



Министерство образования и науки Самарской области  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования Самарской области  
«Самарский Дворец детского и юношеского творчества»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ ДО СО СДДЮТ  
Т. Е. Бодрова

Программа принята на основании  
решения методического совета.

Протокол № 6 от 01. 06. 2022г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

художественной направленности

«Брейкинг»

Срок реализации программы 1 год

Возраст учащихся 7-18 лет

Разработчик:  
Скребков С. А.

педагог дополнительного образования

Самара  
2022

Содержание:

Пояснительная записка.....	2
Цели и задачи программы.....	5
Планируемые результаты.....	8
Учебно- тематический плана.....	11
Список литературы.....	14
Приложения.....	15

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа художественной направленности «Брейкинг» (далее – Программа) предназначена для обучения детей в группах дополнительного образования по предмету хореография, направление «Брейкинг». Программа рассчитана на работу с учащимися 7-18 лет и рассчитана на 1 год обучения.

Брейкинг как вид современного танцевального искусства, берет начало из социальных слоев афро-американской культуры, «уличных танцев», на сегодняшний день является олимпийской дисциплиной. Брейкинг - это синтез хореографии и спорта, яркий, зажигательный и энергичный танец с элементами акробатики и гимнастики. По природе своей живой, физически активный характер брейкинга имеет особую практическую ценность в наши дни, когда неподвижная и малоактивная деятельность около компьютеров и телевизоров стала занимать доминирующее положение в образе жизни детей и подростков.

В программу заложена идея приобщения учащихся к танцевальной культуре с помощью обучения их основам брейкинга. Применение различных стилей и техник в обучении содержит физиологический и эстетический аспекты: дети учатся быстрее владеть своим телом, развивать все группы мышц. Занятия этим видом танца совершенствуют детей физически, укрепляют здоровье, способствуют правильному развитию костно-мышечного аппарата, формируют красивую фигуру, учат чувствовать музыку. Особое внимание уделяется доступности занятий для детей с различным уровнем физической подготовки.

Любой танец – это молчаливое самовыражение, раскрывающее глубины души и показывающий внутренний мир человека, истоки скрытой энергии и спрятанных эмоций. Танец позволяет снять маску навязываемую правилами общества. Брейкинг требует ловкости, выносливости, гибкости, упорства, все эти качества приобретаются с практикой. Кроме того, это спорт, оздоравливающий тело и душу. Любой путь, каким бы он сложным ни был, начинается с первого шага!

Особенности программы в том, что её реализация позволяет приобщить детей к современным молодежным танцам, помогает ориентироваться в возникающих направлениях современной хореографии. Посещать занятия могут дети, не попавшие в спортивные школы и школы искусств, но все же обладающие минимальными данными и имеющими допуск по состоянию здоровья.

Обучение строится на основе освоения конкретных брейк - элементов с помощью упражнений для физического развития определенных групп мышц, которые отвечают за исполнение конкретного элемента и, затем, неоднократного его повторения. Все это создает «ситуацию успеха» для каждого учащегося, что является одной из основных задач дополнительного образования.

## **Новизна и актуальность программы**

Именно в подростковом возрасте необходимо пробуждать интерес к хореографии. Подростки активно интересуются и вовлечены в реальную танцевальную среду. И наиболее притягательной формой освоения своих хореографических возможностей является дискотека, которая открывает подростка возможность самовыражения. Но не каждый подросток владеет танцевальной культурой и правилами управления своим телом, движениями. Данная программа предлагает учащимся возможность выразить себя, самоутвердиться, реализовать в творческом процессе, возможность испытывать новые ощущения, познавать собственное «Я» и его возможности. При этом подростки формируют собственную внутреннюю культуру личности, приобретают хореографические навыки, знакомятся с лучшими образцами современного хореографического искусства.

Новизна программы заключается в том, что она основана на анализе и синтезе современного состояния данного вида художественной деятельности, при организации образовательной деятельности используются наиболее востребованные направления танцевального направления брейкинг. В программе представлены все основные стили верхнего (электрик буги, апрок, топрок, поптинг, локинг) и нижнего (фриз, повермув, футворк) брейкинга. Благодаря знакомству с разными стилями учащиеся быстро овладевают основами избранного танцевального направления.

