Breaking - obrót na głowie zwany headspinem



KolorowankiOli.pl powered by AnimatOlka animacje na Twoich eventach AnimatOlka.pl

Darmowe kolorowanki dla Twojego dziecka do domu, przedszkola, szkoły oraz na imprezy okolicznościowe · K-24996

Breaking - obrót na głowie zwany headspinem

Headspin to jedna z najtrudniejszych figur w breakingu, polegająca na szybkim obracaniu się na czubku głowy przy podniesionych nogach. Wymaga wielu godzin treningu równowagi i wzmacniania mięśni szyi.

Ciekawostka

Tancerze przed próbą headspinu długo ćwiczą kontrolowane obroty na kolanach i przedramionach, by bezpiecznie przejść do obrotu na głowie. Niektórzy zawodnicy używają specjalnych czapek chroniących skórę głowy podczas treningów.

Sugerowane kolory

Strój tancerza zielony, buty białe, podłoga szara.

Wskazówka dla rodzica

Podkreśl dziecku, że taka figura wymaga wielu lat regularnych treningów pod okiem trenera i nie warto jej próbować samodzielnie w domu.

https://animatolka.pl

ŚLĄSK: Eventy firmowe i miejskie · Szkolne · Przedszkolne · Wesela · Komunie