1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1		Headspin (план)

1. Стойка на голове.
    1. Ноги в стороны и опускаем, в пояснице не прогибаться, видим носки, стоя на голове
    2. Storm: стоя на голове, руки выпрямить на тыльную сторону и прямые вместе ноги поднимать-опускать
    3. Научиться немного баллансировать, отрывая пальцы от пола.

   2. Скрутить и переставить руки в сторону и мах ногами. Потом для экономии сразу начинать, заходя в скрученное положение, одну руку ставим перед собой, другую уже сбоку и сзади. Если теряем равновесие, сразу сгибаем ноги в коленях, не балансируем всеми ногами, это только ухудшит равновесие.

Вариация:

- Drill (сверло, гвоздь) - headspin со прямыми вверх и скрещеннными ногами