



1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1		Munchmill (babymill, бочка)
---	--	-----------------------------

Оригинальное название Barrel или Barrel Roll, но на сегодняшний день чаще можно услышать Baby Mill, Munch Mill.

Наиболее популярная версия гласит, что создателем движения является OZ Rock.

Он хотел добиться максимально быстрого вращения на Windmill, а одна из его концепций заключалась в том, что если намочить линолеум, можно добиться большей скорости.

Развивая концепцию скоростного вращения, он понял, что при сведении ног вместе и большей группировке скорость значительно увеличивается. Это он и начал практиковать.

Таким образом и появилось движение Barrel Roll, которое в основе своей базировалось на Windmill, но визуально отличалось, т.к. имело другую форму.

Есть альтернативная версия о том, что создателями движения были Chino и Brain, а OZ Rock движение увидел у них и позаимствовал его.

- уметь крутить гелик через голову
- сцепка ног в двойной замок ступнями и в backspin. Коленки в стороны разведены. Попа не падает об пол.
- стойка на голове с ногами в замке → сходим в бочку → снова выход на голову, толкаясь ногами вверх.