



2 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Star step (Jumping Jack, Прыгающий Джек, Звезда) Норма: 2x30сек -> 3x60сек
2		Toe to Heel (с носка к пятке)

Иногда разделяют Торгоск и Uprock. Чтобы не усложнять классификацию, буду относить все такие движения в Торгоск. Основное отличие Апрока (Uprock/Rocking) от Топрока: апрок самостоятельный фантазийный танец, по которому проводятся соревнования, топрок же – всё таки подготовка к основной части выхода в брейкинге. В апроке больше внимания работе руками, в топроке — ногами.