

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

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>>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>