## **Цели и задачи программы**

**Цель программы:** творческая самореализация и социализация личности учащегося посредством обучение основам брейкинга и современного танцевального искусства.

### **Задачи:**

#### **обучающие**

- познакомить с историей развития современной хореографии, и её

терминологией;

- научить свободно и пластично двигаться;
- научить технически правильно исполнять элементы и упражнения современного танца;
- обучать техникам и принципам брейкинга, прививать культуру исполнения, стремление к творческому самовыражению

#### **развивающие**

- развивать общую физическую подготовку (силу, выносливость, ловкость);
- развивать природные способности детей (гибкость, прыжок, устойчивость, координацию);
- развивать креативное мышление, пространственное воображение, актерские навыки и умение держаться на публике;
- развивать импровизационные, исполнительские и сочинительские способности учащихся.

#### **воспитательные**

- воспитывать у детей трудолюбие, целеустремленность, терпение, чувство взаимопомощи, коллективизма, навыки коммуникативного общения;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

**Основные формы работы** по программе «брейкинг» – групповое занятие, индивидуальное занятие. Группы формируются по возрастному принципу: в одну группу могут быть объединены учащиеся примерно одного уровня подготовки (с разницей в 5-7 лет), с учётом возраста, психологических особенностей и их физических данных. Отбор в группу первого года обучения по определенным критериям в брейкинге не ведется, в целях оптимального выявления способностей ребенка в течение учебного процесса и реализации возможности каждого ребенка проявить себя в брейкинге.

Для обучения по программе принимаются дети в возрасте 7-13, 14-18 лет проявляющие желание изучать танцы современного направления.

Настоящая Программа рассчитана на 1 год обучения.

Общий объем учебной нагрузки составляет: 144 часа.

Занятия проводятся по возрастным группам, в количестве учащихся – 15 человек , 2 раза в неделю в каждой группе.

Возрастной состав групп:

Младшая группа 7-14 лет

Старшая группа 14-18 лет.

Младшая группа 2 часа 2 раза в неделю,

Старшая группа 2 раза 2 часа в неделю,

Младшая и старшая группа 1 час в неделю на постановку танца.

### **Планируемые результаты:**

В результате освоения программы обучающиеся будут знать:

- основные сведения о разучиваемых современных танцевальных стилях, характерные особенности исполнения, происхождение, историю, современные тенденции развития;
- названия базовых танцевальных движений и элементов;
- схемы танцевальных связок и программ;

уметь:

- различать и воспроизводить основные танцевальные ритмы;
- комбинировать основные элементы брейкинга;
- включать общую физическую подготовку в тренировочный процесс;
- исполнять танцевальные комбинации;
- импровизировать.

### **Мониторинг результатов освоения образовательной программы .**

С целью определения уровня развития индивидуальных способностей и личностного роста обучаемых проводится диагностика (мониторинг) уровня освоения учащимися образовательной программы. Способом проверки результатов освоения образовательной программы является системное педагогическое наблюдение в процессе ведения образовательной деятельности. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие этапы контроля:

- мониторинг в течение всего учебного года,

- промежуточная аттестация (создание сета из различных, движений, комбинаций и элементов),
- итоговые батлы и джемы.

Также в процессе обучения используется метод самоанализа, что позволяет обучающемуся самому отследить свои ошибки и работать над их исправлением. На открытых занятиях обучающиеся демонстрируют знания в исполнении, танцевальных комбинаций и композиций.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

- джемы и батлы;
- участие в официальных спортивных соревнованиях.



## Учебно-тематический план

Наименование тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
1. Инструктаж по технике безопасности	1	1	0
2. Вводное занятие. «История происхождения и развития брейкинга»	2	2	0
3. «ТОПРОК (Shuffle) — стиль брейкинга»	10	2	8
4. «Downrock (Footwork) — стиль брейкинга»	10	2	8
5. Freezes — стиль брейкинга »	14	2	12
6. Powermove — стиль брейкинга»	30	2	28
7. Верхний стиль брейкинга (основы техники)	15	0	15
8. «Координация»	6	0	6
9. Нижний стиль брейкинга (основы техники)	30	2	28
10. Прыжки. Передвижения впространстве	10	0	10
11.Элементы хореографических упражнений	6	0	6
12. Итоговые занятия, «джемы», «батлы»	10	0	10
<b>ИТОГО:</b>	144 ч.	13ч.	131ч.

