

ЦЕПОЧКИ КООРДИНАЦИИ

ПЭД – ЗАЛОГ ХОРОШЕГО ЗАНЯТИЯ



ОБОЗНАЧЕНИЯ

- R - Правая рука
 - L – Левая рука

 - R – Правая нога
 - L - Левая нога
-

ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ

- R R R L R R R L L L R L L R R

• L R L L L R R L L R L L R L R R

• LRLR RLLR RRRR RLLL

ВТОРОЙ УРОВЕНЬ

R R ^R
L L

R R
L L R R

R R R R
R R L R

R L R R
L L L

L L R R R R R L R L L R R R L R R

ТРЕТИЙ УРОВЕНЬ

РУКИ	RRLL	LLRR	RRRR	LLLL
НОГИ	RRLL	LLRR	RRRR	LLLL

руки

L R R L

R L L L

L R R R

L R L R

ноги

L R L L

R L R R

L L L R

R L R L

руки

RRLR

LLRL

RLLR

LRRL

ноги

LLRL

RRLR

LRRL

RLLR

РУКИ

LRLR

RLRL

LLRL

LRLR

НОГИ

RLLL

LRLR

RLLR

LLRR

РУКИ RRLR LLLR RLRR LRLL
НОГИ LRRR RRRL RLRL RRRL

L R R R R R R L R L L R L L L L
R R L L R R R L L R L L R L L R

ПАРАДИДЛ – ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ
РУДИМЕНТОВ. РУДИМЕНТЫ –
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРИЕМЫ

• R L R R R L R L L L

НОВЫЙ БРЕЙК

- Бочка-Бочка-Малый-Малый-Хэт-Хэт-Том1-Том1-Бочка-Бочка-Том2-Том2-Хэт-Хэт-Наольный том-Напольный том