

Elementos del Breaking

El Breaking consta de tres elementos principales: el top rock, el down rock y los freezes; los cuales se describen a continuación.

A. Top Rock:

En el top rock (también toprock), todos los movimientos se realizan de pie. Cuando se hace top rock, los B-boys/girls se están preparando para bajar al suelo. La mayoría de los solos de Breaking comienzan con top rock. Originalmente, los movimientos de top rock fueron pensados para que otros bailarines se apartaran del camino. La actitud del B-boy/girl durante la fase de top rock en el set de Breaking, debe representarse con fuerza. Cuando los B-boys/girls hacían top rock en medio de una pista de baile en el club, por lo general llaman la atención y la gente abría un círculo alrededor de ellos. Este círculo, facilita que cada B-boy/girl pueda llevar a cabo los movimientos de suelo con el espacio necesario. La mayoría de los movimientos de top rock se originaron por el rock dance (también conocido como rocking), y los pasos utilizados con mayor frecuencia en el top rock son el Indian o Outlaw Two-Step y el Crossover Step.

B. Down Rock

El down rock (también downrock) está compuesto en su totalidad por movimientos de suelo que comienzan cuando el B-boy/girl toca el suelo con sus manos. Las posiciones supina o prona también se incluyen en el down rock; es decir, cuando el B-boy/girl está literalmente en el suelo sobre su espalda o su estómago. Para obtener una mejor comprensión, el down rock se puede subclasificar de la siguiente manera:

- **Drops:** Los drops representan las diferentes formas de conseguir llegar al suelo en un movimiento, formando así la transición entre el top rock y el down rock. Algunas de las transiciones de drops más famosas son llamadas sweeps o coin drops.
- **Footwork / legwork:** Esto incluye pasos elaborados, movimiento de piernas, patadas y sweeps, todo esto mientras se baila en el suelo. Hay conceptos enteros como el six-step el 8-ball o el pretzel, que contienen diferentes variaciones del mismo paso y una gran posibilidad de interpretaciones, cada variación contiene sus propios componentes y tradiciones en el baile.
- **Spins:** Un giro con un mínimo de 360 grados ejecutado en el suelo, se considera que es un spin. Cuando un spin se ejecuta con varios giros a la vez se vuelve parte de la familia de los power moves (también powermoves). Si un giro de 360 grados se realiza completamente en el aire, se le conoce como full twist. Cuanto más vertical se hace el spin, más difícil es mantener el equilibrio. Por lo tanto, el 1990 (un giro en una sola mano, en un sólo brazo y en posición de parado de manos) o el 2000 (en el que los B-boys/girls giran sobre ambas manos juntas mientras se está en una posición de parado de manos) a veces son considerados como los reyes de los spins. Los movimientos de spin como el head-spin, el back-spin o el hand-glide, son movimientos que la mayoría de los B-boys/girls asocian con volver al Breaking de la década de 1980.
- **Power Moves:** Los power moves son un complejo conjunto de movimientos finos en los que el juego con la gravedad se ve reforzado a través de la fuerza centrífuga (centrifugal power) - que es la velocidad y la dinámica presente en el power move y lo que dio origen a este término descriptivo. Todos los power moves tienen un movimiento de rotación y, a menudo conducen a un círculo que se forma alrededor de los B-boys/girls en la pista de baile. En un set limpio de power move, el Bboy/girl rara vez toca el suelo con sus pies. Algunos de los power moves más frecuentes se derivan de air flares, windmills y floats; cada uno de ellos, representa una familia de movimientos.

- **Blow Ups:** Los blow ups son movimientos rápidos y explosivos que conducen a un momento de sorpresa durante el set del B-boy/girl. A veces incluyen flips y freezes.
- **Air Moves:** El término indica que hay un momento, durante el set del B-boy/girl, en el cual el cuerpo entero no toca el suelo. Cualquier tipo de salto se puede adaptar a esta descripción. Los flips, por ejemplo, se consideran parte de la familia de los air moves. Algunos otros ejemplos incluirían el air backspin, el air flare o el air twist.
- **Transiciones:** Las transiciones son los movimientos que suceden entre los movimientos. Son los enlaces que dan el aspecto dinámico a la ejecución de un Bboy/girl. Pueden ser muy sutiles, pero merecen toda la atención a nivel competitivo. Mientras que otros movimientos como los swipes o los windmills a menudo se realizan dentro de un patrón repetitivo, los movimientos de transición se ejecutan una sola vez dentro el set y esto hace que la ejecución del B-boy/girl se vuelva algo inesperado. Hay que tener en cuenta que también las transiciones se pueden hacer entre el top rock y el down rock.

C. Freezes:

Un freeze es una pose en la que el bailarín deja de moverse completamente en momentos específicos dentro de un set. El freeze ofrece la oposición perfecta a la agilidad continua que desempeña el B-boy/girl. En la mayoría de los casos, un freeze requiere mucho equilibrio y fuerza, o mucha flexibilidad. Si se elige un freeze fácil y cómodo, entonces el carácter del B-boy/girl debe potenciarlo para mejorar el impacto del movimiento. Lo que puede ser confuso, es el hecho de que las posiciones de freeze también se pueden utilizar como movimientos – el baby freeze, por ejemplo, puede convertirse fácilmente en parte del footwork, suponiendo que el B-boy/girl decide no hacerlo freeze y más bien decide seguir bailando. Sólo un alto total en cierta posición hace que sea un freeze. Los nombres de los freezes suelen describir la posición en cuestión. Algunos ejemplos serían: el chair freeze, que hace parecer que se está sentado en una silla; el hollow-back freeze, en el que hay apoyo de la cabeza, la espalda se arquea y los pies tocan casi el suelo; y el ninja freeze, en el que parece que se está haciendo una patada con salto.