

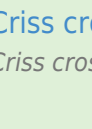
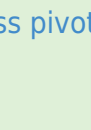
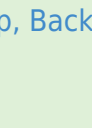
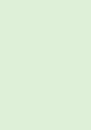
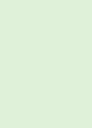
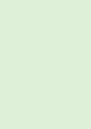













29 упражнений

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Кач (Bounce) Норма: Выработать способность качать в ритм музыки и совершать при этом дополнительные движения руками и шагами ногами.
2		Star step (Jumping Jack, Прыгающий Джек, Звезда) Норма: 2x30сек -> 3x60сек
3		Criss cross / Squat + criss cross <i>Criss cross / Squat + criss cross</i>
4		Criss cross pivot
5		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step Норма: 2 мин непрерывно
6		Side step с поворотами
7		Toprock shuffles <i>Toprock shuffles</i>
8		Step cross
9		Two step squat
10		Basic step + Baby Handstand
11		Shuffle squat
12		Kickturn (Kick+pivot)
13		Salsa rock
14		Charlie rock
15		Kick forward + lunge <i>Kick forward + lunge</i>

16		Rotations on toprock
17		Crossover heel toe
18		4 corners (side-step по 4 углам) Норма: 1
19		Cross-step, what (indian step, outlaw step) Норма: 1 мин + вариации
20		Toe to Heel (с носка к пятке)
21		Kick (кик, толчок ногой) <i>kick</i> Норма: 1 мин + вариации
22		Hip step (Hip twist) Норма: 2x2восьмёрки -> 3x4восьмёрки
23		Cross over (Indian step)
24		Dead leg (Basketball step, 3-side step)
25		Salsa steps
26		March step (Running man)
27		Eagle drop
28		Brooklyn step (Uprock base step) <i>Brooklyn step (Uprock base step)</i>
29		Basic Step Squat

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1		Бёрпи + Cross-step (в обе стороны) + бёрпи
---	--	--

Иногда разделяют Торгрок и Uprock. Чтобы не усложнять классификацию, буду относить все такие движения в Торгрок. 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.