

15+

ОСНОВНЫХ
КАТЕГОРИЙ



500+

ВАРИАЦИЙ
ЭЛЕМЕНТОВ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЭЛЕМЕНТОВ ВОЗДУШНОЙ
ГИМНАСТИКИ

НАПРАВЛЕНИЕ:
ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА

ИЗДАНИЕ ПЕРВОЕ

СОЛОВЬЕВА Л. А.

ОГЛАВЛЕНИЕ

<u>ВВЕДЕНИЕ.....</u>	4
<u>0. БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ (ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ).....</u>	7
<u>1. ПОДЪЕМЫ (КАТЕГОРИЯ).....</u>	11
<u>2. КАЧЕЛИ.....</u>	19
<u>3. УЗЕЛ НА НОГЕ НА ОДНОМ ПОЛОТНЕ (КАТЕГОРИЯ).....</u>	21
<u>4. "КАПЕЛЬКА".....</u>	25
<u>5. УЗЕЛ НА НОГАХ (КАТЕГОРИЯ).....</u>	28
<u>6-1. ПРОДОЛЬНЫЙ ШПАГАТ.....</u>	30
<u>6-2. ПОПЕРЕЧНЫЙ ШПАГАТ.....</u>	43
<u>6-3. ВЕРТИКАЛЬНЫЙ ШПАГАТ.....</u>	47
<u>6-4. БИЛЬМАН.....</u>	52
<u>6-5. ПОЛУШПАГАТ.....</u>	56
<u>7. ГАМАК.....</u>	58
<u>8. БОЛЬШОЙ УЗЕЛ (КАТЕГОРИЯ).....</u>	60
<u>9. ВИС НА РУКАХ (КАТЕГОРИЯ).....</u>	74
<u>10. ВИС НА ОДНОЙ РУКЕ И НОГЕ.....</u>	84
<u>11. ВИС НА БЕДРЕ "НОЖНИЦЫ" (КАТЕГОРИЯ).....</u>	86
<u>11-1. "НОЖНИЦЫ С ЗАМКОМ" (УЗЛОМ НА БЕДРЕ).....</u>	91
<u>11-2. "ДРАКОША" ИЗ "НОЖНИЦ".....</u>	97
<u>11-3. "НОЖНИЦЫ" С ЗАКИДЫВАНИЕМ НОГИ МЕЖДУ ПОЛОТЕН ("ПРИНЦЕССА").....</u>	100
<u>12. МИНИ-ОБРЫВ "КОРЗИНОЧКА".....</u>	104
<u>13. "РОГАТКА" (РАЗНОЖКА).....</u>	107
<u>14. УЗЕЛ НА НОГЕ НА ДВУХ ПОЛОТНАХ (КАТЕГОРИЯ).....</u>	110
<u>15. "ЛЕНИВАЯ ПАНТЕРА" ("КОНФЕТКА").....</u>	121
<u>16. "СОЛНЫШКО".....</u>	124
<u>17. "СКОРПИОН".....</u>	127
<u>17-1. ПОЛУШПАГАТ.....</u>	130
<u>17-2. "БАЛЕРИНА".....</u>	132
<u>17-3. "ЗВЕЗДА".....</u>	134
<u>17-4. ВИС С ЗАЦЕПОМ ПОД СТОПУ.....</u>	136
<u>18. КРЕСТ ПО СПИНЕ.....</u>	138
<u>19. "БАБОЧКА".....</u>	143
<u>20. ВИС НА СТОПАХ (КАТЕГОРИЯ).....</u>	147

