес тела балансируется на одной руке анатомического плеча, которая локтем упирается в бедренную кость, ладонь опорной руки медленно поворачивается по ходу поворота . Свободной рукой отталкиваемся от пола. При выполнении элемента в повороте, свободной рукой упор в положении рука вверх, равномерно распределить центр тяжести тела на опорной руке, после чего рука медленно снимается с опоры,
	***Allegator*** *(алегатор),*/вращение на одной руке /. Вес тела балансируется на одной руке анатомического плеча, которая локтем упирается в бедренную кость, ладонь опорной руки медленно поворачивается по ходу поворота, отталкиваясь свободной рукой от пола.
	Cricket *(крикэт)\сверчок* в этом элементе, используется только одна (опорная) рука, другая рука, является направляющей. Опорная рука делает толчок, и за счёт этого тело подпрыгивает. В этот момент кисть разворачивается, после чего направляющая рука, упёршись в пол, прокручивает тело.
	***Jackhammer*** (*джекхаммер*)*отбойный молоток*\ - разновидности этого элемента в схожести с движениями Cricket. Элемент исполняется на одной руке для толчка и прокручивания тела в горизонтальном вращении.
	***Wolf*** *(вульаф)\волк*\. И. п.: ноги вместе и согнуты, прижаты к груди, упор выполнить только силой, без толчков, а руки при переносе на прокручивании тела в горизонтальном вращение находятся впереди.
	**Swipes** – (*сильный удар)*, элемент классический входит в основную базу движений. *Подготовка.* Для начала, вам надо выполнить простое упражнение: Встаньте в положение « неправильного моста» поднимите правую руку вверх, потом быстро поменяйте её на левую. И так тренируйтесь, пока не будете твердо стоять на ногах во время перемахивания. *Описание против часовой:* 1. Опираетесь на правую руку и отрываете от пола левую ступню, ставьте ноги как можно шире, от этого напрямую зависит красота и техника исполнения, делаете мах правой. Здесь, важно чтобы пояс и ноги были как одно целое (для более уверенного и более легкого исполнения). 2. Практически сразу же ставите левую руку чуть ниже правой руки, чтобы вращение было по кругу. Также помните, чем ближе к правой

	руке, вы поставите левую руку (найдите для себя это расстояние), тем плавней вы перейдете на следующий оборот. Теперь вы находитесь в положении, когда тело параллельно полу ноги разведены как можно шире и вес тела приходится на обе руки. 3. Переносите вес на левую руку, ставите левую ногу, правую держите в воздухе для последующего маха. 4. Делаете мах правой ногой в сторону вращения, переносите руки 5. Немного закручиваете тело в сторону вращения. 6. Для начала, вам лучше после каждого оборота вставать на обе ноги: как только почувствуете, что у вас получается легко, сразу же пытайтесь опираться на одну ногу. При выполнении, старайтесь тянуть таз вверх и ни в коем случае не опускать его слишком низко (для начала это простительно). Сначала тренируйте много оборотов, вы должны хорошо его закрепить; в дальнейшем же не надо этим злоупотреблять, при длинном исполнении он начинает надоедать, так что тратьте усилия не на количество, а на качество 7. Старайтесь делать все махи однообразно. Когда вы готовитесь опереться на "вторую" руку необходимо выпрямить и развести ноги. Для наибольшего соотношения скорость / качество разводите ноги примерно на 90 градусов. Старайтесь, как можно быстрее, переставлять руки и вставать на обе (и как можно меньш оставайтесь на одной руке, неважно какой). Самое трудное - это правильно перейти с 4 на 5 движение .
	Ninetynine **(***наинтинаин* **)\1990/свеча** - вращение в стойке на одной руке вокруг вертикальной оси. При этом вес тела сбалансируется как раз на той руке, на которой вы хотите вращаться. Вращение, осуществляется за счёт махов ногами. Очень важно, чтобы рука, на которой осуществляется вращение, была бы на одной линии с ногами и телом. **1**. Первое, что нужно усвоить, это то, что это движение одно из самых сложных в брейк - данс. Прежде чем начать тренировать его, нужно как минимум уметь стоять на руках, причем стоять стабильно. **2.** Начните тренировать этот элемент со стойки на двух руках, ноги при этом разведены в стороны. Затем сделайте сильный мах ногами, а центр тяжести перенесите на одну руку. **3.** Рука, на которой вы вращаетесь, должна быть в одной линии со всем телом. **4.** Следите, чтобы начальный мах ногами не был слишком сильным, а то потеряете равновесие и не слишком слабым, не поручится вращения.
	Two – thousand *(my хаузент)*\2000\.Разновидностью данного вертикального вращения, является, элемент, который выполняется на двух сложенных друг на дружку кистей рук.
	Headspin /хедспин/ (вращение на голове) **1.** Старайтесь, стоя на голове, держать все тело на одной линии,не прогибаться в спине и плечах. **2.** Ноги должны быть разведены в стороны. Чтобы набрать скорость, сильно замахнитесь ногами, а дальше набирайте скорость и сохраняйте равновесие с помощью рук. **3.** Старайтесь быть максимально постоянными с положением рук и при каждом повороте ставить их на одно и то же место. **4.** Начинайте вращение, постепенно набирая скорость. **5.** Если вы чувствуете скорость в ногах, а это происходит только тогда,



