

Необходимые требования


Натренировать приводящие мышцы бедра: ножницы горизонтально, копенгагенские приведения

Специальная разминка:

Растяжка - предплечья, шея, плечи, корпус, прямой шпагат. Закрутка ногами, сидя на полу

4 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Turtle (Floats, позиция скорпион и Scorpion rotations, Черепашка)
2		#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот)
3		КРАБ (jackhammer-краб на одной руке, cricket)
4		WINDMILL (план)

5 упражнений

Этап 2. Средний уровень

1		windmill to head to hands (выход с гелика на голову и затем на руки)
2		windmill to headstand
3		Tombstone
4		windmill to handstand
5		Windmill to 1990/2000 (переход с гелика на свечу 2000)

5 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1	Eggrolls (tapmills, web, german)
2	Headmills (гелик с выходом на голову)
3	Barrel mills (обнимаем бочку)
4	Superman (Супермен) - гелик с опорой на прямые руки вытянутые вперед
5	Handcuffs (хэндкафс) - руки за спиной

Его основателем принято считать Crazy Legs из Rock Steady Crew, который впервые сделал его в 1978 году.

К тому моменту многие бибои делали Backspin и Neckmove, но Crazy Legs был первым, кто смог зациклить переход с Backspin на Turtle Freeze и обратно, таким образом, сделав движение многократно повторяющимся.

Случилось это случайным образом, когда он при переходе с Backspin на Chair Freeze перекрутился вновь на спину, т.к. вращение было слишком сильным.

Движение получило название Continuous Backspin.

Следующим этапом был Continuous Neckmove, отличавшийся более открытой формой без группировки в Backspin. Многие бибои стали использовать Windmill и придумывать различные формы и вариации, наиболее популярной из которых стала вариация под названием Headmills/Headroll - более высокий Windmill через голову без упора руки в пресс, т.е. более динамичный и слитный в движении.

Ее создателем является Powerful Pexter из New York City Breakers.

Существует еще множество других разновидностей, таких как: Superman, Nutcracker, Body Roll и др.

Один из первых достаточно несложных элементов пауэр-мува. Описан в нашей [базе знаний](#).

Продублирую сюда:

Гелик это комбинация вращений вокруг 2 осей - бэкспин (саггитальная) и перекат вокруг вертикальной оси.

1 Растяжка.

Потяните предплечья, проработайте запястья. Шея. Плечи. Корпус - вращения, наклоны. Прямой шпагат сидя на полу. Закрутка ногами, сидя на попе, сзади опора на локти.

2 База.



#1 Scorpion (или краб, или turtle) - стойка в упоре правым локтём в пресс. Ноги прямые разведены в стороны. Научиться не касаться головой и ногами пола, слегка оторвав их от него, но только слегка. Ваша попа - самая верхняя точка в таком упоре. Ни ноги, ни голова не задираются выше таза. Практика показывает, что начинающие не могут сразу встать в краба без ног. Это нормально, просто начните честно работать над следующими упражнениями:

1.



Тогда сначала делайте с опорой на одну ногу, другую

отрывайте и держите 5 сек., потом меняйте. Сделайте это 10 раз подряд: одна нога 5 сек., другая нога 5 сек, снова первая 5 сек., снова другая 5 сек и т.д. Не забывайте, что опорная рука стоит перпендикулярно полу, ладонь развернута пальцами наружу в сторону. Можете для упрощения слегка опереться верхней частью головы (её боком) и слегка выезжать вперёд, чтобы найти точку равновесия, когда ноги смогут оторваться от пола сами. Новичкам потребуется укрепить запястье и подкачать предплечье, пресс и спину. Приучитесь не отталкиваться ногами, ради того, чтобы полсекунды продержаться и упасть. Это глупо, потому что отталкиваясь ногами вы не задействуете нужные мышцы, и вдобавок легко можете травмироваться. Вместо этого лучше оставьте ноги на полу, ищите **баланс**, при котором они сами оторвутся от пола).

2.

