




4 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

| | | |
|---|---|---|
| 1 |  | #2steppushups |
| 2 |  | 6-step (6 шагов) <i>Six step, 6step</i> |
| 3 | | упор лежа - опуститься на грудь - перекат вбок - отжаться - 2 шага от 7-steps |
| 4 |  | 2 steps footwork (2 шага от 7-steps) |

Sixstep, Шесть шагов. Это движение также известно, как CC long Foowork, т.к. являлось одним из наиболее долгих круговых паттернов стиля футворка CC Rock.

Создателем движения принято считать Shorty Rock из Crazy Commandos.