36 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Drop (squat)
2		Kneel
3		Spin Down (spin drop)
4		Staircase step (back walk down) // Back Staircase *Staircase step (back walk down) // Back Staircase*
5		Walk In godown *Walk In godown*
6		Goups разные
7		pistol drop
8		Kneel + glide
9		Corkscrew (Штопор, Сверло, Drill)
10		Knee drop (Kolt 45)
11		Front Sweep
12		Swing Down
13		Сход с indian-step
14		L-4 Entry
15		Focus godown
16		Kickspin - Low
17		Kickspin - High
18		Roxrite godown2back YAK part1

19		Go down Mr.Wiggles
20		chilling drop
21		baby drop
22		atomic drop
23		back sweep
24		Korean battle roll
25		Dolphin dive (Backwards Worm)
26		forward worm
27		turkish drop
28		demi-split
29		backward bridge
30		shoulder bridge drop
31		scissor drop
32		bum slide
33		penguin slide
34		bum drop
35		Groovy John: С напрыгивания обманный Front sweep
36		Yarko: с фриза на cross over’e

4 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		forward knee slide
2		COIN DROP godown
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.”