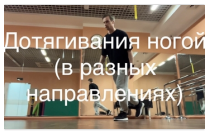
Диагностические тесты:
5. Тест Стойка на одной ноге

Упражнения

1		Дотягивания ногой в разных направлениях (для стабилизации колена) 2 / 10
2		Стойка на одной ноге босиком (баланс на одной, равновесие) 2 / 10 **>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
3		Мобильность КС и ГС: В разножке сгибание/разгибание колена впередистоящей ноги пятки на полу // уводить колено внутрь/наружу/круг коленом 2 / 10