

Spinner

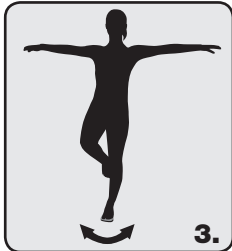
для тренировки пируэтов и прыжков.

Сбережешь время занятий на льду и научишься быстрее! Бери Spinner с собой, напр. на разминку перед выходом на лед. Перед тренировкой проверь, достаточно ли у тебя места для занятий. Используй Spinner на твердой, скользкой и ровной поверхности, где нет песка и камней. На мягкой поверхности быстрота оборотов замедляется. Одень на ноги обувь, предназначенную для спорта.

В начале на Spinner немного трудно сделать пируэты с большим количеством оборотов, но упорные тренировки улучшат осанку и придадут тебе уверенность. На Spinner можно выполнять любые пируэты: волчок, ласточку, с ускорением, с заклоном и различные комбинированные пируэты, пируэты вперед и назад. Также можешь тренировать тройки, повороты и петли.

1

Поставь ногу так, чтобы пальцы были на широкой части Spinner (фото 1).

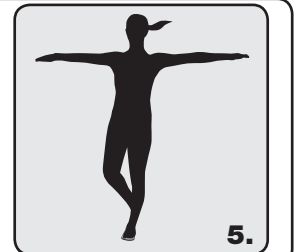
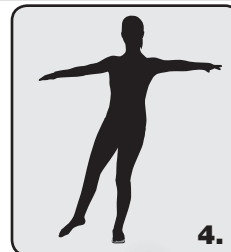


На крутящейся поверхности Spinner можешь раскачиваться вдоль (фото 2) и поперек (фото 3) в положении «пируэт на одной ноге». Попробуй раскачиваться до тех пор, пока не найдешь точку равновесия.

2

3

Поставь руки на ширине плеч, согни немного в колене опорную ногу на Spinner и отставь в сторону свободную ногу. Оттолкнись от пола опорной ногой на Spinner, закручивайся в пируэте (фото 4) и крутись до тех пор, пока не остановишься (фото 5).

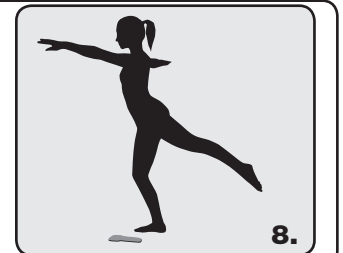
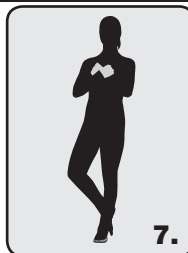


Сделай также, как в предыдущем случае, только на другой ноге, крутись «пируэт назад» (фото 6).

4

5

Когда ты нашла(ел) и научилась(ся) держать баланс в предыдущих тренировках, можешь задействовать руки в пируэте. Сгибай потихоньку руки внутрь (фото 7) и закончи пируэт выпрыгиванием (фото 8).



Сейчас можешь приниматься за другие положения: волчок (фото 9), ласточка (фото 10) и пируэт с заклоном, а так же комбинированные, вперед и назад.

В волчке и ласточке подготовительная поза будет широкая.

6