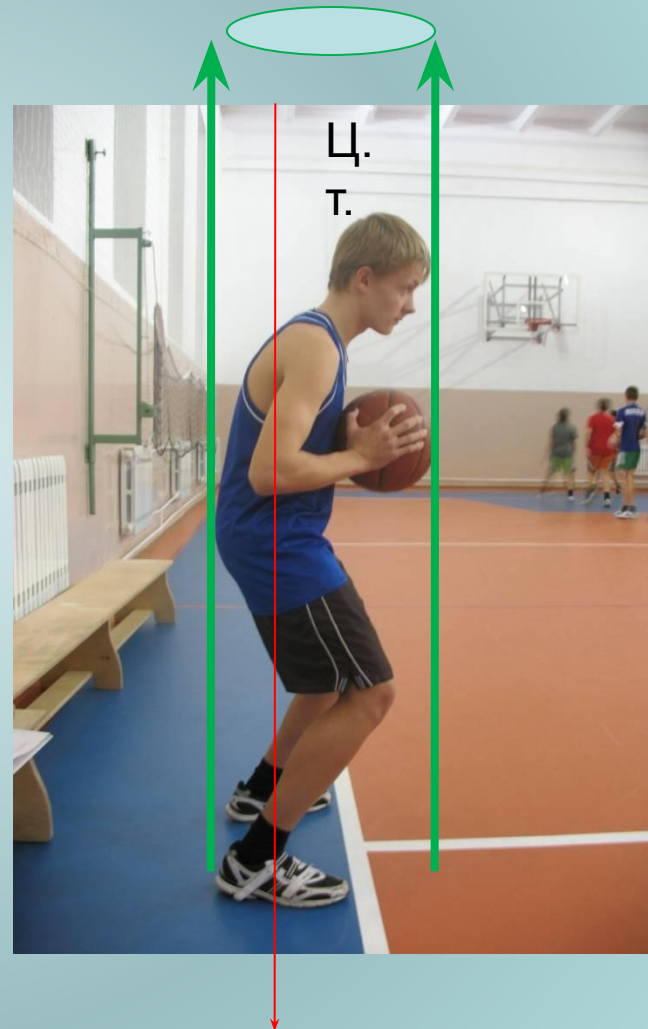
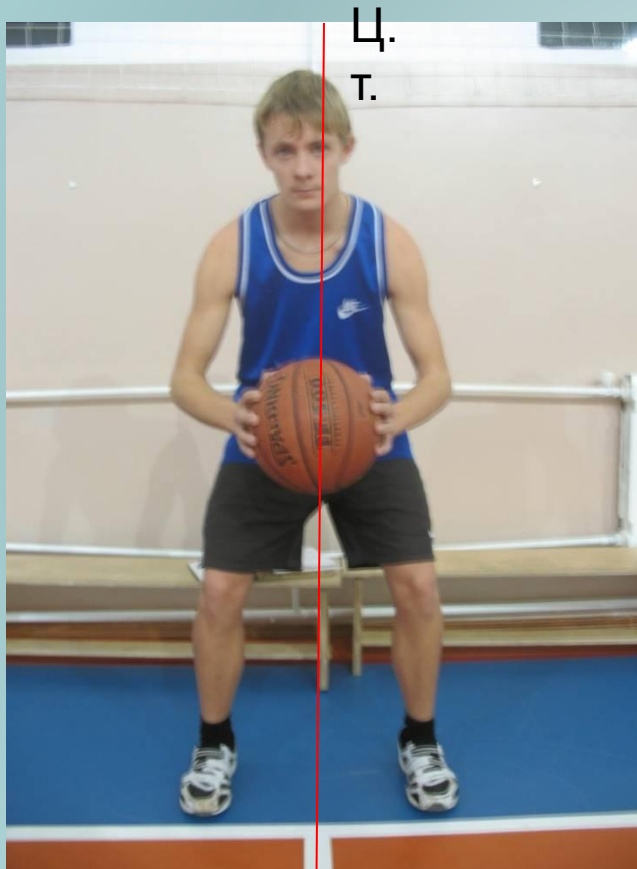