## **Тема 1. «Инструктаж по технике безопасности»**

Теория- 1 ч. Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий.

## **Тема 2. «Вводное занятие» -2 ч.**

Теория 2 ч. История происхождения и развития «брейкинг». История зарождения брейкинг, основные понятия, становление как отдельного вида современной хореографии, основные направления, стили, элементы движений. Просмотр видео материалов, прослушивание музыки, подборка иллюстраций и интернет – материалов.

## **Тема 3. «Toprock (Shuffle)» — стиль брейкинга» - 10 ч.**

Теория - 2 ч.: Период развития стиля, характерные особенности и отличия от других стилей, музыкальный материал используемый танцорами этого направления,

Практика – 8 ч.: Разучивание и постановка позиций рук:

- нейтральная — руки расположены вдоль торса;
- press-position — руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак, предплечья параллельны полу и располагаются на уровне диафрагмы перед торсом;
- первая позиция — руки перед торсом, впереди;
- вторая позиция — руки раскрыты в сторону;
- третья позиция — руки вверху, над головой.

## **Тема 4. «Downrock (Footwork)» — стиль брейкинга»**

Теория - 2 ч.: Отличительные черты этого стиля от других, основные принципы и понятия, музыкальное сопровождение.

Практика – 8 ч.: Разучивание и постановка позиций ног:

Позиции и положения ног:

- первая параллельная позиция;
- вторая параллельная позиция.

## **Тема 5. «Freezes» — стиль брейкинга»**

Теория – 2ч.: Характерные особенности исполнения и отличительные черты стиля Freezes.

Практика – 12ч.: Разучивание различных балансов и стоек на руках, локтях и голове, практическое занятие - 12 часов.

### **Тема 6. «Powermove» — стиль брейкинга»**

Теория – 2ч: Характерные особенности исполнения, основные элементы и понятия, музыкальное сопровождение.

Практика - 28 ч.: Общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, разучивание элементов брейкинга и комбинирование отдельных элементов в гармоничную связку.

### **Тема 7. «Верхний стиль брейкинга (основы техники)»**

Практика – 15 ч: Разучивание различных шагов, танцевальных движений руками, локтями, корпусом и ногами, комбинируя все движения в полноценный танец.

### **Тема 8.«Координация»**

Практика – 6 ч.:

- Свинговое раскачивание двух центров;
- параллель и оппозиция в движении двух центров;
- принцип управления, «импульсные цепочки»;
- координация изолированных центров (координируются два, три, четыре центра в одновременном параллельном движении), практическое занятие – 6 часов.

### **Тема 9. «Нижний стиль брейкинга (основы техники)»**

Теория – 2 ч.: Введение в брейкинг.

Практика – 28 ч.: Пробежка простая. Стойка простая на локтях и фриз «краб». Подсечка с выходом в пробежку коленную. Вытяжка. Стойка простая на руках и фриз «игла». Классическая пробежка и элемент «Лопатки». Стойка на голове с выходом на фриз «Полубэк». Связка простая. «Свайпс».

### **Тема 10. «Прыжки. Передвижения в пространстве»**

Практика – 10 ч.: Прыжки в длину с места. Прыжки в длину и в высоту с разбега. Техника устойчивого приземления. Прыжки на горку гимнастических матов в упор на коленях, в упор присев; наскок в упор присев и соскок прогнувшись. Прыжок «ноги

врозь».

### **Тема 11. «Элементы хореографических упражнений»**

Практика – 6 ч.: Хореографические упражнения (позиции ног первая, вторая и третья).

**Тема 12. «Итоговые занятия, «джемы», «батлы»** Демонстрация владения  
Практика – 10 ч.: Техниками, стилями, импровизацией как индивидуально, так и командой, практическое занятие.

### **Обеспечение программы.**

#### **Методическое**

Принципы обучения соответствуют общепедагогическим принципам работы с детьми: от простого к сложному; приоритет заинтересованности учащихся; уважение ребенка и его труда; самостоятельное творчество, сотворчество педагога и учащегося.

