Необходимые требования

Начальные прогрессии для L-sit:

1. L-sit dips (ноги прямые, пятки на полу)

2. Разгибания голени в L-sit

3. Straight leg raises (пятки на полу) + пауза в верхней точке.

4. Сгибания прямой ноги в упоре на брусьях (Single leg raises), прогрессия: пауза в верхней точке.

5. Tuck sit raises (подъём согнутых ног в упоре на брусьях), прогрессия: straight-legs negatives (поднимаем согнутые ноги, затем выпрямляем, и опускаем прямые ноги

Специальная разминка:

5 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Разгибания голени в L-sit *Leg extensions in L-sit*
2		Уголок на полу или на стуле (в локте выпрямлять, плечо супинировать) *L-sit hold* Норма: Начальный: 10 сек.
3		Перенос ног в уголке L-sit на полу *Move legs in L-sit*
4		Сгибание бёдер/бедра сидя на полу/в упоре на брусьях Норма: 5*15, 1с пауза в верхней точке, отдых 1 мин до следующего упражнения в суперсете
5		Сгибания прямой ноги в упоре на брусьях // с паузой в верхней точке *Single straight leg raises*

4 упражнения

Этап 2. Средний уровень

1		Lateral L-sit Transfers *Lateral L-sit Transfers*
2		Подъём согнутых ног в упоре на брусьях (Tuck sit raises & straight-legs negatives) *Tuck sit raises // straight-legs negatives*
3		L-sit to inverted lever *L-sit to inverted lever*
4		В уголке по кругу ходить руками *L-sit rounds*