



**1 упражнение**

**Этап 2. Средний уровень**

1

[Headspring \(план\)](#)

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 балансировать, 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 скрещенными ногами