21. "МУЗЫКАЛЬНАЯ ШКАТУЛКА"	151
22. ВИС НА ПОДКОЛЕНКЕ (КАТЕГОРИЯ)	155
23. "СИЛОВОЙ КРЕСТ"	158
24. "КОМЕТА"	160
25. "СУПЕРМЕН"	163
26. "ГОРИЗОНТ" (ПЛАНКА)	166
27. "КУПИДОН"	168
28. "ЗВЕЗДОЧКА" (ШПАГАТ)	170
29. "ФЛАМИНГО"	173
30. "ПЕТЕЛЬКА"	178
31. СТОЙКИ (КАТЕГОРИЯ)	187
32. ВИС НА СТОПЕ	194
33. ВИС НА РУКЕ (КАТЕГОРИЯ)	199
34. ВИС НА ШЕЕ (КАТЕГОРИЯ)	205
35. ДРУГИЕ ВИСЫ (КАТЕГОРИЯ)	208
36. ДРУГИЕ ЗАМОТКИ (КАТЕГОРИЯ)	215
37. СПУСКИ (КАТЕГОРИЯ)	219
38. ОБРЫВЫ (КАТЕГОРИЯ)	222
38-1. ОБРЫВЫ - РАЗМОТКИ	223
38-2. ОБРЫВЫ - ПЕРЕВОРОТЫ	228
38-3. ОБРЫВЫ - СКОЛЬЖЕНИЯ	235
38-4. ОБРЫВЫ - ПЕРЕХВАТЫ	240
38-5. ОБРЫВЫ - КОМБИНАЦИИ	241
39. КРУТКИ (КАТЕГОРИЯ)	243
ПРИЛОЖЕНИЕ	
1. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	251
2. ЛОГИЧЕСКИЙ ПОРЯДОК ИЗУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ	253
3. ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	254
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	257
БЛАГОДАРНОСТИ	258

ОБОЗНАЧЕНИЯ



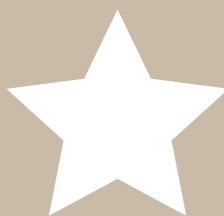
СИЛОВОЙ
ЭЛЕМЕНТ



ЭЛЕМЕНТ
НА УДЕРЖАНИЕ
БАЛАНСА



ЭЛЕМЕНТ
НА РАСТЯЖКУ



СЛОЖНОСТЬ
ЭЛЕМЕНТА



ПРОСТОЙ
(НОВИЧОК)



СРЕДНИЙ
(ПРОДОЛЖАЮЩИЙ)



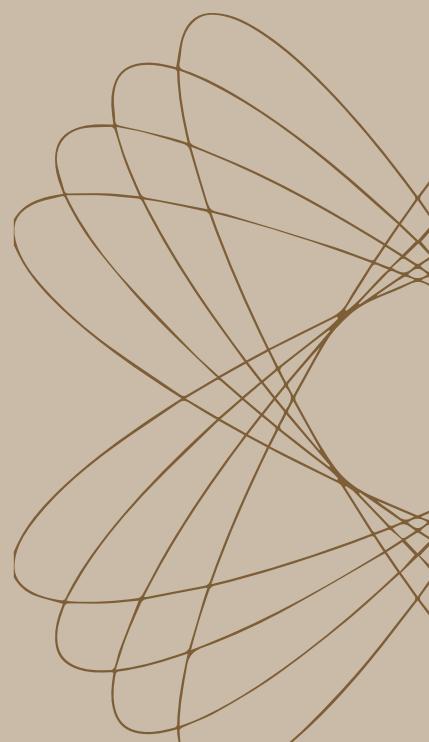
СЛОЖНЫЙ
(ПРОДВИНУТЫЙ)

СПИСОК КАТЕГОРИЙ

- [УЗЕЛ НА НОГЕ НА ОДНОМ ПОЛОТНЕ](#)
- [УЗЕЛ НА НОГЕ НА ДВУХ ПОЛОТНАХ](#)
- [УЗЕЛ НА НОГАХ](#)

- [ВИС НА СТОПАХ](#)
- [ВИС НА ПОДКОЛЕНКЕ](#)
- [ВИС НА РУКЕ](#)
- [ВИС НА РУКАХ](#)
- [ВИС НА БЕДРЕ](#)
- [ВИС НА ШЕЕ](#)

- [СТОЙКИ](#)
- [ПОДЪЕМЫ](#)
- [СПУСКИ](#)
- [ОБРЫВЫ](#)
- [КРУТКИ](#)
- [БОЛЬШОЙ УЗЕЛ](#)
- [ДРУГИЕ ЗАМОТКИ](#)
- [ДРУГИЕ ВИСЫ](#)



ВВЕДЕНИЕ

«ТРИУМФ НЕ ДАРУЕТ НАСТОЯЩЕЙ СИЛЫ,
ЕЕ ФОРМИРУЕТ БОРЬБА.
БОРЬБА С СОМНЕНИЯМИ, СТРАХАМИ, ЛЕНЬЮ.
БОРИСЬ И НЕ СДАВАЙСЯ, И ОБРЕТЕШЬ СИЛУ».
АРНОЛЬД ШВАРЦЕНЕГГЕР

ЦЕЛЬ КНИГИ – ДАТЬ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О МНОГООБРАЗИИ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЗДУШНОЙ АКРОБАТИКИ.