Методы обучения, обеспечивающие разнообразие (вариативность) танцевальных движений:

1. Метод музыкальной интерпретации.
2. Метод усложнений.
3. Метод сходства.
4. Метод блоков.

Метод музыкальной интерпретации - широко используется при построении танцевальных композиций в брейкинге. В его реализации можно выделить 2 подхода: первый связан с конструированием конкретного упражнения, а второй с вариациями движений в соответствии с изменениями содержания музыки.

Метод усложнений - определенная логическая последовательность обучения упражнениям. Педагогически грамотный подбор упражнений с учетом их доступности для занимающихся, постепенное усложнение упражнений за счет новых деталей отражает реализацию в уроке метода усложнения. Усложнение простых по технике упражнения может осуществляться за счет разных приемов:

- Изменение темпа движения
- Изменение ритма движения
- Добавление новых движений в ранее изученные комбинации
- Изменение техники выполнения движения

- Изменение направления движения
- Изменение амплитуды движения
- Соединение ранее изученных элементов брейкинга в единый комплекс.

В результате применения этих приемов переход от элементарных к более сложным по координационной структуре движениям осуществляется занимающимися без особых усилий.

Метод сходства - используется в том случае, когда при подборе нескольких упражнений берется за основу какая-то одна двигательная тема, направление передвижений или стиль движений.

Метод блоков - проявляется в объединении между собой разных, ранее разученных элементов и соединении их в танцевальную композицию. Применение этого метода позволяет добиться нужного качества исполнения элементов, поскольку каждое из них повторяется многократно. В то же время, при использовании вариаций блоков можно разнообразить программу.

### **Материально-техническое**

- хореографический или спортивный зал, маты (диаметром 16 кв. м., толщиной 20 мм);
- аудио и видео аппаратура;
- необходимый музыкальный и видеоматериал.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Высокий уровень** – учащийся освоил практически весь объем знаний и овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период; легко переносит знания в новой ситуации, выполняет задания творчески, не затрудняется в способах добывания новых знаний.

**Средний уровень** – учащийся, овладев знаниями и способами действия, переносит их в новые ситуации; выделяет основное и существенное не сразу, а после упражнений; хорошо ориентируется в способах выполнения заданий.

**Низкий уровень** – учащийся усваивает материал после длительной тренировочной работы, выполняет лишь простейшие задания на основе образца, затрудняется выделить существенное, нуждаются в постоянной помощи и контроле педагога.

Для удобства можно использовать следующее обозначение этих уровней:

- высокий – 3б (полное усвоение);
- средний – 2б (частичное усвоение);
- минимальный – 1б (неполное усвоение).

Разделы	Высокий (3 балла)	Средний (2 балла)	Низкий (1 балл)
1. Топрок.	Знает и хорошо исполняет движения топрока.	Умеет исполнять движения топрока.	Слабо знает и исполняет движения топрока.
2.Нижний брейкинг.	Хорошо знает и обладает навыками исполнения элементов нижнего брейкинга.	Обладает навыками исполнения элементов нижнего брейкинга.	Плохо знает и выполняет элементы нижнего брейкинга.
3.Связки брейк – Элементов в батлах и джемах.	Очень хорошо знает и умеет артистично исполнять связки брейк – элементов. Развит интерес к самостоятельному поиску новых познавательных ориентиров в брейкинге	Хорошо знает и умеет исполнять связки брейк – элементов в батлах и джемах.	Знает, но слабо исполняет связки брейк – элементов в батлах и джемах.
6.Публичные исполнения.	Постоянно участвует в исполнительской деятельности коллектива.	Участвует в исполнительской деятельности коллектива.	Не всегда участвует в исполнительской деятельности коллектива.