когда она уже довольно большая, и вы стабильно стоите на голове, можно попытаться крутиться без рук.
6. Тренируйте вращение на голове' чаще, чтобы отработать чувство 'баланса' и стабильность вращения.

Флай (Flare):

1. Ноги, должны быть выпрямлены и обязательно разведены в стороны.
2. Старайтесь, держать таз на одной высоте.
3. Стремиться, вверх, то можно просто упасть на спину.
4. Набирайте скорость той ногой, которая ближе к полу. Она же, потом должна пойти сразу вверх.
5. Как можно чаще, переставляйте руки.

Очень важно, чтобы таз не опускался слишком низко, так как чем ниже таз, тем сложнее выполнять данный элемент и тем хуже он смотрится со стороны.

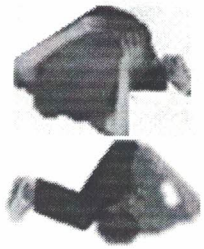
Air track (*эа трек)*\воздушная линия (изгиб, \ поворот) \ windmill в воздухе. Для освоения этого элемента необходимо уметь выполнять:

swipes- при переносе рук он имеет огромное значение.
flare - чтобы получить мощный импульс в воздухе для прохождения оборота;
Создать мощный импульс для перелёта с одной руки на другую;
1. Круговое движение, сохраняя тело под углом в 75°к земле;
2. Сохранять положение тела, при котором ноги максимально разведены в шпагат.

Это, описание против часовой стрелки.

Начните делать его с половины оборота flare (когда туловище смотрит пол и руки находятся перед вами). Ваша, правая нога уходит вверх, а левая проходит, под ней по кругу параллельно полу в то же время не забывайте следить за правой ногой (очень важно!). В это время левая нога, как бы толкает воздух в ту сторону, и тем самым надо создать мощный импульс для "". Правая рука, отрывается и делает резкий мах по кругу (проходя около правой ноги), затем отрывается и левая (буквально через несколько сотых после правой руки). Помним, что если вы оторвёте обе руки на слишком длинный промежуток времени, то в лучшем случае упадёте на спину. Теперь вы, находитесь в воздухе спиной к полу, с раздвинутыми ногами (мельница, только в воздухе). Затем ставите правую, а потом и левую руку наземь и когда будете делать следующий оборот, то продолжайте оставаться в таком же положении, как и при первом. Запустив один оборот, можете переходить не следующие обороты. Во всяком случае, зайти на windmill или flare будет не так сложно, как на следующий оборот.
Очень важно при выполнении Эйр трэк сохранять тело под углом в 45 градусов к земле; также сохранять ноги разведёнными в шпагат, иначе вы закрутитесь слишком сильно и упадете на спину, только старайтесь приземляться на руки.

