

Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Алтайский районный детско-юношеский центр»

Принята на
педагогическом совете
МАОУ ДОАРДЮЦ
« 03» августа 2023 года
протокол № 1



Утверждаю:
директор МАОУ ДО АРДЮЦ
Г.Ю.Фролова
Приказ № 36 от 3 августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
художественной направленности
«Хип –хоп »**

Возраст обучающихся: 8-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Шварц Елена Леонидовна,
педагог дополнительного образования

Алтайский район, с. Алтайское

2023 г.

Пояснительная записка

На сегодняшний день очень часто встречается проблема с недостатком мужского состава в хореографических коллективах. Как правило, большинство составляют девочки. А мальчики больше тяготеют к спорту, компьютеру, технике и т.д. А если они есть, то бывает, что в подростковом возрасте мальчики уходят из коллектива. Главная задача - это удержать мальчиков в коллективе, заинтересовав их танцевальным искусством и вовлечь в творческий процесс.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп» создана специально для мальчиков коллектива эстрадного танца театра «Сюрприз». Программа предусматривает изучение самых масштабных направлений, которые соединили в себе все стили входящих в комитет уличных танцев (Street dance) - Хип-хоп.

Хип-хоп является уникальным направлением в танцах, которое подразумевает свободу и противопоставление себя всему миру. Поэтому в нем свободны как движения, так и одежда. Чтобы освоить такой стиль необходимо не только владеть техникой, но и знать, понимать философию данной культуры, которая имеет свои необходимые атрибуты. Хип-хоп - один из видов современного танца, включающий в себя движения, которые рождаются из импровизации и вольного понимания музыки.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Хип-хоп » разработана для разновозрастной группы мальчиков, с учебной нагрузкой 2 часа в неделю, возраст обучающихся 8-17 лет, рассчитана на 1 год обучения.

Настоящая программа составлена в рамках действующей нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ
"Об образовании в Российской Федерации"
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"

- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
- Письмо Минобрнауки России то 18.11.2015г № 09.3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
- Устав МАОУ ДО АР ДЮЦ

Художественная направленность общеобразовательной программы прослеживается в том, что изучение обучающимися хип-хоп танца, проходит неразрывно с изучением истории современного хореографического искусства, знакомства с постановками современных балетмейстеров и мировой музыкальной культуры. Средствами этих занятий у детей формируются творческие способности в опоре на эстетическое сознание: эстетических эмоций, чувств, интереса, вкуса, потребностей, представлений о красоте движений, звука, формы, цвета.

Новизна программы заключается

Сейчас наиболее востребованным видом современной хореографии является такое танцевальное направление как хип-хоп, которое включает в себя множество стилей и подвидов, совмещая также в себе и основы любой хореографии. Все они очень динамичны, но в то же время имеют свою очередность и подразумевают под собой хорошее или минимальное владение телом, подвижность и хорошо развитую координацию. Хип-хоп танцы в городах становятся все более популярными и имеют серьезное будущее. Хип-хоп дает много возможности для импровизации и самовыражения.

Иногда легкий и плавный, иногда жесткий и агрессивный – этот танец всегда найдет своих истинных поклонников. Хип - хоперы – это яркое поколение современной молодежи, которая свободно выражает свои эмоции с помощью уличных танцев. Хип-хоп – это выбор смелых и неординарных молодых людей.

Актуальность

Одним из приоритетных направлений развития нашей страны является национальный проект «Здоровье». Политика популяризации здорового образа жизни ведется достаточно активно. Сегодня многие юноши предпочитают заниматься спортом, посещать различного рода кружки, студии вместо хождения по улицам и пристрастия к вредным привычкам.

Одним из видов занятий, призывающий вести здоровый образ жизни являются танцы. Заниматься танцами, так же как и любым видом спорта, может подготовленный здоровый человек, ведущий здоровый образ жизни. Актуальным и популярным на сегодняшний день направлением в танцах являются хип-хоп танцы.

Педагогическая целесообразность объясняется основными принципами, на которых основывается вся программа. Это гармоничное сочетание взаимосвязи воспитания, обучения и развития ребенка в соответствие с новыми образовательными стандартами; принцип взаимосвязи эстетического воспитания с хореографической и физической подготовкой, что способствует развитию: социальной и творческой активности, расширению музыкального кругозора, формированию эстетического вкуса, повышается культурный уровень, повышается самооценка, развивается дисциплинированность, воспитывается потребность в самопознании и саморазвитии, формируется здоровый образ жизни.

