Track 2 из команды Star Child La Rock был одним из первых, кто начал интегрировать гимнастические движения в Брейкинг.

Он был вдохновлён круговым стилем футворка CC rock и круговая динамика показалась ему похожей на гимнастическое движение Double Leg Circles / Cirlces (Круги), которое он решил использовать, когда танцевал Брейкинг.
Таким образом, в культуре появилось движение идентичное Кругам, которое получило название Donuts.

В гимнастике данное движение приписывается спортсмену из Швейцарии по имени Эмиль Хафнер, который изобрел его в 1868 году.

Подобно Кругам, из гимнастики в Брейкинг пришло движение Thomas Flair, получившее своё название по имени Курта Томаса.
Он был первым, кто выполнил его на международных соревнованиях по гимнастике. Оно отличалось от обычных кругов тем, что ноги были разведены в стороны.

В Брейкинге его стали называть Flare, а первым бибоем, который стал его делать, считается German.

Flare описан в нашей базе знаний. Продублирую здесь.

Обучалка от Aji Trini

Замечательное видео от Aji Trini для самостоятельного обучения флаю. Ниже описал последовательно шаги.

1 Разминка, растяжка.

Потяните предплечья, проработайте запястья. Шея. Плечи. Корпус - вращения, наклоны. Прямой шпагат сидя на полу. Махи ногами и/или "продавливание", чтобы разработать тазобедренный сустав.

2 Подводящие упражнения.

1. Отжимания от пола. Отжимания с ногами на лавке, чтобы больше работали мышцы верхней части тела.
2. Из положения в упоре лёжа как при отжиманиях, подходить руками к прямым ногам. При этом вы складываетесь уголком. Вернуться обратно в упор и отжаться. Для усложнения - ноги поставить на опору (лавку).
3. Из положения "горка" встать на руки, отрывая прямые ноги в уголке. Это начальный вариант "спича".
4. Уперевшись руками в пол на корточках, оторвать от пола ноги и поджать под себя, вытягивая носочки. Подержать вес.
5. Сесть на пол ноги в стороны. Начинаем переставлять руки, как будто делаем flare. При этом попа на весу. Далее усложняем: делаем без опоры на ноги, то есть стараемся ноги держать на весу.
6. "ножницы" в уголке на полу прямыми ногами в горизонтальной плоскости.
7. Отжаться от пола и подтянуть прямые ноги к рукам (основной вес на руках).
8. Отжавшись прыгнуть и сложиться в складку, встав на ноги
9. Обратные отжимания, ноги согнуты в коленях. Для усложнения: руки ставить на лавку, ноги прямые, носочки тянуть на себя.
10. Пресс - опора на руки сзади, ноги на весу подтягивать колени к себе и выпрямлять вдоль пола.
11. Бока - поднимать таз в боковую планку на руке. Ноги вместе, одна на другой.
12. Пресс на косые мышцы. Ноги и корпус на весу, сидим на попе. Вместе ноги переносим из стороны в сторону, подгибая к себе и выпрямляя в крайних положениях. Опора на одну руку в крайних точках.
13. Отжаться и переместить руки, скрещивая в сторону и снова отжаться, туда-сюда.
14. Стоя как на прямом шпагате, отжаться на одной руке, переменить руку - снова отжаться
15. В уголке ходить по кругу, опора только на руки, ноги прямые, носки к себе.

3 Отработка элемента Flare.

1. Отшагнуть в сторону, одноимённую руку в противоход вывести в другую сторону в линию с ногой.
2. Поставить руку эту посередине ног, одновременно нога начинает описывать круг сзади вдоль пола.
3. Когда нога описала дугу и дошла за вторую ногу и дальше не может продолжать движение, тогда вторая опорная нога начинает мах спереди, как бы продолжая движение - обе ноги прямые. Сначала можно тут же поставить первую ногу, подбив вторую и потянув её вверх и вперёд, чтобы приучить себя и почувствовать это дело своим телом.
4. Приземлиться на эту вторую ногу, просто положив её на пол прямую.
5. Дальше смена руки (это непросто, её надо ставить как можно раньше, ещё пока ноги спереди делают мах и закрутку), и надо вытолкнуть рукой корпус вбок и назад, чтобы приподнять его, а не сесть на пол. Для это можно поделать упражнение от лавки: правую ногу поставить на лавку, левая движется свободно (у пола её придётся

подогнуть), и в стойку, чтобы ноги оказались сзади. поделать туда обратно, приучить и подкачать руки. Тут надо сильные мышцы дельты и спины.
6. Поставить вторую руку и встать как бы в стойку, корпус вертикально, ноги в уголке.

4 Ошибки.

1. В начальной позиции не надо сначала ставить руку на пол и потом махать. Это делается одновременно. Рука ставится уже когда нога пошла на задний мах.
2. Руку ставить пальцами наружу.
3. Таз не вверх и вбок идёт, а вниз и вбок, чтобы спереди его вверх выносило по инерции за махом.
4. Обе ноги держать прямые спереди
5. Руки опираются на ширине плеч (не шире и не уже), в одну линию (без перекосов, одна рука на впереди другой), и не проваливаться в плечах, когда ноги спереди - держать себя выше.
6. Ноги активно машут, чтобы таз выше "ходил".
7. Спереди ноги сильно не тянуть к себе и вверх в базовом исполнении, так сложнее удержать. Ноги пусть выбрасываются параллельно полу.

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)