7. Личностные качества	<p>Организованный, самостоятельный.</p> <p>Доводит начатое дело до конца.</p> <p>Обладает силой воли, понимает значение результатов своего творчества.</p>	<p>Организованный, но не самостоятельный.</p> <p>Проявляет творческую активность.</p> <p>Пытается доводить начатое дело до конца.</p>	<p>Не организованный, не самостоятельный.</p> <p>Слабо проявляет творческую активность, не доводит начатое до конца.</p>
------------------------	--	---	--

## Список литературы

1. Конституция Российской Федерации.
2. Байярд, Дж., Байярд, Б.Т. Ваш беспокойный подросток. Книга для родителей [Текст]/Дж. Байярд, Б.Т. Байярд. – М., 1990. – 110 с.
3. Балет. Танец. Хореография [Текст]: краткий словарь танцевальных терминов и понятий / Сост. Н.А. Александрова. - СПб.: Лань; Планета музыки, 2008. - 416 с.: ил.
4. Березина, В. А. Развитие дополнительного образования детей в системе российского образования [Текст]: учебно-метод. пособие / В. А. Березина - М. : АНО «Диалог культур», 2007. – 512 с. (27-31стр)
5. Божович, Л.И. Этапы формирования личности. [Текст]/Л.И. Божович. – Воронеж, 1995. – 236 с.
6. Бондаревская, Е.В. Теория и практика личностно-ориентированного образования / Е. В. Бондаревская. - Ростов н/Д., 2010. - 351с.
7. Бочкарева, Н.И. Развитие творческих способностей детей на уроках ритмики и хореографии [Текст]/Н.И. Бочкарева.– Кемерово, 1998.– 63 с.
8. Брокгауз, Ф.А.Энциклопедический словарь [Текст]: Современная версия/ Ф.А. Брокгауз, И.А. Ефрон. - М: Изд-во Эксмо, 2002.
9. Буйлова, Л. Н. Дополнительное образование [Текст]: нормативные документы и материалы / Л. Н. Буйлова, Г. П. Буданова. – М.: Просвещение, 2008. – 317 с.
10. В. Казанская Подросток социальная адаптация. Питер 2011 (стр. 76-77)

## Электронные носители

1. Сайт «Образовательная технология проектной деятельности»  
<http://sschool8.narod.ru/Razrabotki/01Glotova1a.htm>;
2. Сайт «Молодежное информационное равенство»  
<http://www.mir4you.ru/node/12689>
3. Сайт по истории брейкинга
4. <http://break-dance.org/articles/1-break-dance-history>
5. <http://bboyz.ru/table/slovar-breyka/>



## Приложение 1

### Глоссарий

#### к дополнительной образовательной программе

Данный словарь является приложением к программе. В него входят не только термины, которые встречаются в самой программе, но и те, которые встречаются на занятиях в ходе образовательного процесса. Каждый термин записан на английском языке, указывается русское произношение, перевод и то, что он обозначает в хореографии. Также к некоторым терминам прилагается ссылка на сайты, где можно посмотреть видеоматериал относящийся к данному термину. Данный справочник не является окончательным вариантом и может дополняться в ходе образовательного процесса.

#### Термины

**Брейкинг** или **би-боинг** (англ. **Break-dance** или **B-boy**) - уличный(ломаный) танец, один из шести элементов хип-хопа.

**Breaking** состоит из стилей: **Toprock, Footwork, Power move, Power tricks**. Также включает в себя акробатические элементы (сальто, винт и др.) В брейкинге используются некоторые элементы и связки из боевого бразильского искусства - танца капоэйра. Поскольку занятия брейкингом связаны с большими физическими нагрузками (особенно Power move) нужно иметь начальную физическую подготовку.

#### 1. АПРОК (UPROCK) - один из стилей брейкинга.

Это, как бы танцевальный "битва", в которой танцоры не касаясь друг друга, инсценируют борьбу. Сейчас uprock очень часто смешивают с еще одним элементом - toprock'ом. (<http://www.youtube.com/watch?v=t55nNiZG1TQ&featu...>)

**ТОПРОК (TOPROCK) (Shuffle)** - топрок один из самых танцевальных элементов брейкинга, выполняется преимущественно стоя. Чаще всего его вставляют на начало выхода, в основном это импровизационный элемент, отражающий индивидуальный стиль танцора (как и отсутствие такого). В наши дни эти понятия объединены и называются uprocking. top или up rock (означают перемещение с ноги на ногу, перед тем как зайти на нижний элемент). Включает так же в себя набор распространенных базовых движений, таких как cross steps,

indian steps, kicks и т.д. (<http://www.youtube.com/watch?v=t55nNiZG1TQ&featu...>)

**Godown** - это переход от toprock'a к элементам, выполняемым на полу.

**Glide (Глайд)** - Всевозможные скольжения ногами, "лунные походки" и т.д.

## 2. **ФУТВОРК (FOOTWORK) - один из стилей брейкинга.**

Движения ногами - дорожки, забежки, переплетения. Ритмичные шаги ногами по кругу вокруг своего тела, выполняется, как бы в "положении сидя", держа вес тела на руках.

