6 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1



Перенос веса тела в "горке" на руки, пятки отрывать

Норма:

2 х 10 раз

2



Стойка на руках у стены

Wall handstand

Норма:

Встать к стене с первой попытки и простоять 1 минуту.

3



Провисания в плечах в стойке на руках у стены

Handstand shoulder elevation and protraction

Норма:

по 10 провисаний за одну стойку

4



Hook + выход в стойку уголком

Hook-pike-handstand

5



Отжимания пика

PIKE PUSH-UP

Норма:

3-4 х 6-8 отжиманий с отдыхом 30 сек. (дальше переходить к следующему упражнению)

6



Выход в стойку на руках с кувырка назад

Backward somersault to handstand

Норма:

Связки: Выход+сход в кувырок // выход+вращения в стойке на руках // выход+свеча

6 упражнений

Этап 2. Средний уровень



Баланс в стойке на руках с лёгким касанием стены (страхуй ногой стену) Норма:

стоять 1 минуту



Ходьба на руках // Вариации в стойке на руках: фризы, складки, ходьба на руках по кругу

HANDSTAND WALK, Handstand freezes, Handwalking will



Chest-to-wall scissors



Отжимания пика ноги на возвышенности BENCH PIKE PUSH-UP



Зашагивания на стену
The Wall Walk, Wall handstand walks



Колесо *Cartwheel*

з упражнения Этап 3. Высокий уровень		
1		Отжимания пика с переходом на руки Floating pike push-ups
2		Спичаг (стойка силой согнувшись прямыми руками) Press to handstand, presshandstand
3		Стойка на руках на BOSU / на параллетах на BOSU Handstand on BOSU / on paralletes on BOSU

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 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 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.