

Описание этого теста/упражнения - [здесь](#).

## 1. Улучшение координации

- Развиваем стабильность основных крупных сегментов тела
  - [Работа со стопой - дорсифлексия и латерофлексия](#)
  - Планка в положении квадрат
  - [Лопаточные отжимания в положении квадрат \(опция от стены\)](#)
- Развиваем мобильность основных крупных сегментов тела
  - МФР голени
  - Хип хинч (наклоны корпуса) на 1 ноге (разножка)
  - Roll-up - roll down из положения стоя
- Работаем в 3D плоскостях
  - Русалка в 3-х плоскостях
  - Дотягивания ног в разных направлениях (стабилизация колена) / Дотягивания до предметов стоя на одной ноге
  - [Дотягивания в положении стопа-колени](#) - С опорой на 1 колено - дотягивание до стены, инверсия и эверсия, при фиксированном колени отведение и приведение стопы

## 2. Улучшать функц баланс тела

- Симметрично работаем на силу правой и левой частей тела
  - [Планка с выходом в Т - стойку](#)
  - [Приседание с отведением бедра](#)
  - [Отжимание с касанием плеча](#)
- Симметрично работаем на силу верхней и нижней частей тела
  - [Медвежья походка](#)
  - [Хип хинч с вытяжением руки и ноги в противоход](#)
  - [Отжимания с подтягиванием колена в планке \(TRX\)](#)
- Симметрично работаем на гибкость правой и левой частей тела
  - [Латеральные выпады](#)
  - Латер. наклоны
  - Латер. наклоны головы
- Симметрично работаем на гибкость верхней и нижней частей тела
  - [Поза голубя](#)
  - [Из положения сидя сгибание и разгибание спины](#)
  - [Диагональное вытягивание шеи](#)
- Улучшаем баланс передней и задней поверхностных линий
  - Поверхностная фронт. линия - упр. падение назад
  - Поверхностн. задняя линия - упр. падение вперед

## 3. Адаптировать к осевому вытяжению и НПТ

- Тренируем соосность суставов
  - Выстраивание НПТ
  - Планка
  - Приседание
- Выравниваем горизонтальные линии
  - Перекаты на стопе (с пятки на пальцы стоп)
  - Плечевой мост

- Положение лежа на животе с использованием ролла, мобилизация плечелопаточного ритма
- Выравниваем вертикальные линии
  - Хип хинч с вращением в ТБС
  - Вращение грудного отдела при фиксированном ТБС
  - Протракция и ретракция головы

## 4. Улучшать нервно-мышечные связи


- Работаем с мелкой моторикой
  - Планка с перекачиванием мяча из руки в руку
  - Выпад с броском мяча
  - Стоя на 1 ноге перебрасывание теннисного мяча из руки в руку (опция тренеру)
- Работаем с нестабильными поверхностями
  - Планка на BOSU
  - Приседание на BOSU
  - Отжимание на BOSU
  - Баланс на фитболе сидя / лёжа на животе
- Работаем с плиометрическими упражнениями
  - Приседание с выпрыгиванием вверх
  - Конькобежец
  - Латеральные выпады с перепрыгиванием

### Диагностические тесты:

#### 5. Тест Стойка на одной ноге

## Упражнения

1	Русалка в 3 в плоскостях <span>1 / 10</span>
2	Приседание с отведением бедра <span>1 / 10</span>
3	Отжимание с касанием плеча <span>1 / 10</span>
4	Hip Hinge с вытяжением руки и ноги в противоход <span>1 / 10</span>
5	Сгибание и разгибание спины сидя держась руками под колени <span>1 / 10</span>
6	Наклон головы вперёд по-диагонали (диагональное вытягивание шеи) <span>1 / 10</span>

7		Мобилизация плечелопаточного ритма 1 / 10
8		Выпад с броском мяча вверх 1 / 10
9		Стоя на 1 ноге перебрасывание теннисного мяча из руки в руку (опция тренеру) 1 / 10
10		Отжимание на BOSU 1 / 10
11		<p>Стойка на одной ноге босиком (баланс на одной, равновесие) 2 / 10</p> <p>&gt;30 сек с открытыми - НОРМА оптимально (способность сохр. равновесие при мин. площади опоры+проприоцепция - можно включать становую тягу на одной ноге, приседания в ножницы);</p> <p>2 мин с закрытыми глазами - ОТЛИЧНО</p>