С ПОМОЩЬЮ КНИГИ ВЫ СМОЖЕТЕ:

- **ВЫБРАТЬ ЭЛЕМЕНТ ДЛЯ:**
 - ТАНЦА ИЛИ ВЫСТУПЛЕНИЯ;
 - ИЗУЧЕНИЯ С ТРЕНЕРОМ;
 - ФОТО- ИЛИ ВИДЕОСЪЕМКИ;
- **НАЙТИ ЗАБЫТЫЙ ЭЛЕМЕНТ (КОТОРЫЙ ВЫ ВЫПОЛНЯЛИ, НО НЕ МОЖЕТЕ ВСПОМНИТЬ ДЕТАЛЬНО);**
- **СОЗДАТЬ СВОЮ СВЯЗКУ (УНИКАЛЬНУЮ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ПЕРЕХОДОВ ИЗ ОДНОГО ЭЛЕМЕНТА В ДРУГОЙ) С ПОМОЩЬЮ ПРЕДСТАВЛЕННОГО НАБОРА ЭЛЕМЕНТОВ (ТРЮКОВ) И ИХ КЛАССИФИКАЦИИ.**

КОМУ ПРЕДНАЗНАЧЕНА КНИГА? ЛЮБИТЕЛЯМ НАПРАВЛЕНИЯ И НАСТОЯЩИМ ЦЕННИТЕЛЯМ ПРЕКРАСНОГО. ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЭЛЕМЕНТОВ БУДЕТ ПОЛЕЗНА ДЛЯ:

- **НОВИЧКОВ (НАЧИНАЮЩИХ, ОСВАИВАЮЩИХ БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ НАЧАЛЬНОГО (ПРОСТОГО) УРОВНЯ);**
- **ПРОДОЛЖАЮЩИХ;**
- **НАЧИНАЮЩИХ ИНСТРУКТОРОВ, КОТОРЫМ НЕОБХОДИМА ПОМОЩЬ В ОСВОЕНИИ ОБШИРНОЙ ТЕРМИНОЛОГИИ ДЛЯ ОБЪЯСНЕНИЯ УЧЕНИКАМ И ПРАВИЛЬНОЙ ПОДАЧЕ МАТЕРИАЛА НА ЗАНЯТИИ;**
- **ПРОФИ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ДЛИТЕЛЬНОЕ ВРЕМЯ, ЛИБО ПРЕПОДАЮЩИХ И ОБЛАДАЮЩИХ ДОСТАТОЧНО ХОРОШИМ ЗНАНИЕМ ЭЛЕМЕНТОВ И ПОДГОТОВЛЕННЫХ ТЕХНИЧЕСКИ.**

ДЛЯ УДОБСТВА НАВИГАЦИИ ВСЯ КНИГА РАЗБИТА НА РАЗДЕЛЫ – ОТДЕЛЬНО ВЫНЕСЕНЫ КАТЕГОРИИ ЭЛЕМЕНТОВ И ИХ ВАРИАЦИИ ДЛЯ КАЖДОЙ КАТЕГОРИИ (БЕЗ ПОДРОБНОГО ОПИСАНИЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ), ДАЛЕЕ ИДУТ КОНКРЕТНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ С ПОДРОБНЫМ ОПИСАНИЕМ, ТЕХНИКОЙ ВЫПОЛНЕНИЯ И ДОПОЛНЕНИЯМИ.

