

15+

ОСНОВНЫХ  
КАТЕГОРИЙ



500+

ВАРИАЦИЙ  
ЭЛЕМЕНТОВ

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ЭЛЕМЕНТОВ ВОЗДУШНОЙ  
ГИМНАСТИКИ

НАПРАВЛЕНИЕ:  
ВОЗДУШНЫЕ ПОЛОТНА

ИЗДАНИЕ ПЕРВОЕ

СОЛОВЬЕВА Л.А.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

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

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

# ОБОЗНАЧЕНИЯ



**СИЛОВОЙ  
ЭЛЕМЕНТ**



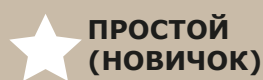
**ЭЛЕМЕНТ  
НА УДЕРЖАНИЕ  
БАЛАНСА**



**ЭЛЕМЕНТ  
НА РАСТЯЖКУ**



**СЛОЖНОСТЬ  
ЭЛЕМЕНТА**



**ПРОСТОЙ  
(НОВИЧОК)**



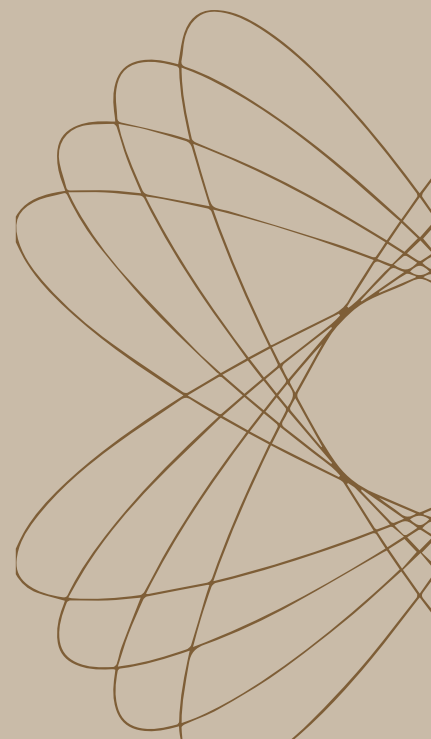
**СРЕДНИЙ  
(ПРОДОЛЖАЮЩИЙ)**



**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 ЦЕНИТЕЛЯМ 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. ВНАЧАЛЕ 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 ВЫДЕЛЕНА, 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.**

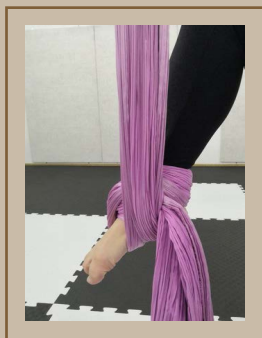
**ВНИМАНИЕ! ДАННАЯ КНИГА НЕ ЯВЛЯЕТСЯ НЕПОСРЕДСТВЕННЫМ ПОСОБИЕМ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ЭЛЕМЕНТОВ И ОБУЧЕНИЮ ЗАНИМАЮЩИХСЯ; ОПИСАНИЕ И ВЫПОЛНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ПРЕДОСТАВЛЕНЫ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ.**

**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)

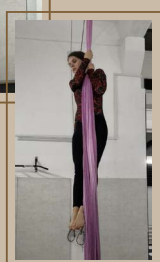
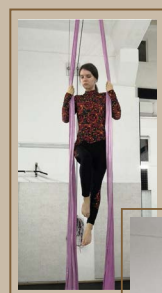
## 0.2 УЗЕЛ НА РУКЕ



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, ПРОВРАЧИВАЯ РУКУ, И НАПРАВИТЬ ЛАДОНЬ ВВЕРХ. СХВАТИТЬСЯ РУКОЙ ЗА ВЕРХНЕЕ ПОЛОТНО.