**Footwork** - состоящий из ритмичных шагов в полуприсяде, скольжений пополу, манипуляций ногами, дорожки, переплетение и т.д. котором главный акцент поставлен на "работу ног".

Основа (база) движений футворка: sixsteps, fivesteps, CC, Swing, etc. (<http://www.youtube.com/watch?v=U4RIIWiaU0>) (<http://www.youtube.com/watch?v=1e4s8NmzdME&featu...> )

CC`s - crazy commandos style - название команды, которая придумала этот футворк

## 3. **ПАУЭР МУВ (POWER MOVE) или Спининг мув (Spining move) один из стилей брейкинга, основанный на различных вращениях.**

Состоит из наиболее сложных и зрелищных элементов: геликоптер или "гелик" (helicopter) - вращение ногами при опоре на руки, ветряная мельница или "ветряк" (windmill) - то же, что и геликоптер, хэдспин или "башка" (headspin) - вращение на голове, бэкспин (backspin) - вращение на спине, фул-бэк или полу-бэк (full back) - прыжок на руки с прогибом, тартл или "черепашка" (turtle), "свеча" (ninety nine), мачмилз или "бочка" (much mills), "промокашка" (super man), различные свипсы (swipes), и др.

**Windmill (вайндемилл) (Helicopter) Гелик** - вращение на полу с широко **Babymills/Munchmills (бейбимиллс/мачмиллс) бочка, Airplanes (эйрплэнс) устаревшее название - "промокашка"** - должны уметь делать гелик через голову и локти, разновидность Windmill. Выполняется почти также как и обыкновенный Windmill, только со скрещенными в щиколотках ногами.

Принцип вращения тот же самый. Вращение должно происходить за счет отталкивания плечами от пола, резкого попеременного выпрямления/сжатия ног и скручивания тела. (<http://www.youtube.com/watch?v=IUOwhmQbprU>)

**HoldingFoots (Холдинфутс)** - Babiemills с одной ровной и второй согнутой и захваченной позади первой за стопу ногами.

**Coins (коинс)** - Windmill с разведенными в стороны руками.

**Handcuffs (хэндкаф)** - разновидность Windmill-а, выполняется через голову сруками заведёнными за спину.

**Halos/track (халос/трэк)** - разновидность Windmill-а, выполняется исключительно через голову.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=RrEXCmFtw20>)

**Handcuffs** - разновидность Windmill. Отличие заключается в том, что при выполнении элемента, руки должны находиться за спиной и перекаат тела совершается через лоб.

**Nutcrackers (наткрекерс)** - разновидность Windmill-а, отличие заключается в том, что при выполнении элемента, руки должны быть сведены в области паха, т.е. "перестроены" между ног.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=JeXkFWBFkCA&featu...>)

**Neckmove (некмув)** - один оборот Windmill'а.

**Bodyglides (бодиглайд)** - Windmill с вытянутыми вверх над головой руками.  
**Flare (флэр) флай** - элемент заимствованный из спортивной гимнастики (даласал), вращение ногами, стоя руками на полу с поочередным "выбрасыванием" одной из ног вперед.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=x2lpDdAsCHc&featu...>)

**Swipe (свайп)** - вращение тела на 360 градусов вокруг горизонтальной оси.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=GjtIkB3y5UU&featu...>)

**Turtle (таргл) черепашка** - горизонтальное вращение тела на согнутых руках.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=voXomuyTD98&featu...>)

**Краб** - татл "на шпагате". Ноги параллельно земле и очень широко расставлены.

**Вертолет** - самый сложный из татлов. Похож на обычный татл, только руки не упираются в живот, а просто находятся под ним.

**Cricket (крикет)** - прыгающий татл.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=-em51XzIk1Y&featu...>)

**Jackhammers (джэкхаммерс)** - cricket на одной руке.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=viu0f3GT5w8&featu...>)

**UFO (ю.эф.оу)** - то же самое вращение, как и turtle, только без упора локтей в живот. Ноги остаются в том же положении, а руки выпрямлены.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=lZp1Xwd-eYA&featu...>)

**Floats (флотс)** - Вращения тела параллельно полу, при этом вес тела держится только на руках, а ноги пола не касаются. Floats включает в себя такие элементы как Turtle и UFO.

