

6 упражнений**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

1		Hook + выход в стойку уголком <i>Hook-pike-handstand</i>
2		Выход в стойку на руках с кувырка назад <i>Backward somersault to handstand</i> Норма: Связки: Выход+сход в кувырок // выход+вращения в стойке на руках // выход+свеча
3		Отжимания пика <i>PIKE PUSH-UP</i> Норма: 3-4 x 6-8-11 отжиманий с отдыхом 30 сек. (дальше переходить к следующему упражнению)
4		Перенос веса тела в "горке" на руки, пятки отрывать Норма: 2 x 10 раз
5		Провисания в плечах в стойке на руках у стены <i>Handstand shoulder elevation and protraction</i> Норма: по 10 провисаний за одну стойку
6		Стойка на руках у стены <i>Wall handstand</i> Норма: Встать к стене с первой попытки и простоять 1 минуту.

6 упражнений**Этап 2. Средний уровень**

1		Chest-to-wall scissors
2		Баланс в стойке на руках с лёгким касанием стены (страхуй ногой стену) Норма: стоять 1 минуту
3		Зашагивания на стену <i>The Wall Walk, Wall handstand walks</i>
4		Колесо <i>Cartwheel</i>
5		Отжимания пика ноги на возвышенности <i>BENCH PIKE PUSH-UP</i>
6		Ходьба на руках // Вариации в стойке на руках: фризы, складки, ходьба на руках по кругу <i>HANDSTAND WALK, Handstand freezes, Handwalking will</i>

3 упражнения**Этап 3. Высокий уровень**

1	Отжимания пика с переходом на руки <i>Floating pike push-ups</i> Норма: 3-4sets x 5reps (2min rest)
2	Спичаг (стойка силой согнувшись прямыми руками) <i>Press to handstand, presshandstand</i>
3	Стойка на руках на BOSU / на параллетах на BOSU <i>Handstand on BOSU / on paralleltes on BOSU</i>

Поначалу научитесь складываться вперёд в горку и отжиматься на руках как можно ниже (руки ставьте пальцами вперёд). Далее, стоя в "горке" переноси вес вперёд на руки, пятки отрывай, оставайся стоять на носках, но постепенно весь вес перенося на руки. Потом вставайте у стены в перевёрнутое положение. Доведите до уверенного захода в стойку на руках. Вот вы уже начинаете чувствовать баланс - старайтесь теперь отрывать ноги от стены постепенно, для этого сильнее опирайтесь на пальцы ладони. Опа! Забиваются плечи? - Поделайте в такой стойке у стены провисания в плечах (не резкие, а стато-динамические). Скоро плечи окрепнут и вы почувствуете уверенность в собственных силах. Дальше финишная прямая к стойке на руках без стены. Продержаться в равновесии. Дальше пробуйте простые фризы на 2-х руках, складки корпусом. Переносы веса тела поочереди на разные руки. Отрывать руку от пола. Ходить на руках по залу.

Ниже представлены все подводящие упражнения, которые поставят вас на руки! Главное - регулярность, последовательность и постоянство.