



















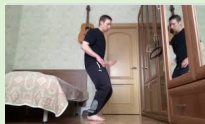
## 29 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1	 Шаги: front, side, cross	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		<b>Hip step (Hip twist)</b> Норма: 2х2восьмёрки -> 3х4восьмёрки
15		<b>Kick (кик, толчок ногой)</b> <i>kick</i> Норма: 1 мин + вариации
16		<b>Kick forward + lunge</b> <i>Kick forward + lunge</i>
17		<b>Kickturn (Kick+pivot)</b>
18		<b>March step (Running man)</b>
19		<b>Rotations on toprock</b>
20		<b>Salsa rock</b>
21		<b>Salsa steps</b>
22		<b>Shuffle squat</b>
23		<b>Side step с поворотами</b>
24		<b>Star step (Jumping Jack, Прыгающий Джек, Звезда)</b> Норма: 2х30сек -> 3х60сек
25		<b>Step cross</b>
26		<b>Toe to Heel (с носка к пятке)</b>
27		<b>Toprock shuffles</b> <i>Toprock shuffles</i>
28		<b>Two step squat</b>

29



### Кач (Bounce)

Норма:

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