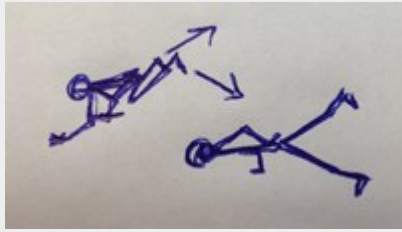


Теперь в этом же упоре, согните ноги в коленях и

подтяните к опорной руке. Задействуя спину, поднимайте попу вверх, оставляя ноги поджатыми. Таз задержится выше и ноги оторвутся от пола. Научитесь держать себя в

таком положении 15 сек.

3.

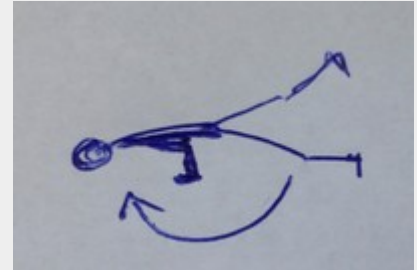


Дальше из предыдущего положения с поджатыми ногами

на весу, медленно выпрямляйте ноги параллельно полу и разводите в стороны.

#2 Scorpion spin (вращение в крабе).

Наденьте на правую ладонь напульсник или шапку, чтобы она прокручивалась о пол. Отрабатываем удержание балланса при вращении. Научитесь делать так несколько оборотов, хотя для гелика будет достаточно пол оборота, такая отработка вращений укрепит спину и даст уверенность в удержании равновесия. Не у всех получится сразу крутануть оборот. Тогда снова честно прорабатываем:



1. В стойке в упоре (scorpion) начинаем маленькими жажками ног переступать и поворачиваться вокруг сильной руки. Туда и обратно.
2. Дальше эти жажки всё больше. Ноги всё реже касаются пола. В итоге проворачивайтесь из одного крайнего положения в другое за один шаг.

#3 Side Chair (фриз в упоре на боку с головой).

Ноги прямые, разведены, не касаются пола. Слабая (неопорная, в данном случае - левая) рука свободна. Опорная рука упирается в *наружную косую мышцу живота* (не на кость - подвздошный гребень).



#4 Backspin (вращение на спине).

При исполнении гелика ваши ноги остаются прямыми и разведёнными как при прямом шпагате. Поэтому научитесь делать backspin с широко разведёнными ногами.



#5 Shoulder freeze (фриз на левом плече). Левая рука согнута в локте и вся опирается на пол от плеча до тыльной стороны ладони и пальцев. Правая нога прямая тянется в бок,

левая пока неважно как. Чтобы зайти в этот фриз:

1. Научитесь делать кувырок назад через левое плечо. Сначала ставьте носки ног, потом колени.

3 Соединяем отдельные движения.

#1 Scorpion + #2 Scorpion spin.

#3 Side chair + #4 Backspin. Важная вещь. Это тот самый сход с руки. Надо **отжаться на опорной руке + махнуть дальней (правой) ногой** и сойти в backspin, просто сгибая опорную руку в локте (не выворачивая её наружу). Это силовое движение позволит вам выше поднять нижнюю часть с ногами и сойти на спину в области лопаток. Так вы не будете биться плечом. *(Если просто будете сгибать руку, то спуститесь на плечо. Можете удариться. На скорости, когда уже будете крутить много оборотов, то закрутка и выталкивание ногами облегчат выжимание с руки, вплоть до его отсутствия совсем)*

#1 Scorpion + #3 Side chair. Научитесь делать этот переход туда обратно раз 5. Выворот корпусом в Side chair происходит только с помощью спины, ноги держим прямыми натянутыми, разворачиваем таз мышцами спины.

#1 Scorpion + #2 Scorpion spin + #3 Side chair + 4 Backspin. Следить, чтобы ноги были натянуты и не сгибались в коленях.

Кувырок назад в #5 Shoulder Freeze + #1 Scorpion. По сути это кувырок через левое плечо без помощи рук.

1. После обычного кувырка назад через плечо, научитесь делать кувырок назад с разведёнными в стороны ногами и вставать в Scorpion пока с опорой ногами на пол.
2. Далее после кувырка приходите в #1 Scorpion чётко, **не коснувшись ногами пола.** Поработайте над этим.

1 оборот гелика. Следите за ногами - держите их прямо, левая нога тянет вверх и по кругу. С backspin при переходе во фриз на левом плече, разгибаем складку, слегка отталкиваясь со спины. **При этом левая нога ещё подмахивает**, добавляя ускорение. Это поднимет тело выше и поможет вам зайти на плечо.