Уровень освоения и сложности данной программы – **стартовый.**

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие творческих способностей обучающихся в современном хореографическом искусстве, удовлетворение потребностей в физическом совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

Цель: создание условий для самореализации мальчиков, раскрытие способностей и потенциала посредством приобщения к искусству улично-современного танца.

Задачи:

обучающие:

- обучить основам хореографического искусства;
- познакомить с основами двух школ («Oldschool» и «NewSchool»);
- сформировать практические умения и навыки танцевальных направлений («Oldschool» и «NewSchool»);
- дать определенные теоретические знания: историю зарождения и терминологию Хип-Хоп танца;
- научить правильно двигаться под музыку, передавая ее особенности: ритм, темп, смысл, характер.

воспитательные:

- формировать нравственную культуру;
- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи, единства;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни.

развивающие:

- развитие памяти на движения, развитие внимания, умение согласовывать движения танца с музыкой;
- развитие координации движений, чувство ритма, эмоциональности, образного мышления, памяти;
- развитие физической выносливости и активности.

Отличительные особенности программы «Хип-хоп» заключается в том, что она предназначена для мальчиков младшего школьного и подросткового возраста. Данная программа разработана с учетом физических, психологических и возрастных особенностей мальчиков и построена по принципу «от простого к сложному».

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Данная программа предназначена для работы с мальчиками 8-17 лет.

Наполняемость в группе составляет 10-16 человек.

Возрастные особенности участников программы

Обучение детей по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется с учетом **возрастных особенностей**:

Физический рост и развитие	Особенности поведения	Советы педагогу
Развитие детей младшего школьного возраста - средней группы (7-10 лет)		
Идет довольно пропорциональное увеличение роста и веса, мышцы становятся более крепкими, происходит активное развитие функций головного мозга, что способствует его интенсивной работе. Изменяется соотношение между процессами возбуждения и торможения. Процесс торможения становится сильнее, хотя возбудимость еще достаточно велика.	Охотно включаются в занятия по танцу; Отличаются большой активностью и восприимчивостью, им свойственно стремление действовать и выполнять какие-то занятия. Внимание достаточно устойчиво, они способны более настойчиво работать. Дети этого возраста очень впечатлительны и наблюдательны, они с большой активностью относятся к созданию танцевального образа. Желание быть в среде сверстников, участие в совместной деятельности;	Занятия следует проводить достаточно углубленно, предъявлять большую требовательность к точности выполнения движений и учебного материала. Постепенно усиливается степень сложности движений и комбинаций и дозировка физической и умственной нагрузки. Большое значение приобретает работа над развитием творческих способностей детей
Развитие детей старшей группы (11-14 лет)		
Мальчики и девочки развиваются неравномерно, если в младшем школьном возрасте девочки росли медленнее, то теперь они начинают	В этом периоде дети отличаются особой чувствительностью, начинают проявлять подчеркнутую самостоятельность, в погоне за личными достижениями, иногда берут для себя непосильные задачи, например: -Их не удовлетворяют простые,	Педагогу следует осторожно и очень корректно указывать на недостатки. Занятия как правило нужно проводить в значительно быстром

обгонять их. Половое созревание. Быстрый рост мускулатуры. Девочки менее активны.	доступные танцевальные движения; -Они болезненно воспринимают критику. -Отношения между детьми начинают принимать более осмысленный характер -Стремление занять определённое место в коллективе сверстников;	темпе и на более сложном материале. Изменяется подбор упражнений, танцевальных комбинаций и постановок.
Развитие подростков (15-18 лет)		
Подростковый период - это период интенсивного полового созревания («гормональная буря»). Физические, физиологические, психологические изменения, появление сексуального влечения делают этот период исключительно сложным для подростка и окружающих. Даже для здоровых подростков характерны неустойчивость настроения, физического состояния и самочувствия, противоречивость настроений, ранимость, депрессивные переживания. Границы и содержание подростничества тесно связаны с уровнем социально-экономического развития общества.	Подросток начинает чувствовать себя взрослым. Основные психологические потребности подростка — стремление к общению со сверстниками, стремление к самостоятельности и независимости, «эмансипации» от взрослых, к признанию своих прав со стороны других людей.	Танцевальный репертуар для старших школьников должен быть направлен на развитие художественного вкуса учащихся. К ним предъявляются требования идейной содержательности, единство содержания и форм, правдивости и яркости художественных образов. Для них подходят танцы с молодежной тематикой

Формы и режим занятий

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- фронтальная (опрос, повторение изученного, уточнение сложных комбинаций всей группой);
- групповая (занятия по сформированным группам);
- в парах (работа с партнерами);
- индивидуально-групповая (свободная импровизация);
- ансамблевая (творческая деятельность ансамбля);
- игровая.