**Space (Спэйс)** - то же, что и UFO, только ноги вместе.

**Handglide (Хэд Глайд)** - это вращение на одной руке. Вес тела сбалансирован на одной руке, которая локтем упирается в живот, а свободной рукой можно отталкиваться. Ноги расставлены в стороны.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=p1jWdeKW9IE>)

**Headspin (хэдспин)** - вращение на голове.

**Track (трэк)** - одно из самых сложных движений повер мува, это вращение на голове под определенным углом, руками ты себе помогаешь держаться.  
<http://www.youtube.com/watch?v=9jdJVpOIAU> - 6:07 простой трэк

**Air track (айр трэк)** - выполняется на предплечьях а не на кистях!!! <http://www.youtube.com/watch?v=9jdJVpOIAUI> - на 6:23 айр трэк

**Air Twist (аир твист) Air flare (эир флэр)** - это движение является вершиной нижнего брейкинга как самое сложное и опасное движение наряду с трэком. Это вращение на 180 градусов на одних руках при этом на каждом махе ты должен еще и подпрыгивать. (<http://www.youtube.com/watch?v=B10naGpuhgQ>)

**Real One Hand Air flare** - однорукий твист (правильный от тайфуна)  
(<http://www.youtube.com/watch?v=s-VP0cs5Iwo>)

**Elbow track** - основная разновидность, остальное зависит от типа маха ногами и выражается в приставке после этих терминов ([http://www.youtube.com/watch?v=KiidJ-uKH\\_Y&featu...](http://www.youtube.com/watch?v=KiidJ-uKH_Y&featu...)) или совместно со свечой: <http://www.youtube.com/watch?v=p7tEyRH5hlQ>)

**Backspin (бэкспин)** - вращение на спине.  
(<http://www.youtube.com/watch?v=pruHTR5y6w8>)

**Spin (спин)** - различные вращения, например - Backspin, windmill и т.д.

**Back Drop** - падение на спину.

**Свеча: 1999 или 2000** - элемент брейкинга вращение на руке (руках) вокруг вертикальной оси. Отличие заключается в положении рук во время вращения. 1999 - вращение производится на одной руке, 2000 - вращение производится на двух сложенных вместе руках.

**Backdrop (Бекдроп) Пружина** - падение на спину (без рук) с подкруткой и с последующим выпрыгиванием на ноги. Используется принцип китайского фляга.

**Wolf (Вульф)** - ноги вместе и согнуты, а руки по бокам их. Верхний (прямой). То же, что и Вульф, только руки не снаружи ног, а внутри.

### *Устаревшие названия:*

**Паук** - в обычном варианте - бег колесом по кругу. Надеюсь, ты умеешь сделать колесо. В более сложном - бег мостиком по кругу (BOTY 97, 98: Family).

**Worm (ворм) в русском: червячок, волна, змейка, дельфин и т.п.** - создаваемая всем телом, в положении лежа. Сначала с землей соприкасаются руки, потом грудь, а потом ноги. (Учебное видео: [http://www.youtube.com/watch?v=AvHBBL\\_4wyE&featu.....](http://www.youtube.com/watch?v=AvHBBL_4wyE&featu.....) Как выглядит

видео: <http://www.youtube.com/watch?v=Io6zGgZILYc&featu.>)

**Неваляшка** - падаете на спину, делаете кувырок назад с поднятием тела на рук и, затем, снова падаете и т. д. Делать лучше по кругу.

**4. ПАУЭР ТРИКС (POWER TRICKS)** Так называемые силовые движения - это движения, для выполнения которых требуется, как правило, хорошая физическая подготовка. Но даже если вы не обладаете достаточной физ. подготовкой, то все равно сможете выполнять их за счет техники.

Одно из самых молодых направлений breaking'a. Включает в себя "связки" состоящие из силовых элементов и фризоз. Чаще всего используются переходы от фриза к фризу.

