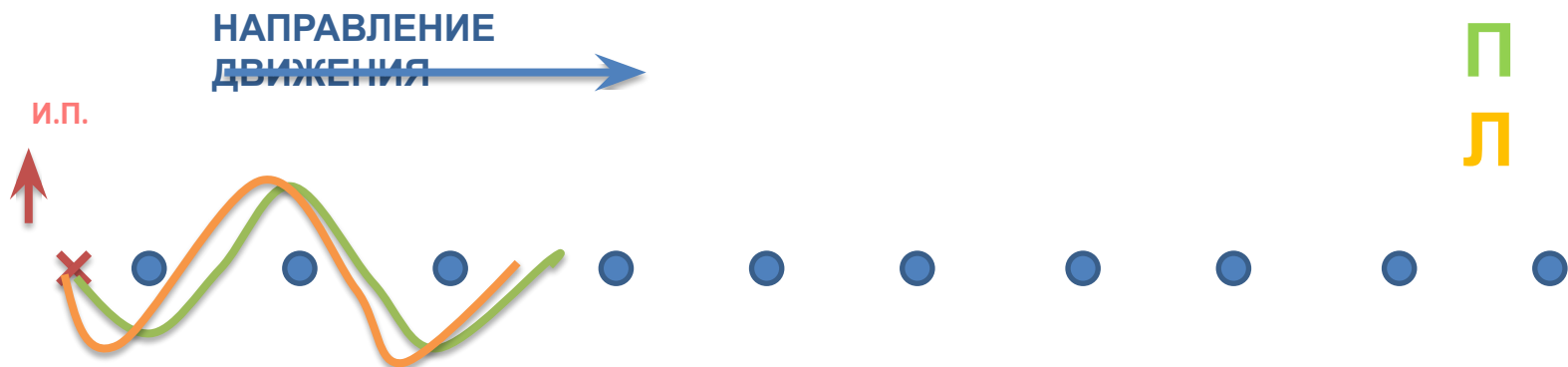


ПРИМЕЧАНИЕ:

- СХЕМА ДВИЖЕНИЯ ОДНА И ТА ЖЕ, РАЗНИЦА В И.П.

КРИСС КРОСС ЛИЦОМ И СПИНОЙ

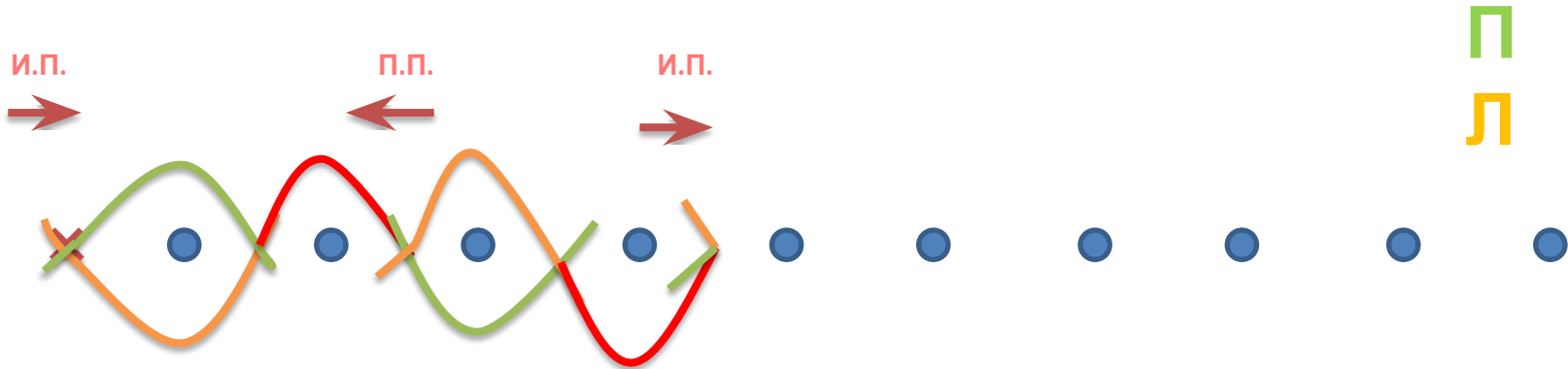


ПРИМЕЧАНИЕ:

