



Все нижеприведенные позиции выполняются из исходной позиции стоя.

Скручивание или скрутка. Выполнить тазом поворот вправо, выведя вперед правое бедро, а левое, соответственно, назад. Затем то же самое делает левое бедро, но уже в другом направлении. Вы можете выполнять это упражнение на любой счет, но эффективнее оно будет усваиваться, если применить три счета: на «раз» вы занимаете исходную позицию и готовите «нужную» ногу, на «два» - фиксируете свое тело в положении, когда правое бедро отведено вперед, а левое – назад, ну, а на «три» делаете скрутку в левую сторону.

Добиться нужно сначала точного запоминания, а затем – плавности. Если к этим движениям (но уже отработанным) добавить элемент «оттяжки», то есть двигаем бедром из стороны в сторону (то бедро, которое в данной позиции выведено вперед, следующее выведенное вперед бедро выполняет «оттяжку» в свою сторону), то это уже будет оттяжка по диагонали.

Тазом можно выписывать круги, представив, что на плоскости пола нарисована окружность (или же нарисовать ее!). Таз «очерчивает» этот воображаемый круг, поясница максимально прогибается, колени остаются «мягкими».

## Круг, скрутка, дужка

Автор: Administrator  
23.08.2010 05:06 -

---

Дужка выполняется очень просто: исходная позиция стоя, делаете оттяжку бедра в сторону, а затем немного вперед, но «возвращаете» его как будто ведете по воображаемой дуге за спину.