В программе используется большое разнообразие форм. В частности, одна из форм обучения — концертная деятельность: участие в фестивалях,

конкурсах, концертах и подготовка к ним подогревает постоянный интерес к занятиям, помогает ребенку раскрыться эмоционально, не бояться публичных выступлений. Также есть такие формы занятия как изучение танцевальных композиций и «джем» (когда каждый после занятия показывает, как он усвоил тот или иной танцевальный фрагмент при этом приветствуется импровизация и свое видение). Также формами занятия являются теория и практика. Большое значение имеют индивидуальный подход. Дети получают возможность раскрыть и проявить свои способности, свой личностный потенциал. Поэтому при разработке тем и плана занятий в программе учитывается уровень подготовки и интересы каждого ребёнка из группы, возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, предусматривает комплексный и индивидуальный подход.

Основные методы обучения:

- наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств);
- практические методы (опыты и экспериментирование, моделирование, просмотр видеозаписей);
- игровые методы (дидактическая игра, игра-путешествие);
- метод сравнительного анализа и оценки;
- словесные методы (рассказ, беседа);
- демонстрационные методы.

Формы и тип занятий:

- традиционное занятие;
- комбинированное занятие;
- практическое занятие;
- показательное занятие;
- тренинг;
- игра, праздник, конкурс, фестиваль, семинар;
- репетиция;
- концерт, открытое занятие.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 академических часа (час – 40 минут), 2 часа в неделю.

На полное освоение программы требуется - 72 часа, включая репетиционную работу, концертные выступления, конкурсы.

Ожидаемые результаты

В процессе реализации программы обучающийся **будет знать:**

- историю зарождения Хип-хоп;
- правила исполнения движений на развитие суставно-мышечного аппарата;
- понятия «старой («Oldschool») и новой («NewSchool») школы»;
- знать терминологию Хип-Хоп танца (понятия «Линия», «Колонна», «Диагональ», «Круг», «Музыкальное вступление»);

будет уметь:

- выполнять простые упражнения на развитие гибкости корпуса, спины, ног;
- выполнять простые упражнения и комбинации улично-современного танца;
- уметь выразительно и грамотно исполнять танцевальные композиции;
- развивать силу и выносливость путем повторения пройденных движений в увеличенном количестве и более быстром темпе;

получит навыки:

- исполнения элементов базовых движений Хип-Хопа;
- работа в коллективе;
- терпения, выносливости.

Формы проведения итогов реализации программы:

- концерты;
- наблюдения;
- открытые и итоговые занятия;
- аттестация обучающихся.

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

№		Начало	Окончание	Всего	Примечание
1	Учебный год	01.09.2023	31.05.2024	36 учебных недель	
2	Каникулы				
2.1	Осенние	28.10.2023	05.11.2023	9 дней	
2.2	Зимние	30.12.2023	07.01.2024	9 дней	
2.3	Весенние	23.03.2024	31.03.2024	9 дней	
2.4	Летние	01.06.2024	31.08.2024	92 дня	
3	Аттестация				
3.1	Промежуточная	11.12.2023	25.12.2023		
		22.04.2024	22.05.2024		
3.2	Итоговая (для последнего года реализации программы)	22.04.2024	22.05.2024		
4	Нерабочие праздничные дни и удлиненные выходные дни в соответствии с производственным календарем				
4.1	День народного единства	04.11.2023 суббота	06.11.2023	3 дня	6 ноября (понедельник) -перенесен с 4 ноября (суббота)
4.2	Новогодние каникулы	01.01.2023	08.01.2024	8 дней	1 января-Новый год 7 января- Рождество Христово
4.3	День защитника Отечества	23.02.2024 пятница	23.02.2024	1 день	23 февраля- День защитника Отечества
4.4	Международный женский день	08.03.2024 пятница	08.03.2024	1 день	8 марта – Международный женский день
4.5	День Труда (первомайские праздники)	29.04.2024 понедельник	01.05.2024 среда	3 дня	С субботы 27 апреля на понедельник 29 апреля. с субботы 2 ноября на вторник 30 апреля. 1 мая-Праздник Весны и Труда
4.6	День Победы	09.05.2024	10.05.2024	2 дня	с субботы 6 января перенесен на пятницу 10 мая; 9 мая – День Победы
4.7	День России	12.06.2024	12.06.2024	1 день	12 июня – День России

