



1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1

BELLY MILL (ПРОМОКАШКА, BODY ROLL) (план)

Создателем движения, по версии Track 2, является Lil Julio, но первым, кто сделал его в динамике, похожей на быстрый Windmill, был Crazy Legs из Rock Steady Crew.

Половина супермена. Одну руку вперёд выпрямлять над головой (тянуть), шпагаты, спина растянута, складка сидя к ногам. Делается через грудь, нужен замах с другого элемента.