- ЛЕВАЯ НОГА СЛЕДУЕТ ЗА ПРАВОЙ
- СЛЕДУЮЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ЧЕРЕДУЮТСЯ : КОРАБЛИК - МОНОЛАЙН

**ПРОСТОЙ ШОППИНКАРД ЛИЦОМ И
СПИНОЙ**

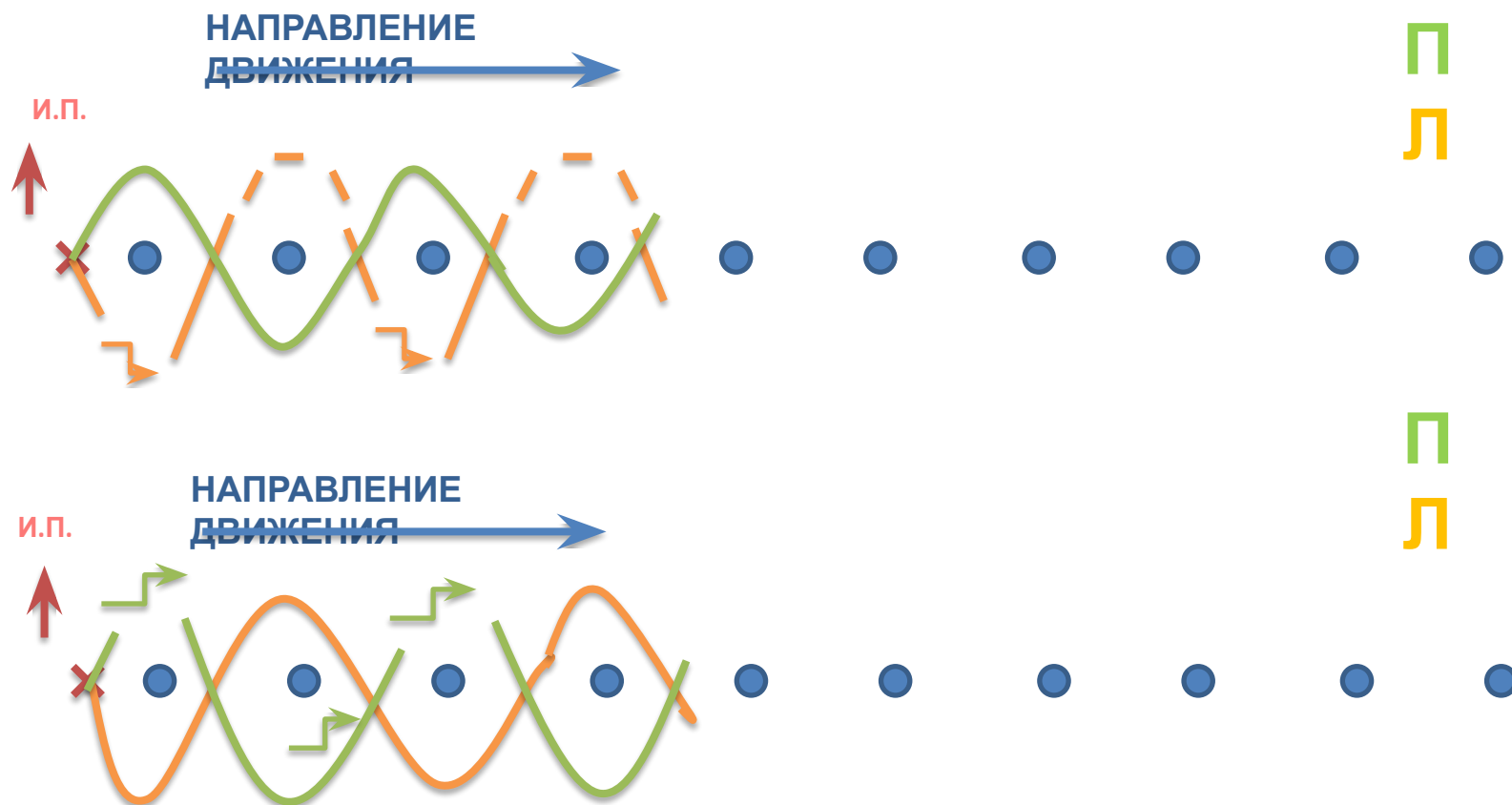
НАПРАВЛЕНИЕ
ДВИЖЕНИЯ →



ПРИМЕЧАНИЕ:

- «П.П.» = ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (ГАЛОЧКА НОСОК К НОСКУ)
- «И.П.» = ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (ГАЛОЧКА ПЯТКА К ПЯТКЕ)
- В РАЗВОРОТЕ (КРАСНАЯ ЛИНИЯ) ПРАВАЯ НОГА СЛЕДУЕТ ЗА ЛЕВОЙ В ПОЛОЖЕНИИ «КОРАБЛИК»

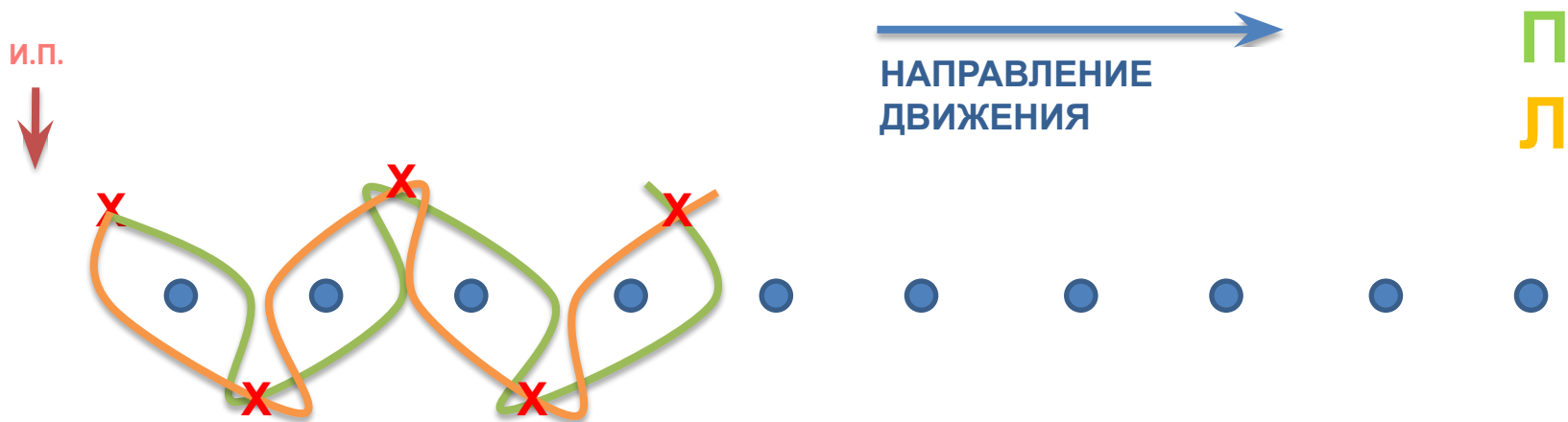
МАБРУК



ПРИМЕЧАНИЕ:

