


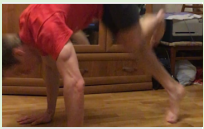





6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

6 упражнений

Этап 2. Средний уровень

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

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 параллелях на BOSU <i>Handstand on BOSU / on paralleles 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 переноса 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 фриззы 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.