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	1	1	-	Наблюдение Опрос Просмотр Самоанализ Творческое задание Итоговое занятие Отчетный концерт
2	Подготовительные упражнения	2	0.5	1.5	
3	Гимнастика	6	1.5	4.5	
4	Азбука музыкального движения	3	1,5	1,5	
5	Основы Хип-Хопа	14	3.5	20.5	
6	Основы Street dance	15	3,5	11,5	
7	Основы эстрадного танца	7	1,5	10.5	
8	Акробатика, трюки(Breakdance)	4	1	3	
9	Основы актерского мастерства	4	1	3	
10	Постановочная и репетиционная работа	13	3	10	
11	Посещение и просмотр соревнований (battle), концертов	2	0.5	1.5	
12	Итоговое открытое занятие	1	-	1	
ИТОГО:		72	18	54	

Содержание тем программы

1. Тема: Вводное занятие

Теория. Знакомство с предметом. Содержание программы первого года обучения, обсуждение целей, постановка задач на год. Инструктаж по правилам поведения обучающихся, охране труда и пожарной безопасности. Беседа на тему «Танец и его история».

Практика. Движения для разогрева. Общеразвивающие упражнения. Позиции рук и ног. Работа в партере.

2. Тема: Подготовительные упражнения

Теория. Правила исполнения подготовительных упражнений.

Практика. Постепенный разогрев мышц: упражнения для шеи, плеч, рук и кистей, ног и стоп. Упражнения для развития гибкости корпуса. Упражнения для быстрой фиксации тела, методом сокращения мышц.

3. Тема: Гимнастика

Теория. Правила исполнения гимнастических упражнений. Критерии хорошего исполнения упражнений

Практика. Упражнения на укрепления мышц спины, упражнения на улучшение гибкости позвоночника, упражнения на укрепления мышц рук, упражнения для укрепления и гибкости мышц ног, упражнения для укрепления мышц пресса ноги на скамье, упражнения на силу мышц спины и брюшного пресса

4. Тема: Азбука музыкального движения

Теория. Совершенствование ритмичности – умение создавать, выявлять и воспринимать ритм. Теоретическое освоение понятий «мелодия и движение», «темп», «ритм», «музыкальный размер». Правила и логика перестроений из одних рисунков в другие.

Практика. Музыкально – пространственные упражнения: определение бита в музыки квадрат, яма. Определение вступления, кульминация, финал.

Упражнения на освоение перестроений из одного рисунка в другой.

5. Тема: Основы Хип-Хоп

Теория. Беседа на тему «Что такое Хип-Хоп? История его возникновения и развития». Правила постановки позиции ног, корпуса. Освоение базовых движений. Просмотр видео выступления Хип-Хоп команд.

Практика. Изучение постановка корпуса, ног и головы. Основы понятия «Кач (грув)».

Выполнение упражнений:

- Кач лесенкой
- Кач коленный (грув). Лягушка.
- Кач корпус по кругу, грудной кач.
- Кач в переходах, прыжковой.
- Степ под бит. Степовые прыжки.

- Степ проходка. Ускоренный степ.
- Прыжок крест.
- Обратные прыжки. Скакалка

6. Тема: Основы Street dance

Теория. Беседа на тему: Что такое «Street dance? История его возникновения и развития». Техника исполнения элементов Street dance. Просмотр видеозаписей улично-современных танцев.

Практика. Изучение направления Локинг (Locking). Его основы, зарождения и законодатели.

Выполнение упражнений:

- «Scoo B Doo»
- «Knee Drop»
- «Leo Walk»
- «Up Lock»
- «Jazz split»
- «Pimp Walk»

Изучение направления Поппинг (Popping) Его основы, зарождения и законодатели.

- «Puppet»
- «Waving»
- «Gliding»
- «King Tat»
- «Slow Motion»
- «Animtion»

7. Тема: Основы эстрадного танца

Теория. Беседа на тему «Истоки и история развития эстрадного танца». Особенности эстрадного танца.