- ПУНКТИР = НОГА ПРОНОСИТСЯ ПО ВОЗДУХУ
- СТРЕЛКА = ПОВОРОТ СТОПЫ

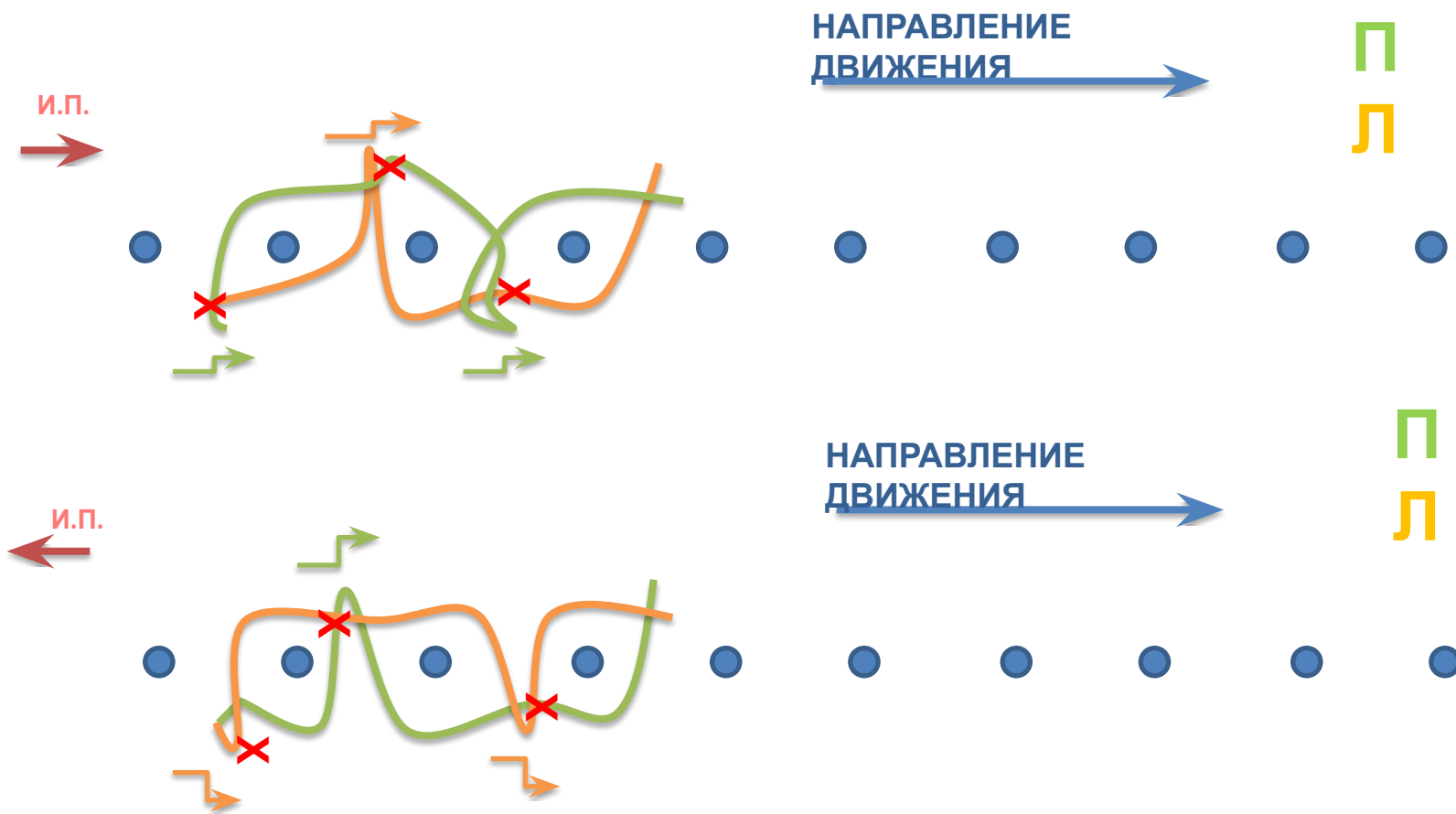
СЛОЖНЫЕ ШОППИНКАРДЫ



ПРИМЕЧАНИЕ:

- КРЕСТИК = ПОЛОЖЕНИЕ КАК В И.П. (В ДАННОМ СЛУЧАЕ ГАЛОЧКА ЧЕРЕДУЕТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОЛОЖЕНИЯ ОТНОСИТЕЛЬНО ДОРОЖКИ Т.Е. СНАЧАЛА НОСОК К НОСКУ , ПОТОМ ПЯТКА К ПЯТКЕ)

