

**3 упражнения****Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

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



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