1 упражнение

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Вытяжка (план)

1. Сначала просто обойти полкруга вокруг руки из начального положения в конечное - визуализировать движение.
2. Потом сделать прыжок-проворот на 180 вокруг своей оси (типа свайпс) на опорной руке, отталкиваясь двумя ногами сразу.
3. Потом прыгнуть вытяжку, но приземлиться на 90 градусов. Как бы полвытяжки, и приземлиться.