





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