3 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

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

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