ЭЛЕМЕНТЫ РАСПОЛОЖЕНЫ В ПОРЯДКЕ ВОЗРАСТАНИЯ СЛОЖНОСТИ. В НАЧАЛЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ БАЗОВЫЕ (ОСНОВНЫЕ) ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ, ИЗ КОТОРЫХ СТРОИТСЯ НАПРАВЛЕНИЕ ВОЗДУШНЫХ ПОЛОТЕН – БЕЗ НИХ НЕВОЗМОЖНО ДАЛЬНЕЙШЕЕ ИЗУЧЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ. ЭТО ПРОСТЕЙШИЕ НАМОТКИ, ДВИЖЕНИЯ, ПОЛОЖЕНИЯ ТЕЛА В ПРОСТРАНСТВЕ И ПО ОТНОШЕНИЮ К ПОЛОТНУ, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ НЕДЕЛИМЫМИ ЕДИНИЦАМИ В ТЕОРИИ ЭЛЕМЕНТОВ ДАННОГО НАПРАВЛЕНИЯ. А В КОНЦЕ РАСПОЛОЖЕНЫ ЭЛЕМЕНТЫ, ТРЕБУЮЩИЕ ОПЫТА.

РАЗДЕЛ «КАТЕГОРИЯ» ДАЕТ ОБЩЕЕ НАЗВАНИЕ ДЛЯ ГРУППЫ СХОЖИХ ПО ТЕХНИКЕ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ.

РАЗДЕЛ «ЗАДАЧА» ДАЕТ ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ ПРИНЦИПОВ ВЫПОЛНЕНИЯ ЭЛЕМЕНТА.

РАЗДЕЛ «ТРЕНИРОВКА» ВКЛЮЧАЕТ:

- **ОПИСАНИЕ ПОДВОДЯЩИХ УПРАЖНЕНИЙ;**
- **ОПИСАНИЕ ПОДГОТОВКИ К ЭЛЕМЕНТУ («СДЕЛАТЬ ВНИЗУ» ОЗНАЧАЕТ «СТОЯ НА ПОЛУ»);**
- **ИЗУЧЕНИЕ И ТРЕНИНГ СОСТАВНЫХ ЭЛЕМЕНТОВ.**

ОТДЕЛЬНЫМ ЭЛЕМЕНТАМ (ТРЮКАМ) ПРИСВОЕН УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ. СЛОЖНОСТЬ ЭЛЕМЕНТА – ОТНОСИТЕЛЬНОЕ ПОНЯТИЕ, ИНДИВИДУАЛЬНОЕ ДЛЯ КАЖДОГО ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ. ЗАЧАСТУЮ ОПРЕДЕЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ОСНОВЫВАЕТСЯ НА ПРАКТИЧЕСКОМ ОПЫТЕ И ПОДГОТОВКЕ ЗАНИМАЮЩИХСЯ И ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ.

УРОВНИ СЛОЖНОСТИ В КНИГЕ ВЫДЕЛЕНЫ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ДЛЯ УДОБСТВА НАВИГАЦИИ И ПОНИМАНИЯ ЧИТАТЕЛЕМ ОБЩЕЙ ХАРАКТЕРИСТИКИ ОТДЕЛЬНОГО ЭЛЕМЕНТА. ДАЖЕ ЕСЛИ ОСНОВНОЙ ЭЛЕМЕНТ ПРЕДСТАВЛЕН КАК ПРОСТОЙ (ОДНА ЗВЕЗДА), ЕГО ВАРИАЦИИ МОГУТ БЫТЬ НА ПОРЯДОК СЛОЖНЕЕ, И НЕОБЯЗАТЕЛЬНО ИХ ИЗУЧАТЬ НЕМЕДЛЕННО, МОЖНО ОТСРОЧИТЬ.

ДЛЯ АДЕКВАТНОЙ КАРТИНЫ ВЫЧИСЛЕНИЯ И ВЫБОРА СЛОЖНОСТИ ПРИНЯТЫ СЛЕДУЮЩИЕ КРИТЕРИИ:

- **ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ УЧЕНИКОМ КОНКРЕТНОГО ЭЛЕМЕНТА НА ПЕРВЫХ ЗАНЯТИЯХ;**
 - **НЕОБХОДИМОСТЬ СПЕЦИАЛЬНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ (ЧТО НЕМАЛОВАЖНО) ПОДГОТОВКИ ПЕРЕД ВЫПОЛНЕНИЕМ ЭЛЕМЕНТА;**
 - **НАЛИЧИЕ ДИСКОМФОРТА (НАПРИМЕР, СИЛЬНЫЕ ЗАЖИМЫ НА ЧАСТЯХ ТЕЛА, СИЛЬНЫЕ ВРАЩЕНИЯ) ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ЭЛЕМЕНТА В ПЕРВЫЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ;**
 - **БЕЗОПАСНОСТЬ КОНКРЕТНОЙ НАМОТКИ И НЕОБХОДИМОСТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ СТРАХОВКИ (ИЛИ ЕЕ ОТСУТСТВИЕ) СО СТОРОНЫ ТРЕНЕРА;**
 - **ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАМОТКИ И РАЗМОТКИ;**
- А ТАКЖЕ НЕКОТОРЫЕ ДРУГИЕ АСПЕКТЫ.**

