

Свайпс (swipes). Как делать, Движение Свайпс - опорный элемент базы брейкинга

Обучалка по свайпсу - одному из базовых начальных элементов пауэр-мува. Свайпс часто используют для переходов и связок между разными силовыми элементами брейк данса. Научитесь его делать, и это будет хорошей основой для более сложных комбинаций. Кроме того этот элемент проработает ваш кор и плечевой пояс.

Элемент можно описать как прыжки с опорой на руки через прогиб и скручивание спины и отталкиванием ногами (одной или двумя). Бывает **свайпс футворковый**, когда таз не поднимается высоко. То есть тело не выгибается в мостик. Его сумеет сделать новичок и даже совсем не танцующий брейкинг человек просто в хорошей физической форме. И бывает **Свайпс в power-move**. Это базовый свайпс, когда корпус держим высоко, таз не проваливаем вниз. О нём сейчас и поговорим.

В тренировке свайпса важны все подводящие упражнения на мышцы пресса, спины, дельтовидные, ягодичные и бицепса ног. Также необходимо заниматься растяжкой в плечах и спине - гибкость в теле придаст вашему свайпсу красивую форму.

Следующие упражнения помогут вам овладеть этим хитрым на первый взгляд движением тела. Можно все их и отрабатывать один за другим, пусть поначалу коряво и не то. Не останавливайтесь! Тогда ваш свайпс постепенно будет вырисовываться в красивое движение вашего тела.

Подводящие упражнения

1. Переброска рук с одной стороны на другую.
2. Переброска рук + переброска ног.
3. Продолжаем, но приземляемся на одну толчковую ногу. Вторую, махающую, стараемся не ставить на пол, а ударжать на весу при приземлении.
4. Используй опору - лавка подойдёт, лучше повыше. Это опора для махающей ноги, чтобы приучить себя не ставить её на пол. А также проработать стабилизирующие мышцы.
5. Продолжаем с лавкой. Теперь уже можно добавить отталкивание опорной ногой, и одновременно выпрямление и прогиб в корпусе (разгибание бедра и спины)
6. Стоя на опорной ноге и разноименной с ней руке, делаем отталкивания опорной ногой (прыжочки на опорной ноге). Маховая нога на весу, таз не проваливаем!
7. В прыжке опорную ногу перебрасываем через маховую и ставим на пол. Маховая не касается пола!
8. Дальше поднимаем свайпс. Толкаемся ногой вверх, махающая нога делает движение вверх (не под углом в сторону, а именно вверх себя подкидываем повыше)
9. Заход на свайпс сверху. Базовый заход на power-move. Заходим по кругу, задавая себе вращение и скрутку.