



## 2 упражнения

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Заход «Монетка» (coin) <i>Coin</i>
2		SWIPES (план) <i>Swipes</i>

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1



Ninja freeze

Создание Swipes приписывают легендарному бибойу Spy a.k.a. Man of Thousand Moves из Crazy Commandos.

Движение было изобретено им в 1976 году и считается одним из первых элементов powermoves в Брейкинге.

Изначально саму концепцию движения использовали как переход, но затем стали делать Continuous Swipes, т.е. несколько оборотов подряд.

Нечто похожее на Swipes можно увидеть ранее в танцах коренных народов Америки и в некоторых танцевальных сценах в видео-клипах середины 20-го века, например в soundie (краткометражном музыкальном фильме) Mills Brothers - Caravan.

Элемент можно описать как прыжки с опорой на руки через прогиб и скручивание спины и отталкиванием ногами (одной или двумя). Бывает **свайпс футворковый**, когда таз не поднимается высоко. То есть тело не выгибается в мостик. Его сумеет сделать новичок и даже совсем не танцующий брейкинг человек просто в хорошей физической форме. И бывает **Свайпс в power-move**. Это базовый свайпс, когда корпус держим высоко, таз не проваливаем вниз. О нём сейчас и поговорим.

Не стану выделять подводящие упражнения по порядку. Думаю в тренировке свайпса они все важны и можно все их и отрабатывать один за другим. Тогда ваш свайпс постепенно будет вырисовываться в красивой движение.

## Подводящие упражнения

1. Переброска рук с одной стороны на другую.
2. Переброска рук + переброска ног.
3. Продолжаем, но приземляемся на одну толчковую ногу. Вторую, махающую, стараемся не ставить на пол, а ударжать на весу при приземлении.
4. Используй опору - лавка подойдёт, лучше повыше. Это опора для махающей ноги, чтобы приучить себя не ставить её на пол. А также проработать стабилизирующие мышцы.
5. Продолжаем с лавкой. Теперь уже можно добавить отталкивание опорной ногой, и одновременно выпрямление и прогиб в корпусе (разгибание бедра и спины)
6. Стоя на опорной ноге и разноименной с ней руке, делаем отталкивания опорной ногой (прыжочки на опорной ноге). Маховая нога на весу, таз не проваливаем!

7. В прыжке опорную ногу перебрасываем через маховую и ставим на пол. Маховая не касается пола!
8. Дальше поднимаем свайпс. Толкаемся ногой вверх, махающая нога делает движение вверх (не под углом в сторону, а именно вверх себя подкидываем повыше)
9. Заход на свайпс сверху. Базовый заход на power-move. Заходим по кругу, задавая себе вращение и скрутку.
10. Поделать после захода сразу вставать через прогиб в спине
11. Свайпс + приземление на ноги. Со свайпса захода в линию нога обгоняет и толкаешь рукой и ставить правую ногу. Можно в левую ногу приходить.

## Swipes вариации

1. Swipes на 2 ноги
2. swipes с переставлением ног поочередно
3. Banzski: Headslide swipe, knee/octopus swipe, air swipe (высокий), reversing swipe, swipe 1.5 / overspin swipe (гелик-свайпс-гелик), sidechair swipe (свайп-chair-свайп), one-handed swipe (ставить п-руку и л-ногу в одну параллель; через раз приходить сразу на сильную руку)
4. Swipes + 1.5: После swipes повернуться на ноге и сразу в гелик сход без руки

Ещё посмотреть про swipes: Lego: BAdvice -