В КОНЦЕ КНИГИ ДОБАВЛЕН РЕКОМЕНДАТЕЛЬНЫЙ ПОРЯДОК ИЗУЧЕНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ДЛЯ ПОСТРОЕНИЯ СТРУКТУРЫ И ПЛАНА ЗАНЯТИЙ, А ТАКЖЕ СПИСОК ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫХ ВОПРОСОВ С ОТВЕТАМИ.

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ПОМОЖЕТ ВАМ НЕ ТРАТИТЬ ДРАГОЦЕННОЕ ВРЕМЯ НА ТРЕНИРОВКЕ, ПЫТАЯСЬ ВСПОМНИТЬ ЭЛЕМЕНТ ИЛИ НАЙТИ ЖЕЛАЕМЫЙ, ЛЕГЧЕ ЗАПОМНИТЬ НАЗВАНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ И ИХ КАТЕГОРИЮ, ПОЛЬЗУЯСЬ АССОЦИАЦИЯМИ И ИЛЛЮСТРАЦИЯМИ.

ВНИМАНИЕ! ДАННАЯ КНИГА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ ПОСОБИЕМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ И ОБУЧЕНИЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ; ОПИСАНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ.

**НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ ТРЕНИРОВАТЬСЯ И ВЫПОЛНЯТЬ ЭЛЕМЕНТЫ ТОЛЬКО ПОД НАДЗОРОМ ГРАМОТНОГО РУКОВОДИТЕЛЯ ИЛИ ОПЫТНОГО ТРЕНЕРА.
ПОМНИТЕ! БЕЗОПАСНОСТЬ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО!**

0. БАЗОВЫЕ ПОНЯТИЯ (ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТАРНЫЕ ДВИЖЕНИЯ)

0.1 УЗЕЛ НА НОГЕ



СТАНДАРТНАЯ ЗАМОТКА ПОЛОТНА НА НОГЕ В ОБЛАСТИ ГОЛЕНОСТОПА.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАМОТКИ ПРЕДСТАВЛЕНА В ЭЛЕМЕНТЕ 3. УЗЕЛ НА НОГЕ НА ОДНОМ ПОЛОТНЕ (КАТЕГОРИЯ)

0.2 УЗЕЛ НА РУКЕ



СТАНДАРТНАЯ ЗАМОТКА ПОЛОТНА НА РУКЕ В ОБЛАСТИ ЗАПЯСТЬЯ.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: СТОЯ ЛИЦОМ К ПОЛОТНУ, УВЕСТИ ОДНУ РУКУ ЗА ПОЛОТНО, ЧТОБЫ ОНО ОКАЗАЛОСЬ МЕЖДУ РУКОЙ И КОРПУСОМ, СДЕЛАТЬ ОДИН ОБОРОТ РАБОЧЕЙ РУКОЙ ВОВНУТРЬ ПОЛОТНА ТАК, ЧТОБЫ ОНО ОБВИЛО ЗАПЯСТЬЕ, ЗАТЕМ НАПРАВИТЬ ЛАДОНЬ ВНИЗ И ПОДЦЕПИТЬ НИЖНЮЮ ЧАСТЬ ПОЛОТНА, ПРОВОРАЧИВАЯ РУКУ, И НАПРАВИТЬ ЛАДОНЬ ВВЕРХ. СХВАТИТЬСЯ РУКОЙ ЗА ВЕРХНЕЕ ПОЛОТНО.

0.3 ВИС НА РУКАХ С РАЗЪЕДИНЕНИЯМИ ПОЛОТНАМИ / С СОВМЕЩЕННЫМИ ПЛОТНАМИ



КЛАССИЧЕСКИЙ ВИС НА РУКАХ, ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПОДЪЕМОВ.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: СХВАТИТЬСЯ РУКАМИ ЗА ПОЛОТНА (РАЗЪЕДИНЕНИЯ ИЛИ СОЕДИНЕНИЯ) ПРЯМЫМ ХВАТОМ, ПОДТЯНУТЬСЯ НАВЕРХ, СГИБАЯ РУКИ В ЛОКТЯХ.