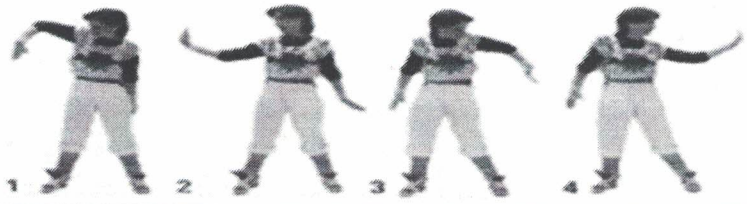
Spider *(спайдер)*\паук\. Заимствовано из спортивной гимнастики. Переворот, через спину с чередующейся опорой на

	каждую из рук и на ноги, в прогнутом положении близком к положению «мост».
	***Cheap - Cups***\чупа-чупс\. И. п.: стойка на лопатках, согнуть обе ноги в коленях и положить колени к правому (левому) плечу, выполнить перекат в положение, сидя на пятках, руки на пояс. Выполняя наклон, вперёд подставляем верхний плечевой пояс и перекатываемся в стойку на лопатках и т.д.
	Vanka –Vstanka *\Ванька - встанька* положение тела сидя, при котором ноги максимально разведены врозь, держась за стопы руками - поточные перекаты с бока на бок через спину в положение сидя, ноги врозь.

Waving*(вейвинг)*\волна\ – основа всего бибоинга, содержит огромное количество под стилей. В рамках данного направления, существуют как обычные волны, так и **exaggerated waves** — широко амплитудные волны, бывают крупные, мелкие, состоять из нескольких частей, быть плавными и ломаными или цельными.

	Back wards worm *(бек вейдз вом)*\качающаяся волна\ обыкновенный червяк *\дельфин*, но элемент выполняется назад. И. п.: стойка на руках, сгибая руки в локтях, медленно опуститься на грудь, на живот, следом на бёдра. Общие требования, предъявляемые к исполнению таких движений, это плавность и постепенность перехода, то есть собственно перекат с постепенным касанием опоры различными звеньями тела.
	Broken arm waves — волны, когда движение, скажем, по одной руке, иллюстрируется другой (имеется ввиду не слежение, а скорее своеобразная домкратность), а также такое явление как **wave tracing** - волна со слежением (причем слежение выполняется, отнюдь не обязательно ладонью) и еще многое другое.

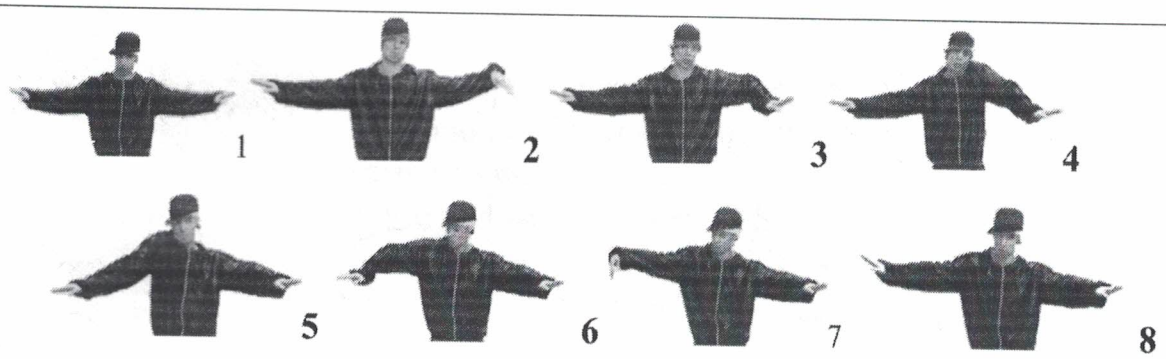
Bounce waves — волны, когда каждый сустав, по которому идет энергия, подскакивает, словно мячик, и лишь по возвращении его на место начинает работать следующий сегмент тела.



