

Постановка стойки. 11+1 шаг Сандмана



1 шаг - Прицеливание. Встать на линию прицельный шар – луза, определив точку соударения битка с прицельным шаром.



2 шаг - Встать на вторую линию биток – точка соударения на прицельном шаре. Не отрывать взгляд от точки соударения.



3 шаг - подойти к столу, все еще концентрируя взгляд на точке соударения (обычно 2 шага по направлению к столу).



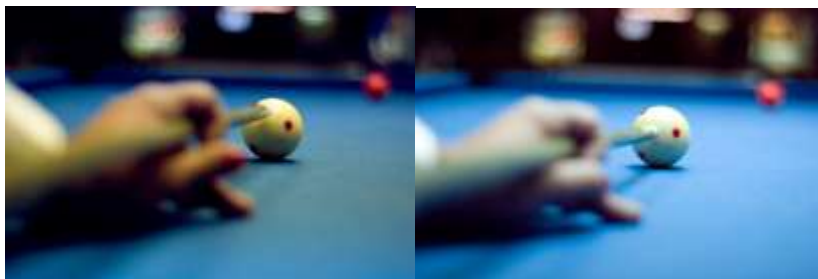
4 шаг - Мост. Поставить кистевой упор, опорная рука прямая, но не зажатая. Дистанция от битка до моста должна быть 15-20 см. Первый раз опускается взгляд на биток.



5 шаг - Коррекция положения ног. Поставить ноги так, чтобы чувствовать себя устойчиво, не контролируя равновесие, напряжением мышц или держаться опорной рукой об стол.



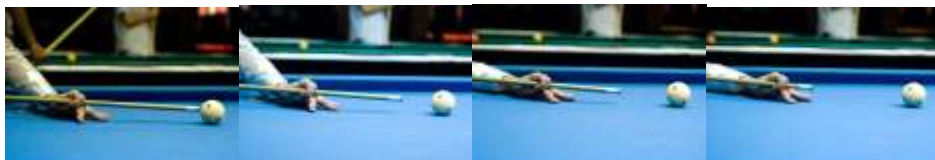
6 шаг - Хват кия. При подведенном кие вплотную к битку угол плечо-предплечье должен быть 90 градусов, предплечье перпендикулярно полу. Не отводя взгляд, назад продолжая концентрироваться на линии биток – точка соударения.



7 шаг - Прицеливание. Самый важный момент!!! Выбор точки попадания на биток, сделать разминочно – маховые движения, представьте на последнем замахе «картинку» визуализируйте правильно выполненный удар.



8 шаг - Пауза на битке. Подведите плавно наклейку к битку, сделайте и паузу для того чтобы убедиться, что та точка на битке, в которую попадает наклейка, является именно той, в которую надо попасть. Т.е проверка всех предыдущих действий, если точка не совпадает, то необходимо ученикам повторить сначала все шаги. (Обязательно для усвоения, иначе ошибка останется, в мышечной памяти).



9 шаг - Медленно отвести руку назад. Это делается для того чтобы ничего не нарушить во время ударного движения.



10 шаг - Плавный удар, сопровождение.



11 шаг - сохранить стойку до полной остановки шаров.



На этих фотографиях можно посмотреть: положение корпуса до удара и после, размер сопровождения шара.

Стойка до удара.

*Обратите внимание на мел.



Положение корпуса после удара

*Мел лежит на прежнем месте.



Позиция шаров до удара.



Позиция шаров и стойки после удара.

*Обратите внимание на размер сопровождения битка.



12 шаг - плавный выход из стойки.
Чтобы быстрее настроиться на следующий удар!



Желаем всем самых больших побед!