

Необходимые требования

- Хорошая стойка на руках, с различными движениями ногами.
- Фризы на каждой руке, Nike freeze
- Выход с протяжки на фриз на одной руке
- Прыжки на одной руке — по 10 раз на каждой
- Заход «Монетка»
- В горке мах ногой через сторону (помогает при заходе легче выносить ноги наверх)
- В горке смена ног через сторону (имитация маха ногами)
- Ходьба на руках по кругу (Handwalking will) прокачивает координация
- Колесо (Cartwheel), и с небольшим прыжком с руки на руку. Тянуть подбородок к шее
- Заход во фриз на одной руке с маха разноименной ногой назад и напрыгиванием на руку
- Заход со свайпса в стойку на руках
- С Монетки выход во фриз-складку на одной руке с прямыми ногами и прыжок на этой руке.
- Отработка резкости махов с опорой руками о стену и проброса с руки на рук

2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		AIR FLARE / AIR TWIST (план)
2		Elbow airtwist (elbow airflow)

Первое видео с Air Flare запечатлено в 1984 году. На нём один из участников команды Sidewalk Breakers делает один чистый оборот.

Также по версии Mr.Wiggles первым бибоем, сделавшим Air Flare был Freddie Fresh в середине 80-х.

Несмотря на то, что элемент был сделан уже в середине 80-х, многие приписывают его создание Paulo Nunes из команды 010 Bboys из Голландии уже в начале 90-х.

Скорее всего, он не знал об этом движении Sidewalk Breakers и заново изобрел его.

В любом случае, он был первым в Европе, кто сделал Air Flare и в дальнейшем популяризировал его.

С середины до конца 90-х элемент плотно укрепился в арсенале Air Moves/Power Moves.

Jazzy Jay, Ivan, Benny Kimoto (Flying Steps) были одними из первых, кто начал связывать его с другими движениями брейкинга, поэтому также считаются инноваторами.

По классической версии в 1998 году Pablo из команды Soul Control/Climax впервые сделал Continuous Air Flares, т.е. несколько оборотов элемента подряд, но некоторые источники говорят о том, что Bboy Logo делал это движение немного раньше в 1997 году.

Это было настоящим прорывом в пауэрмуве и послужило сильным толчком для развития его новой истории.

Ronnie Ruen, Kareem, NightCrawler, Omar, Poison, Boy - это лишь часть имён бибоев, которые создали множество вариаций движения и его комбинаций с другими элементами.

Kareem - Elbow Air Flare в две стороны.

Ruen - Hopping Airflare, Airflare со сведением ног в разных вариациях.

NightCrawler - 1,5 Airflare (полтора).

Boy - One elbow Airflare (на одном локте).

Omar - Elbowtip Airflare (на острых локтях).

The End - Continuous one elbow Airflare (на одном локте подряд).

Раньше можно было услышать также название Star Track, а во многих европейских странах и на постсоветском пространстве часто используется имя Air Twist.