8 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Hook *hook*
2		Sling *sling*
3		Slingwalk
4		Hookwalk / Hookwalk Both Sides
5		Slingwalk Sideways
6		Hook-Circle-Sling-Change
7		Peter Pan (Full) (на 8 счетов)
8		Peter Pan (Half) (на 4 счёта)

Становимся маленькими и в след момент большими, это придаёт нам динамики.

Hook (hook - крюк, зацеплять) в разные стороны опуская корпус пониже, чтобы проработать движение в крайних положениях. **Sling** (sling - закинуть, бросать, швырять) - слинг в чистом виде не очень красиво выглядит, красивее **slingwalk**.

Упражнения для отработки:

1. Hook (в разные стороны опуская корпус пониже)
2. Вариация Hook с закрытием над коленом опорной ноги
3. Sling (sling - закинуть, бросать, швырять; это hook наоборот, одно колено за другое) - слинг в чистом виде не очень красиво выглядит, красивее slingwalk
4. Slingwalk (шаг как 6-step с левой, и правое колено под левое колено и лягнуть вправо; получается sling но на другую ногу)
5. Hookwalk (за 2 шага из хука выпрямить закрывающую ногу и подсечь снова в хук).
6. Hookwalk Both Sides
7. Slingwalk Sideways (slingwalk + 2 прыжками-скалолаз-с поворотом таза + снова slingwalk, будем смещаться в сторону)
8. Hook-Circle-Sling-Change (хук левой, левой описываем круг спереди как Lilou крутит энергично ногой и шагнуть в сторону, правая под колено левой делает слинг колени на пол кладем, прыжком смена ног и в другую сторону)
9. Peter Pan (Half) (на 4 счёта)
10. Peter Pan (Full) (на 8 счетов)