Практика. Позиции рук, простейшие композиции. Работа рук, тела, головы, корпуса, в разных направлениях эстрадного танца, движения по диагонали.

8. Тема: Акробатика, трюки (Break dance)

Теория. Правила исполнения движений и элементов. Объяснение техники и методики исполнения.

Практика. Основы и понятия Break dance, сильные и слабые стороны.

«Рондат», стойка на руках. «Колесо» Разновидности «Baby freeze», «Chair» «Halofreeze».

9. Тема: Основы актерского мастерства

Теория. Беседа на тему «Что такое театральное искусство?». Работа над сценическими образами.

Практика. Упражнения на развития актерских навыков.

Театрализованные игры:

- «Перевоплощение»;
- «Ритмопластика»;

10. Тема: Посещение и просмотр соревнований (battle), концертов

Теория. Обсуждение просмотра и анализ с обучающимися.

Практика. просмотр соревнований (battle) концерта в занятия, выпадающие в каникулярное время: осенью и весной.

Тема: Постановочная и репетиционная работа

Теория. Правила исполнения танцевальных комбинаций. Объяснение техники и методики исполнения.

Практика. Примерный репертуар постановочной работы:

- Хип-Хоп танец «Банда»

Репетиционная работа – отработка танцевальных элементов для выступлений.

11. Тема: Итоговое открытое занятия включает в себя итоговую аттестацию в конце учебного года в форме показательного занятия.

Материально – техническое обеспечение

№	Наименование имущества	Количество
1.	Акустическая система;	1 шт.
2.	Музыкальный центр;	1 шт.
3.	Зеркала;	17 шт.
4.	Коврики, маты.	17 шт.

Методическое обеспечение

Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы проведения итогов
Хип - хоп	- Традиционные практически занятия; -Игровые; -Репетиция.	-Наглядные методы (наблюдение, демонстрация наглядных средств) -Практические методы -Метод сравнительного анализа и оценки -Словесные методы - Демонстрационные методы	Звуковой (аудиозаписи) Смешанный (видеозаписи) Схематический (таблицы, рисунки, плакаты) Картинно-динамический (иллюстрации, слайды, фотоматериалы)	-Специально оборудованный хореографический класс; -Видео, аудио аппаратура	Класс-концерт, концерты-выступления, конкурсы

Список использованной литературы

Рекомендуемая литература для педагога

1. Вавиленко Л.И. «Методическая разработка «Импровизация, как средство развития лексики при постановке танца в современной хореографии». Электронный ресурс- <http://ru.calameo.com/read/001920720334de0e75e7a>
2. Богданов Г. Работа над танцевальной речью. «Я вхожу в мир искусств» №4-2006.
3. Бочкарева Н.И. Ритмика и хореография: Учебно-методический комплекс для хореографических отделений школ искусств, КГАКиИ 2000-101С.

4. Буйлова Л.Н. Жизнь в танце. Внешкольник №10-2001.Субботинский Е.В. «Ребенок открывает мир», Москва, 1991
5. Конорова Е.В. «Эстетическое воспитание средствами хореографического искусства», Москва 1953
6. Судейский информационный справочник - учебно-методическое пособие Общероссийской танцевальной организации(ОРТО) Федерации современных танцев России, издание 2-е, переработанное и дополненное.
7. «Вестник танцевальной жизни» - официальное издание танцевального совета Unesco в России.

Рекомендуемая литература для обучающихся:

1. Володина О.В. Самоучитель клубных танцев Фанк, Транс, Хаус. Феникс 2005-155с.
2. Ботгомер Пол. Учимся танцевать. – М.: Эксмо-пресс, 2008.
3. Браиловская Л.В. Самоучитель по танцам. - Ростов-на-Дону.: Феникс, 2012

Рекомендуемая литература для родителей:

1. Бежар Морис. Мгновение в жизни другого: Мемуары / Морис Бежар; [Пер. с фр. Л. Зониной; Послесл. В. Гаевского]. - М. : В/О Союзтеатр, 1989. - 237,[6] с., [38] л. ил.; 21 см.
2. Шереметьевская Наталия Евгеньевна. Танец на эстраде / Н. Шереметьевская; [ВНИИ искусствознания]. - М. : Искусство, 1985. - 412,[2] с. : ил., [8] л. ил.; 22 см.
3. Видео с соревнований и конкурсов, где участвуют учащиеся танцевальной студии.

