

Поиск

1 упражнение

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1	Coin drop (план)
---	------------------



Оригинальное название - No Hands Neck Move.

Создателем движения является Action из New York City Breakers, который впервые сделал его в 1983 году.

В начале Coin Drop использовался, как заход с Топрока вниз, но позже его также стали делать подряд, в том числе, как самостоятельный элемент.

Падение на спину с подкруткой, отпружиниванием и выпрыгиванием на ноги. Тренировать на матах, начиная с минимальной высоты, чтобы не травмировать спину. При исполнении бибой скатывается на спину по руке.