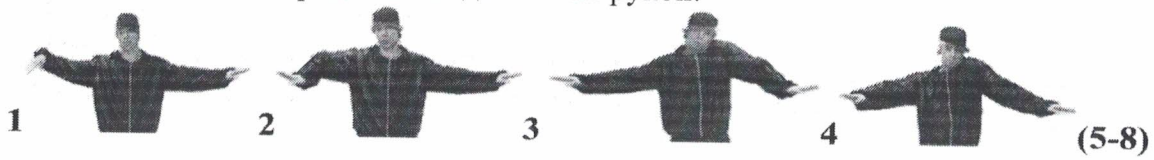
Встаньте прямо. Движение, начинаем с левой руки, правая рука опущена вдоль тела. Поднимаем руку так, чтобы она составила прямую линию с плечом. Сгибаем фаланги пальцев, а затем, соединяем их. Теперь выпрямляя их, делаем плавное движение, представляя, что ваша кисть подсовывается под какой-то предмет. Вернув ладонь в и. п., продолжаем движение рукой. Сгибая чуть назад локоть, приподнимаем немного левое плечо вверх, руку выпрямляем. Опуская, левое плечо, одновременно приподнимаем правое. В то же время, опускается левая рука и поднимается правая - с чуть согнутым локтем. Выпрямив руку в локте, (кисть должна быть, согнута вниз почти на 90°), делаем движение ладонью и пальцами, зеркально обратное исходному. Движение, закончено. Разучивая, упражнения, нужно добиться максимальной пластичности и легкости их исполнения

Wave thero ugh body*(вейв фри э боди)* \волна сквозь тело\

И.п.: в станьте прямо. Движение, начинаем с левой руки, правая рука опущена вдоль тела. Поднимаем руку так, чтобы она составила прямую линию с плечом.



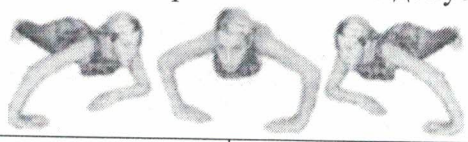
Сгибаем фаланги пальцев, а затем, соединяем их. Теперь выпрямляя их, делаем плавное движение, представляя, что ваша кисть подсовывается под какой-то предмет. Вернув ладонь в и. п., продолжаем движение рукой.

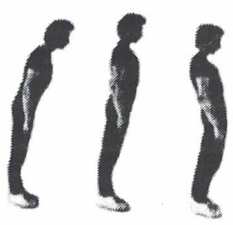


Сгибая чуть назад локоть, приподнимаем немного левое плечо вверх, руку выпрямляем. Опуская, левое плечо, одновременно приподнимаем правое. В то же время, опускается левая рука и поднимается правая - с чуть согнутым локтем. Выпрямив руку в локте, (кисть должна быть, согнута вниз почти на 90°), делаем движение ладонью и пальцами, зеркально обратное И. п. Движение, закончено. Разучивая, упражнения, нужно добиться максимальной пластичности и лёгкости их исполнения.

Worm (ворм) *червячок* — волна, создаваемая всем телом, в положении лежа.

Силовая волна - латеральное сгибание рук с опусканием на предплечьях в сторону.
И.п. – упор лежа, упор лежа ноги врозь, упор лежа на левой, правая назад кверху или согнув ногу голень назад.
И.п. – упор лежа. (Кисти развернуть внутрь, локти наружу).
1 – согнуть руки;
2 – правую руку опустить на предплечье (центр тяжести туловища перенести в сторону);
3 – счет 1 (перенести центр тяжести туловища в И.п.)
4 – выпрямить руки в И.п.
Затем выполнить сгибание-разгибание с другой руки или с этой же руки.
При выполнении латерального сгибания и разгибания только одной рукой свободная рука в положении вверх или вниз. Не допускать прогиба в поясничном отделе.





Body – poppraing (*боди - попреинг)*\волна туловищем сверху вниз\. Представьте, что перед вами стена, и попробуйте поочерёдно прикоснуться к ней всеми частями тела.
И. п.: встаньте прямо. Начинаем движение, немного наклоняем голову, шею вытягиваем вперёд и лицом - ото лба до подбородка - проводим по воображаемой стене. Голову возвращаем в и. п. и одновременно пытаемся достать стену грудью. Затем грудь плавно убираем и выпячиваем, как только можно живот. Продолжаем волну дальше: возвращаем верхнюю часть тела в и. п. и приводим в движение ноги. Сгибаем их в коленях и чуть приподнимаемся на носки. Волна кончается округлым движением колен во внешнюю сторону. Сделав движение, вы должны очутиться в том же положении, в котором его начинали.