ВОЗМОЖЕН ВИС НА ПОЛОТНАХ НА ПРЯМЫХ РУКАХ, НО ОБЫЧНО ПРЕДПОЧТЕНИЕ ОТДАЕТСЯ ВИСУ С СОГНУТЫМИ В ЛОКТЯХ РУКАМИ.

1. ПОДЪЕМЫ (КАТЕГОРИЯ)



КАТЕГОРИЯ ПОДЪЕМЫ

ЗАДАЧА

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:
стоя на полу, либо из виса на руках
на высоте.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:
выделяют три основных подъема -
■ “БАЗОВЫЙ” (ТАКЖЕ ИМЕНУЕМЫЙ КАК
КЛАССИЧЕСКИЙ),
■ “СТУПЕНЬКОЙ” И
■ ПОДЪЕМ С ЗАЦЕПОМ ПОЛОТНА ПОД
КОЛЕНОМ.

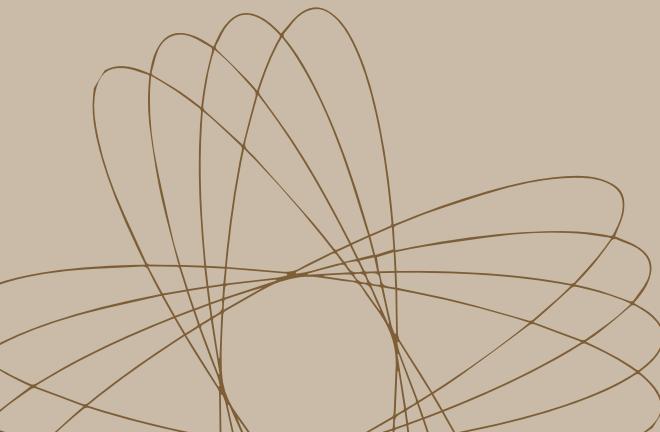
ОНИ ПОЗВОЛЯЮТ НАИБОЛЕЕ БЫСТРО И
ЛЕГКО ПОДНЯТЬСЯ ВВЕРХ ПО ПОЛОТНУ.
ОСТАЛЬНЫЕ ВАРИАЦИИ ПРИМЕНЯЮТСЯ
ЗНАЧИТЕЛЬНО РЕЖЕ.

ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ:
НЕОБХОДИМО МАКСИМАЛЬНО КРЕПКО
СЖИМАТЬ ПОЛОТНА РУКАМИ С ПРЯМЫМ
ХВАТОМ. НЕЛЬЗЯ СКОЛЬЗИТЬ РУКАМИ ПО
ПОЛОТНУ, ИНАЧЕ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ
ОЖОГИ.

ТРЕНИРОВКА

УПРАЖНЕНИЯ НА СИЛУ РУК (ПОДТЯГИВАНИЯ,
ВИС НА ПОЛОТНАХ НА ВРЕМЯ),
СДЕЛАТЬ ЭЛЕМЕНТ НА ДРУГУЮ СТОРОНУ.

МЕТКИ

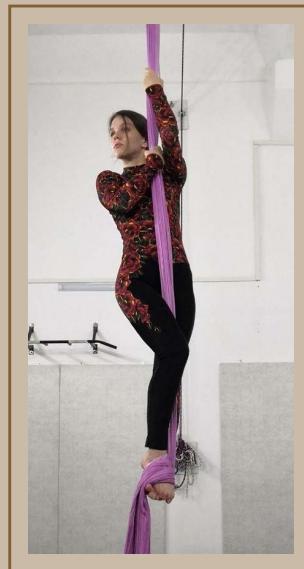


ВАРИАЦИИ

1.1 КЛАССИЧЕСКИЙ
(БАЗОВЫЙ)



1.2 “СТУПЕНЬКА”
("РУССКИЙ ЛАЗ")



0:35



1:15



1.3 ВЫСОКАЯ
“СТУПЕНЬКА”



1.4 ДРУГАЯ
“СТУПЕНЬКА”



1:35



8:32:50
3:10

