

2 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		front-march-step
2		Проходка+присед

3 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		front-march-step
2		Slickback или Jubi Slide <i>Slickback, Jubi Slide</i>
3		Проходка+присед

4 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 вперед
3	front-march-step
4	Проходка+присед