**Handjump/handhop (хэнджамп/хэндхоп)** - прыжки в стойке на одной руке. (<http://www.youtube.com/watch?v=4xCHWyYanTU&NR=1>)

**Ходули (ножницы) (бананэйро)** - стоите на руках. Ноги как бы образуют крест с руками. То есть одна впереди вас, а другая сзади.

### **5. ФРИЗЫ**

**Freeze (фриз)** - замирание в различных положениях. Фризы - понятие относящееся к нижнему брейку. Это замирание в стойке на руках, плечах и в самых невообразимых положениях. Фризы абсолютно индивидуальны у каждого брейкера.

**Groove (груви)** - стоите на руках и ноги опускаете назад прогибаясь в пояснице (только в сторону) и в этом положении фиксируется.

**Сфифт** - стоишь на одной руке, а таз разворачиваешь ноги или вместе или расставляешь!

**Turtle freeze (тартл фриз)** - (черепашка, крокодильчик) упор локтя в центр живота и фиксировать баланс на одной руке без помощи ног и второй руки. (Разновидность связок: переход с "тартл фриз" встать на руки и обратно

опуститься "тартл фриз").

**Baby freeze (Бэби фриз)** - стойка на двух согнутых руках + можно совмещать "тартл фриз".

**Air Baby freeze (Айр бэби)** - стойка на одной согнутой руке, центр тяжести переходит на локоть и колено.

**Shoulder Freeze** - фриз на плече, стойка ноги вверх, опустить ноги и перейти на "бэби фриз" с плеча на локоть.

**Chair freeze (чейр фриз)** - (стул) стойка на одной согнутой руке и локоть уперт за спину возле таза (изначально делается с помощью головы и второй рукой, далее выполняется с разными фиксациями ног и рук)

**Air chair (аир чейр)** - (воздушный стул) то же самое что и "chair freeze", только без помощи ног и второй руки.

**Elbow Freeze** - фриз на локте, выполняется с прямыми ногами или ноги в стороны.

**Горизонт** - стойка на руках в горизонтальном положении.

### ***ЭЛЕМЕНТЫ BACK - силовые прогибы в спине***

**back (бэк)** - без помощью головы, становишься на широко расставленные руки, закидываешь зад назад и ноги на себя, и головой тянуться к груди. Руки ставить немного больше чем на ширине плеч, и можно еще ладони во внутрь свернуть (для большего прогиба)

**Hollow back (холлоубэк) полубэк** - тоже что и back, только с помощью головы.

**elbow hollowback** - тоже что и back, только на обеих локтях.

**invert (инверт) (Лезвие, топор)** - когда тело сложено пополам стоя на руках. Для хорошего исполнения back необходима хорошая растяжка плечевого пояса и поясничного отдела, ну а в идеале ещё "лотос" и шпагаты, тогда легче учить разновидности.

### **ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СТИЛИ БРЕЙКИНГА:**

**1. GODOWN (ГОДАУН)** - это совокупность элементов использующихся для перехода от апракинга к элементам в партере, многие би-бои считают годаунчастью апракинга.

**2. BLOWUP (БЛОУАП)** - это взрывные фишки, используются как правило перед началом связки (например акробатика), чтобы заострить внимание судей и зрителей; (<http://www.youtube.com/watch?v=9IiPBMn3Ug4>)

## Приложение 2

### Комплекс упражнений разминки

- упражнения для улучшения гибкости шеи;
- упражнения для улучшения эластичности плечевого пояса и подвижности плечевых суставов;
- упражнения для улучшения подвижности локтевого сустава и эластичности мышц плеча и предплечья;
- упражнения для увеличения подвижности лучезапястных суставов, развития эластичности мышц кисти и предплечья;
- упражнения для улучшения подвижности гибкости суставов позвоночника;
- упражнения для развития гибкости плечевого и поясного суставов;
- упражнения для улучшения подвижности коленных суставов;
- упражнения для увеличения подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы;
- растяжки на поперечный и продольный шпагаты;
- растяжки на упражнение «лотос»;
- упражнение «мостик»;
- силовые упражнения у гимнастической стенки: подтягивание, «пистолетик»;
- силовое упражнение на полу: отжимание в упоре лежа;
- силовое упражнение у станка: отжимание стоя на руках;
- упражнение на удержание баланса на голове (на трех точках) и на руках.