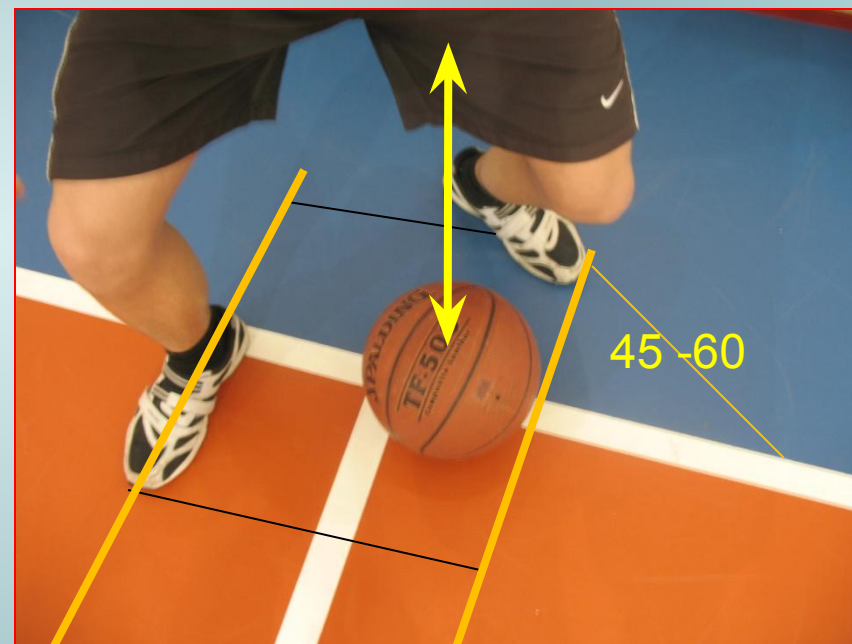
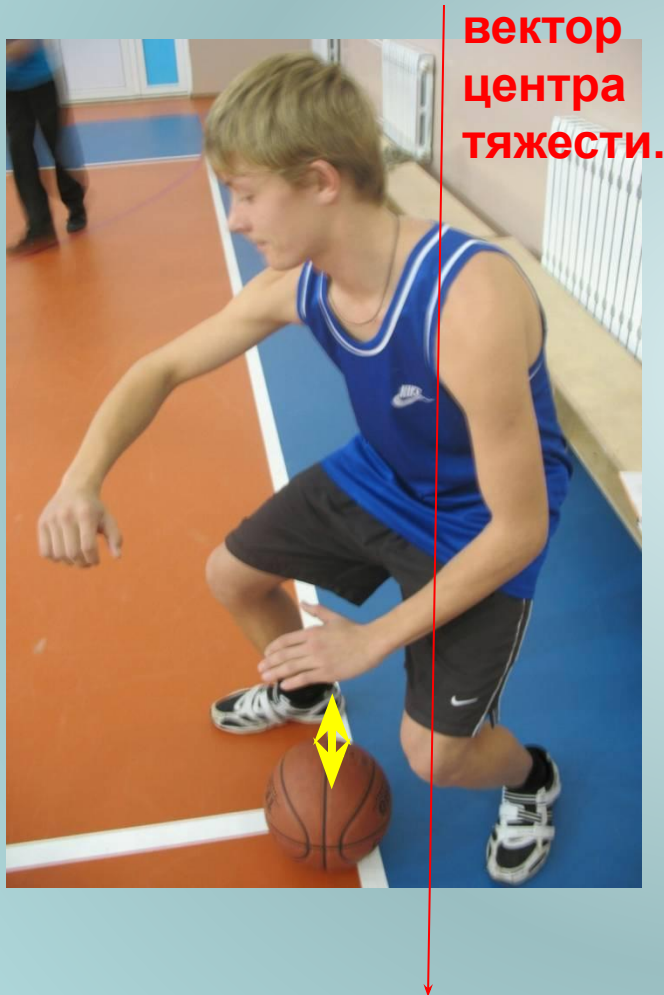
СТОЙКИ ИГРОКА

OPEN.AZ

ВЫСОКАЯ СТОЙКА



НИЗКАЯ СТОЙКА



Направление движения правой ноги

Направление движения левой ноги

ВЕДЕНИЕ ЛЕВОЙ (НЕВЕДУЩЕЙ) РУКОЙ В НИЗКОЙ СТОЙКЕ НА МЕСТЕ

1. Ноги расставлены по параллельным линиям;
2. Ноги СОГНУТЫ под углом 60-90 и готовы к прыжку;
3. Таз опущен вниз, торс выпрямлен, взгляд контролирует площадку;
4. Жёсткое плотное ведение под прямым углом до колена;
5. Свободная рука закрывает мяч;



ВЕДЕНИЕ В НИЗКОЙ СТОЙКЕ С ПЕРЕМЕЩЕНИЕМ «ПРОТАЛКИВАЮЩИМ» ШАГОМ

1. Перемещение стоп по параллельным линиям едва отрываясь от пола;
1. Перемещение ног строго последовательное;

