

29 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step Норма: 2 мин непрерывно
2		4 corners (side-step по 4 углам) Норма: 1
3		Basic step + Baby Handstand
4		Basic Step Squat
5		Brooklyn step (Uprock base step) Brooklyn step (Uprock base step)
6		Charlie rock
7		Criss cross / Squat + criss cross Criss cross / Squat + criss cross
8		Criss cross pivot
9		Cross over (Indian step)
10		Cross-step, what (indian step, outlaw step) Норма: 1 мин + вариации
11		Crossover heel toe
12		Dead leg (Basketball step, 3-side step)
13		Eagle drop

14		Hip step (Hip twist) Норма: 2x2восьмёрки -> 3x4восьмёрки
15		Kick (кик, толчок ногой) <i>kick</i> Норма: 1 мин + вариации
16		Kick forward + lunge <i>Kick forward + lunge</i>
17		Kickturn (Kick+pivot)
18		March step (Running man)
19		Rotations on toprock
20		Salsa rock
21		Salsa steps
22		Shuffle squat
23		Side step с поворотами
24		Star step (Jumping Jack, Прыгающий Джек, Звезда) Норма: 2x30сек -> 3x60сек
25		Step cross
26		Toe to Heel (с носка к пятке)
27		Toprock shuffles <i>Toprock shuffles</i>
28		Two step squat

29



Кач (Bounce)

Норма:

Выработать способность качать в ритм музыки и совершать при этом дополнительные движения руками и шаги ногами.

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1

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

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