

Вот ты и решил начать заниматься брейком. Увидил ли ты это попуll телевизору или на дискотеке - тут нет разницы. Вообще, в брейк приходят по 3 причинам: потому что это действительно КРУТО (так же не малую роль здесь может играть обыкновенная человеческая зависть: почему они могут, а я нет?), потому что понравился сам танец (крайне странная причина, не правда ли :)), потому что больше нечем заняться. Как правило 1 и 2 причины приводят к настоящему увлечению и результатам. В первом случае желание выделиться берет свое: оно заставляет тебя прожолжать тренировки и не забрасывать то, что ты делаешь, во втором - куда более сложнее, требуется охрененная сила воли и желание, только в этом случае ты продержишься год - другой. Третий же вариант мы не рассматриваем из-за его несущественности.



Что нужно уметь для начала

- # Стоять на руках(на руке) и голове (для свечки, фризов, акробатики, балбы);
- # Стоять на татле и на одной руке (крикет, кручение на руке, различные татлы);
- # Держать пресс долго и устойчиво (даласал и все остальное);
- # Сильные мышцы спины (Swipes);
- # Иметь неплохую растяжку, лучше - шпагат (все виды геликов, даласал и др.); Лучше уметь это все вместе :)

В общем, ты определился в своей ситуации, что же дальше? Я могу заявить, что 99% всех брейкеров выходят из брейкерских школ. Это говорит только одно - находи пути, ведущие в какой-нибудь брейк-клуб и брейк-школу. Если у вас не деревня "Нижние конечности", то ваши поиски увенчаться каким-нибудь успехом. Наверняка у тебя есть много друзей, которые тоже хотят танцевать. Собирай всех их. Вот у вас и своя туса. Теперь осталось определить главного, который будет решать все ваши вопросы и затруднения. На эту ответственную роль лучше всего подошел бы ты сам.

Теперь пора решать организационные проблемы. Для начала нужно найти подходящее место для танцев. Если лето, то с этим не будет большой проблемы - подойдут и веранды, и детские площадки и какие-нибудь опустевшие стройки, да и просто около подъезда.

Если зима, то это куда сложнее. Помещение должно быть утепленным и сухим. Можно найти какой - нибудь подвал, но тут небольшое "но": помещение должно быть не только утепленным и сухим, но и достаточно чистым (а то вы все черные будете из него выходить), и высоким (если подвал низкий - плакали ваши свечки и балбы, а так же ноги,

С чего начать если вы решили заняться брейком

Автор: Administrator
20.05.2011 21:22 -

руки и остальные части тела), так же можно договориться с администрацией какого-нибудь учебного заведения о предоставлении вам (за умеренную плату) спортзала или какого нибудь еще помещения (лишь бы не туалета ;)). Ходить на тренировки надо не раз в неделю, а минимум три - четыре. Только в таком случае у вас будут успехи.

Теперь о покрытии. Необходимо где-нибудь найти оргалит (ДВП). Это такая штука, которую прибавляют к задней части мебели. У себя дома отрывать крайне не рекомендую :). Два стандартных куска ДВП вам хватит вполне для начала, потом уже можете прикупить еще. Листы нужно склеивать не клеем, а липкой лентой, ее потребуется много, так что прикупите и ее.

Следующее - музыка. Мафон может быть любой, от негромкого плеера, до какого-нибудь центра (если средства позволяют). Музыка - различный брейк-бит. Самые доступные и знаменитый на сегодняшний день - Music Instructor, Bomfunk mc's, Jam Style & Da Boogie, Chemical brothers, да и те же Prodigy. Об одежде прочитаете в другом разделе.

Вот теперь вы готовы начать! Учитесь по видео-информации и по нашему сайту. И скоро вы достигните небывалых высот в этом экстремальном танце!