Тезаурус

1. Two step [Ту степ] — два шага или шаг, приставка. Самое простое движение, которое встречается во многих танцах Хип-Хоп. «Раз» — шаг в сторону РН. «Два» — вторая нога подставляется к РН. Движение повторяется с другой ноги. Шаг подставка в сторону, вперед, в диагональ, возврат зацикливаем.
2. March step с перемещением. Совмещение с киком - кик - поднять колено - подставка с разворотом тела . Обязательна акцентированная прокачка. Поднимаем колено и отскок назад, без замаха, подъем ноги от икроножной мышцы.
3. Criss cross шаг на подъеме с прыжком, крест - исходная, добавляем поясницу по сторонам, колени согнуты. Добавлять диафрагму и несложные руки. Не напрягать шею и спину!
4. Humpty Dance [Хампти дэнс] — танец «шалтай». В этом танце главным становится «Кач» тазового пояса. Танец исполняется во второй широкой позиции и колени должны быть всегда присогнуты. Исходное положение II свободная позиция ног. «И Раз» — крис кросс. «И» — тазовая часть ног отводится слегка назад. «Два» — Так с акцентом подается вперед . «И Три», «И Четыре» — повторяется «И Два». Можно добавить руки, как на видео ниже или придумать что-то свое.
5. Kick it [Кик ит] с англ. пни его. Kick [Кик] — одно из самых распространенных движений в современном танце. Простой пинок в воздух. При исполнении необходимо помнить про Грув (Кач). Исходное положение: I параллельная позиция ног. «И» — kick [кик] или пинок правой ногой вперед. Движение напоминает удар по мячу в футболе. Корпус делает «кач» вперед. «Раз» — правая нога возвращается в исходное положение. Левая нога делает замах назад. Корпус слегка откидывается назад. «И» — левая нога делает kick [кик] вперед. «Кач» вперед. «Два» — аналогично движению на «Раз», только с противоположной ноги. На следующий такт движение повторяется. Kick, Kick + Back jump

6. Kick and slide [Кик энд слайд] с англ. пинок и скольжение. Одной ногой делается пинок, а затем другой делается скольжение.
7. Kick ball change -удар ногой, ставим на полупалец и переступ назад, кик степ степ. На И замах, на раз кач наверх, на И замах, на 2 степ назад и разгиб наверх. Руки работают в противоход. Назад и в сторону, назад со скруткой в бёдрах, вперед, назад с разворотом и в сторону, вперёд и вперёд накрест. Kick out - нога согнута в сторону, кик, смена ноги в сторону.
8. Cabbage patch [Кэбедж патч] — с английского переводится как «Капустная грядка». Название произошло от популярной в 80-90х годах игрушки «Cabbage Patch Kids». Обычно исполняется комично. Часто сопровождается смешными «гримасами». Исходное положение — свободное. Руки двигаются в плоскости параллельной полу. Начиная от груди описывают окружность. Во время исполнения плечи поднимаются. В ногах могут использоваться любые шаги.
9. Smurf [Смурф] — движение названное в честь мульт персонажей. Колени делают «кач» с акцентом вниз, корпус и голова с акцентом вперед. Руки по очереди выдвигаются вперед, как в плавании. Исходное положение — свободное.»Раз» — одна рука начинает «выплывать» вперед по небольшой дуге. В ногах, корпусе и голове начинается «кач».
10. Reebok - кач вверх с плечом и рукой (на плече и в кулаке, как бы тянем за одежду), вариации двойной и со степом, с прыжками.
11. Spongebob - колено к плечу, прыжок, выпрямление ноги в сторону на весу
12. Party Machine - ВАРИАЦИИ вперёд кик ногой, удар противоположной рукой, отскок, вариант с захлестнуть ноги и руки, вариант в сторону прыжок и рука.
13. Running Man: Reverse, With touch. Поднимаем колени, при спуске вес тела между ногами, руки «качают насос»
14. Shamrock - шаг в сторону наружу, обратно, подпрыгивание ноги вместе, приземление. Вариант назад. Вариант 2

15. Steve Martin - вперёд - назад кач, вынос согнутой ноги назад, колено вперёд, смена, убрать ошибку при развороте с коленом корпус назад.
16. Horse moves - смена сторон вперед.