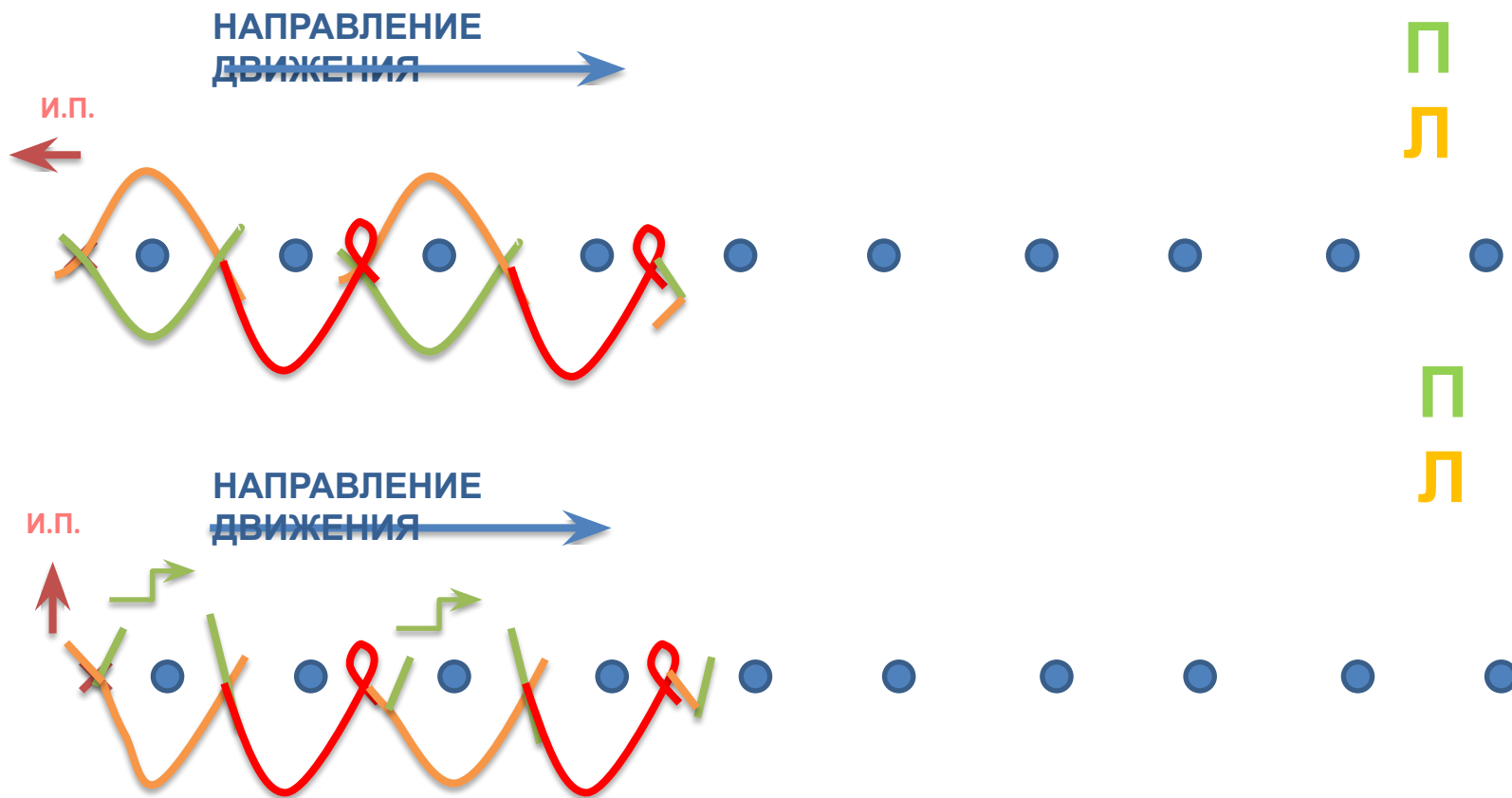
ГРЕЙПВАЙН



ПРИМЕЧАНИЕ:

- КРЕСТИК = ПОЛОЖЕНИЕ КАК В И.П. (В ДАННОМ СЛУЧАЕ ГАЛОЧКА ПЯТКА К ПЯТКЕ)
- СТРЕЛКА = ПОВОРОТ СТОПЫ

КИК БЭК И КАТ БЭК



ПРИМЕЧАНИЕ:

- КРАСНАЯ ДУГА = ТРАЕКТОРИЯ ПОВОРОТА
- В ПОВОРОТЕ ПРАВАЯ НОГА СЛЕДУЕТ ЗА ЛЕВОЙ
- СТРЕЛКА = ПОВОРОТ СТОПЫ

ИТЭЛИАН И МЕКСИКАН