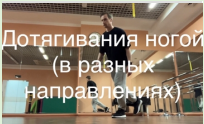





Поиск

9 упражнений

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

1		Дотягивания ногой в разных направлениях (для стабилизации колена)
2		Баланс: стопы на одной линии, смещать центр тяжести на переднюю/заднюю ногу, наклон
3		Равновесие на балансирующей подушке (Balance cushion)
4		Отведение ноги в позиции квадрат с одним коленом в упоре на балансирующую подушку
5		Стойка на одной ноге босиком (баланс на одной, равновесие) <i>Balance standing on one foot</i> Норма: >30 сек с открытыми - НОРМА оптимально (способность сохр. равновесие при мин. площади опоры+проприоцепция - можно включать становую тягу на одной ноге, приседания в ножницы); 2 мин с закрытыми глазами - ОТЛИЧНО
6		Круги гирей вокруг себя // на одной ноге // на босу
7		Стойка на носке одной ноги Норма: 30-40 сек на каждой ноге
8		Слэлайн (стропохождение) <i>Slackline</i>
9		Геймификация на балансирующей подушке/диске

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1	Стоя на 1 ноге перебрасывание теннисного мяча из руки в руку (опция тренеру)
---	--

