2 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Backspin: Складка для бэкспина (группировка на верхней части спины)
2		Backspin *backspin* Норма: 3 оборота бэкспина

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1		Backspin на плече / на боку

Рекорды: 83 оборота сделал *Swift Charakterz Kruh* (Bboy RTHYM aka Blackspins).

Элемент backspin, который мы видим сейчас, получился у *Крейзи Легса* случайно, когда он исполнял chair-фриз в маленьком пространстве, он сделал слишком большой мах и чтобы не задеть ногой стену, поджал ноги и его закрутило на спине. Тогда он назвал этот элемент "мах и бэкспин". До этого бибои уже использовали вращение на спине, но делали это выше, крутились на плече, и ноги были задраны выше. *(из рассказа Крейзи Легса на V1 battle 01.07.2016 в Санкт-Петербурге).*

Другая версия: ибоем, привнёсшим его в культуру, по праву считается Jojo - один из основателей легендарной команды Rock Steady Crew.

По его словам, однажды он подскользнулся на футворке и случайно закрутился на спине.
Он стал пробовать повторять то, что получилось и понял, что если делать махи ногами, кручение усиливается.
Через нескольлько месяцев он впервые сделал Backspin на баттле и, по его словам, толпа пришла в дикий восторг от этой фишки.

1. Отрабатываем внутренний мах ногой стоя/сидя →
2. Переходим через бок на верхнюю часть спины, прямые ноги в складку на себя →
3. Само вращение на спине - лайфхак: взять рукой верхнюю ногу за ступню и отрабатывать мах-закрутку нижней ногой прямой.
4. вариант вращения на плече, на шее, на боку

Бэкспин относительно простой элемент, он является основой для многих других элементов пауэрмува, например, гелик (windmill. Поэтому его обязательно следует отработать

Есть вариации - на шее, плече, боку.

Обучалка