4 Оттачиваем гелик.

- Делаем по 1 обороту гелика. Начинаем со Scorpion и заканчиваем тоже им. 10 раз подряд.
- Тоже самое, но ноги не должны касаться пола вообще. 10 раз подряд.
- Для гелика без рук (без перехода через бэби-упор) надо выталкиваться ногами со спины. Правую сильную руку держать не у пресса, а рядом с помогающей слабой. **Голову только слегка** нагнуть к груди, не сгибайте сильно, а то будете биться ей о пол.
- Поработать над заходом из положения в спиче (в складке стоя на руках).
- Верхний заход: стоя, левую руку ставим на место правой ноги, задавая вращение. Спускаемся в область лопаток в backspin. При этом ноги не перекрещиваются, а всегда разведены в стороны. Если бьёте правым плечом, значит недокручиваете ногами, ускорьте вращение ногами.
- С гелика выход на голову (поначалу ставя ноги на пол), это полезно для тренировки бочки (munchmill)

Объяснение Айрата Шакирова (Stompy)

Вариант тренировки Windmill от Storm'a

В этом способе гелик делается с головой, которая не орывается от пола. Вращение получается высоким и красивым. Да что говорить, посмотрите на Шторма! Такой способ очень полезен как подготовка ко

многим мувовским движений (*headspin*, "бочке"), потому что вы приучаетесь муву на верхней части спины. Но придётся хорошенько укрепить и проработать шею, возможно, начинающим будет сложновато сразу учиться по этому способу. Но есть ещё один большой плюс такой практики - вы сразу работаете с вращением в плоскости пола, как это и происходит при исполнении гелика и других движений на его основе.

1) **8-steps (octopus)**. Свой секрет исполнения гелика Шторм называет "Octopus", потому что первое движение для отработки гелика у него состоит из 8 шагов. Начальная позиция - группировка на коленях



Далее при каждом движении тело поворачивается на 90 градусов в плоскости пола. Левая рука начинает закручивать под себя, опора на её предплечье, затем плечо и перекат на лопатки. Сначала **ставим правую ногу**, затем левую.



Дальше корпус верхней частью сгибается по полу набок. Также с левой ноги идёт толчок и приходим в начальное положение, но уже развернувшись на 180 градусов.



Далее повторяем. Поясница никогда не опускается на пол. Для этого надо ноги успевать ставить.

2) Когда отработали 8-steps, делаем всё движение **за 4 шага с одной ногой, голова не отрывается от пола**. То есть ставится сразу левая нога, и с неё же толчок и возврат но не в сгруппированное положение на коленях, а на правой ноге



Практиковать медленно, контролируя чтобы голова не отрывалась от пола.

Видео

Вариант объяснения гелика от B-Boy Sambo (Team Shmetta)

Бибой Самбо показывает классический вариант изучения гелика, который поэтапно разложен выше. Но тут есть интересный приём: отработка переката через плечо в упор на бэби фриз (Scorpion) с выталкиванием со спины через стойку на голове. При этом вы не задерживаетесь в Shoulder Freeze, как в классическом варианте, а используете неопорную руку для промежуточной опоры и перехода на голову. Возьмите на заметку.

Источники (помогло нам, поможет и вам), настоятельно рекомендуем:

1. Канал [Aji Trini](#) - Imad Pain (Perfect Element Crew)
2. Канал [Break Dance school \(Bboy Fe_DoSk1n\)](#)
3. Объяснение [Айрата Шакирова](#)
4. Объяснение Шторма
5. Объяснение от Sambo

Вариации гелика и элементы на его основе

- Halo (track, корона) - описан
- Eggrolls (tapmills, web, german)
- Headmills (гелик с выходом на голову)
- Barrel mills (обнимаем бочку)
- Промокашка (bellymills, belly roll)
- Супермен - гелик с опорой на прямые руки вытянутые вперёд (вверх над головой)

- Handcuffs (хэндкафс). Разновидность windmill, но руки за спиной, пережат тела через лоб.
- Munchmill (babymill, бочка)
- Tombstones