## 0.3 ВИС НА РУКАХ С РАЗЪЕДИНЕННЫМИ ПОЛОТНАМИ / С СОВМЕЩЕННЫМИ ПОЛОТНАМИ

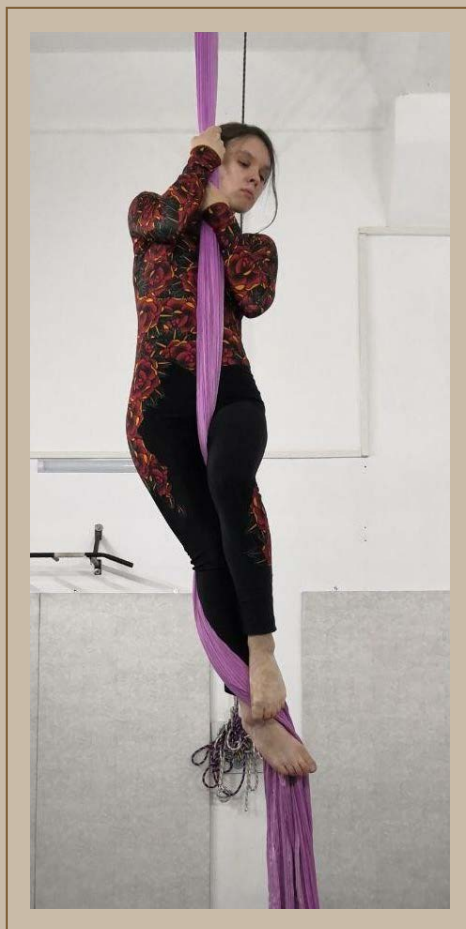


КЛАССИЧЕСКИЙ ВИС НА РУКАХ, ЧАСТО ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ ДЛЯ ПОДЪЕМОВ.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ: СХВАТИТЬСЯ РУКАМИ ЗА ПОЛОТНА (РАЗЪЕДИНЕННЫЕ ИЛИ СОЕДИНЕННЫЕ) 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.

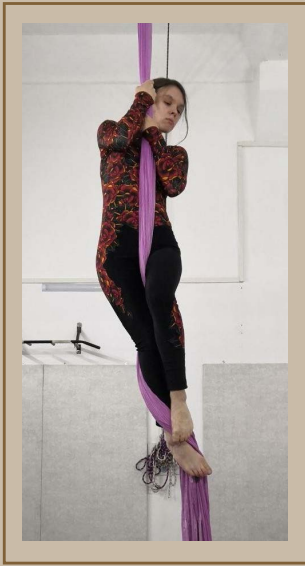
## МЕТКИ



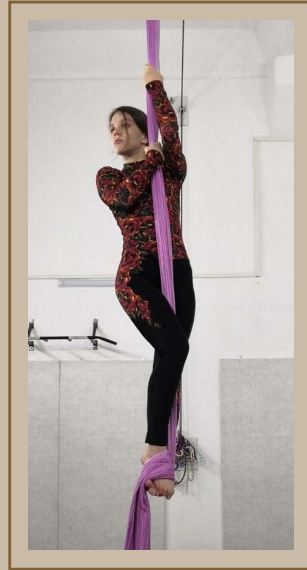


# ВАРИАЦИИ

1.1 КЛАССИЧЕСКИЙ  
(БАЗОВЫЙ)



1.2 "СТУПЕНЬКА"  
("РУССКИЙ ЛАЗ")



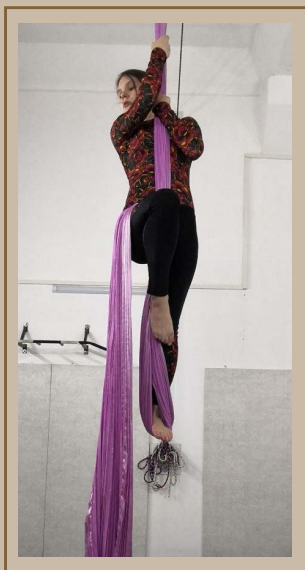
0:35



1:15



1.3 ВЫСОКАЯ  
"СТУПЕНЬКА"



1.4 ДРУГАЯ  
"СТУПЕНЬКА"



1:35



8:32:50  
3:10

