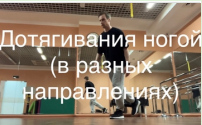





## 9 упражнений

## Этап 1. Начинающий, предварительный этап

|   |   |   |
|---|---|---|
| 1 |    | Дотягивания ног 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)<br><i>Balance standing on one foot</i><br>Норма:<br><b>&gt;30 сек с открытыми</b> - НОРМА оптимально (способность сохр. равновесие при мин. площади опоры+проприоцепция - можно включать становую тягу на одной ноге, приседания в ножницы);<br><b>2 мин с закрытыми глазами</b> - ОТЛИЧНО |
| 6 |  | Круги гирей вокруг себя // на одной ноге // на босу   |
| 7 |   | Стойка на носке одной ноги<br>Норма:<br>30-40 сек на каждой ноге  |
| 8 |   | Слэклайн (стропохождение)<br><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) |
|---|--|

