

Практика – залог совершенства!

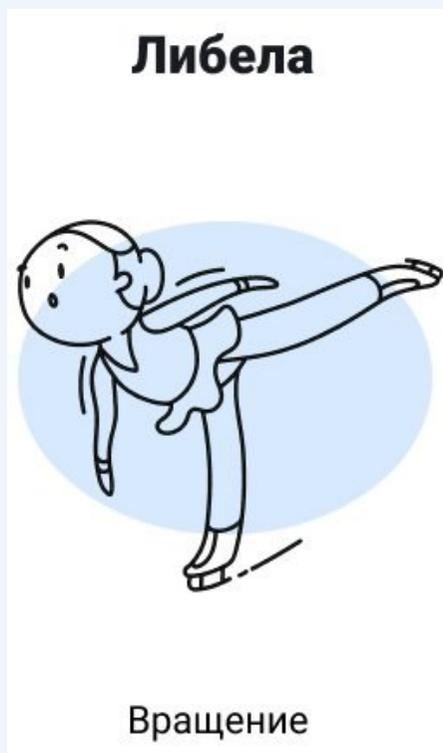


**ПАМЯТКА
ПО ТЕХНИКЕ ВРАЩЕНИЙ**



❄ Выбирай правильную позу вращения

Либела — позиция, где опорная нога прямая или почти прямая, свободная нога позади тела, колено свободной ноги выше уровня бедра, а корпус относительно льда горизонтален или почти горизонтален.



Волчок — вращение «в позиции сидя», современные правила требуют, чтобы бедро опорной ноги было или параллельно льду, или «посадка» должна



Вертикальное вращение — формально, любая позиция, где опорная нога распрямлена или почти распрямлена, но при этом позиция не подходит под определение либелы.

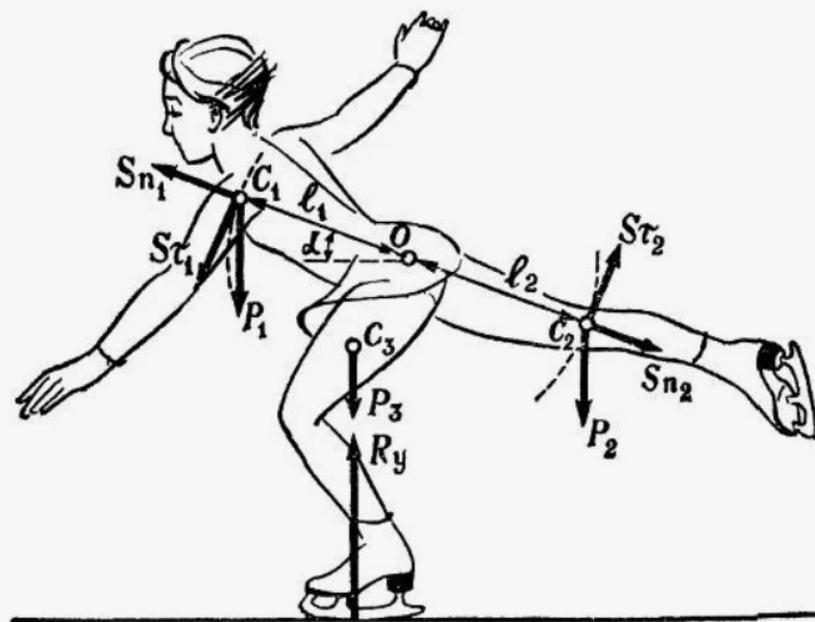


❄ Сохраняй баланс

Поддержание баланса является одним из основных аспектов фигурного катания.

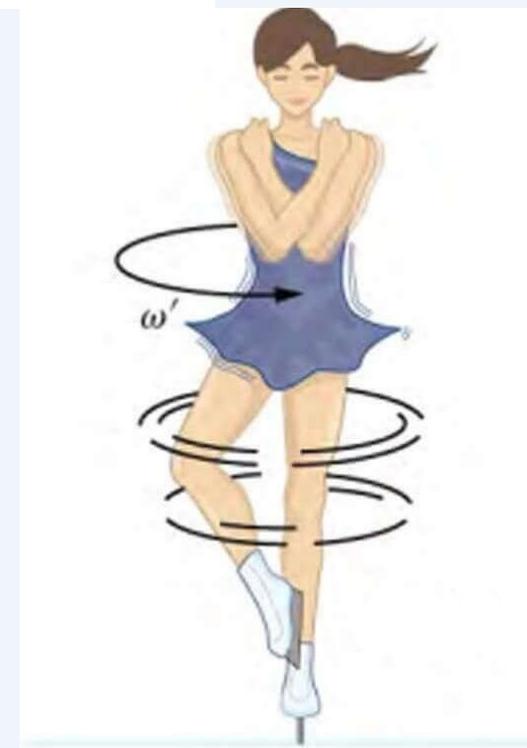
При исполнении вращений необходимо чётко контролировать своё тело, состояние всех мышц для достижения наиболее профессионального исполнения, а также для избежания возможных травм.

Корпус всё время удерживается подтянуто и собранно. В момент вращательного толчка он не должен поворачиваться в противоположную сторону, поскольку чрезмерный замах как бы «сдёргивает» исполнителя и нарушает весь ход вращения.



❄ Соблюдай технику вращательного толчка

Во время вращательного толчка (в левую сторону) правой рукой подаётся форс по направлению движения вращения, то есть, в левую сторону. Однако не следует забывать, что левая рука также должна участвовать во вращательном толчке, иначе неизбежны перекосы корпуса и потеря оси вращения. И во время исполнения вращения нужно следить за тем, чтобы левая лопатка не «вылезала» и плечо не поднималось — это является достаточно распространённой ошибкой.



❄️ Контролируй распределение массы тела

Фигурист должен уметь контролировать распределение веса для выполнения любых видов вращений.

При выполнении всех вращений центр тяжести тела и ось вращения должны находиться точно над опорной поверхностью.



❄ Держи ось вращения

Очень важно, чтобы плечи и бедра ученика на всех стадиях выполнения вращения находились в одной плоскости, а центр тяжести тела – всегда точно на опорной ноге. Опущенные и раскрытые плечи, крепко «взятая» спина и поясница обязательны.

В целом ноги, руки, корпус и голова должны составлять единое целое от начала вращения до самой остановки.

