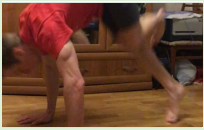




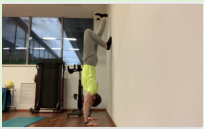


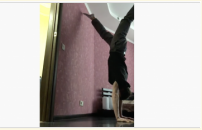





6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

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: фриззы, складки, ходьба на руках по кругу <i>HANDSTAND WALK, Handstand freezes, Handwalking will</i> |

3 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

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

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 переноса на руки. Потом вставайте у стены в перевёрнутое положение. Доведите до уверенного захода в стойку на руках. Вот вы уже начинаете чувствовать балланс - 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 поочереды 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.