

## 36 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		atomic drop
2		baby drop
3		back sweep
4		backward bridge
5		bum drop
6		bum slide
7		chilling drop
8		Corkscrew (Штопор, Сверло, Drill)
9		demi-split
10		Dolphin dive (Backwards Worm)
11		Drop (squat)
12		Focus godown
13		forward worm
14		Front Sweep
15		Go down Mr.Wiggles
16		Goups разные
17		Groovy John: С напрыгивания обманный Front sweep
18		Kickspin - High
19		Kickspin - Low
20		Knee drop (Kolt 45)
21		Kneel

22		Kneel + glide
23		Korean battle roll
24		L-4 Entry
25		penguin slide
26		pistol drop
27		Roxrite godown2back YAK part1
28		scissor drop
29		shoulder bridge drop
30		Spin Down (spin drop)
31		Staircase step (back walk down) // Back Staircase Staircase step (back walk down) // Back Staircase
32		Swing Down
33		turkish drop
34		Walk In godown Walk In godown
35		Yarko: с фриза на cross over'e
36		Сход с indian-step

**4** упражнения

## Этап 2. Средний уровень

1		COIN DROP godown
2		forward knee slide
3		push up
4		W godown

STAND UPs (GO-ups): подъём (концовка).

Menno: “Важна энергетика. Не делайте вялую концовку, не сутультесь, отходя в свой угол. Концовка - это скорее не движение, а энергия.”