

1 упражнение

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

- 1 Латеральный выпад [+с вытяжением за рукой, +вытолкнуться в баланс на одной]



1. Приседания ножницы руки в замок перед грудью
2. Ножницы с маятником (движением руки вперёд и чуть вниз (как в паттерне шага)). Спиральная линия + функц. линия широчайшая-ягодичная.
3. Выпад вперёд (гашение ускорения, более интенсивная нагрузка)
4. Выпад вперёд с маятником (движением противоположной руки вперёд (паттерн шага))
5. Ещё с ротацией корпуса (но без веса)