

Поиск

2 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

| | | |
|---|--|------------------|
| 1 | | front-march-step |
| 2 | | Проходка+присед |

2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

| | | |
|---|--|--|
| 1 | | Slickback или Jubi Slide <i>Slickback, Jubi Slide</i> |
| 2 | | Проходка+присед |

3 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

| | |
|---|--|
| 1 | Lilou footwork YAK (part 1/4) |
| 2 | Machine. front-step и потом ведем назад ногу и сзади прыжком смена ног и уже другой ногой front-step / с наклоном корпуса вперёд |
| 3 | Проходка+присед |