




3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		<p>Научись делать 1990 хотя бы 1 оборот</p> <p>Норма: 1 оборот 1990</p>
2		<p>Научись заходить и стоять на локте (предплечье!), противоположная опорной руке нога вперёд</p> <p>Норма: стоять 1 мин</p>
3		<p>Elbow spin (с захода на 1990)</p> <p>Норма: 3 оборота</p>

На самом деле, вращение происходит на предплечье. Причём, не стоит сжимать ладонь в кулак. И, конечно, крутиться надо в налокотнике.

Обучалка от **Simonster** (ура!) по elbow spin:

1. Научись делать 1990 хотя бы 1 оборот
2. Научись заходить и стоять на локте (предплечье!), противоположная опорной руке нога вперёд
3. Заход как на свечу 1990, но ставим локоть и вращаемся на нём