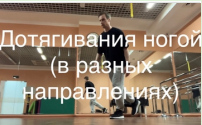





9 упражнений

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) <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) |
|---|--|

