

Разбор «Накат»

3/4



Ракурс 3/4

- 1*- угол в коленном суставе опорной ноги 90 градусов.
- 2*- угол в коленном суставе толкающей ноги 180 градусов.
- 3*- пронация голеностопа (свидетельствует о том, что энергетический импульс не рассеивается, а уходит в лед и распределяется верно).
- 4*- прямая линия от плеча до противоположной пятки.
- 5 - поэтапное включение суставов толкающей ноги, бедро > колено > голеностоп.

**After IR of hip through push,
IR again during push leg
recovery to new stance leg**

**ER of hip at onset of
push from stance
leg, enters IR
through push**

**Triple
Extension**

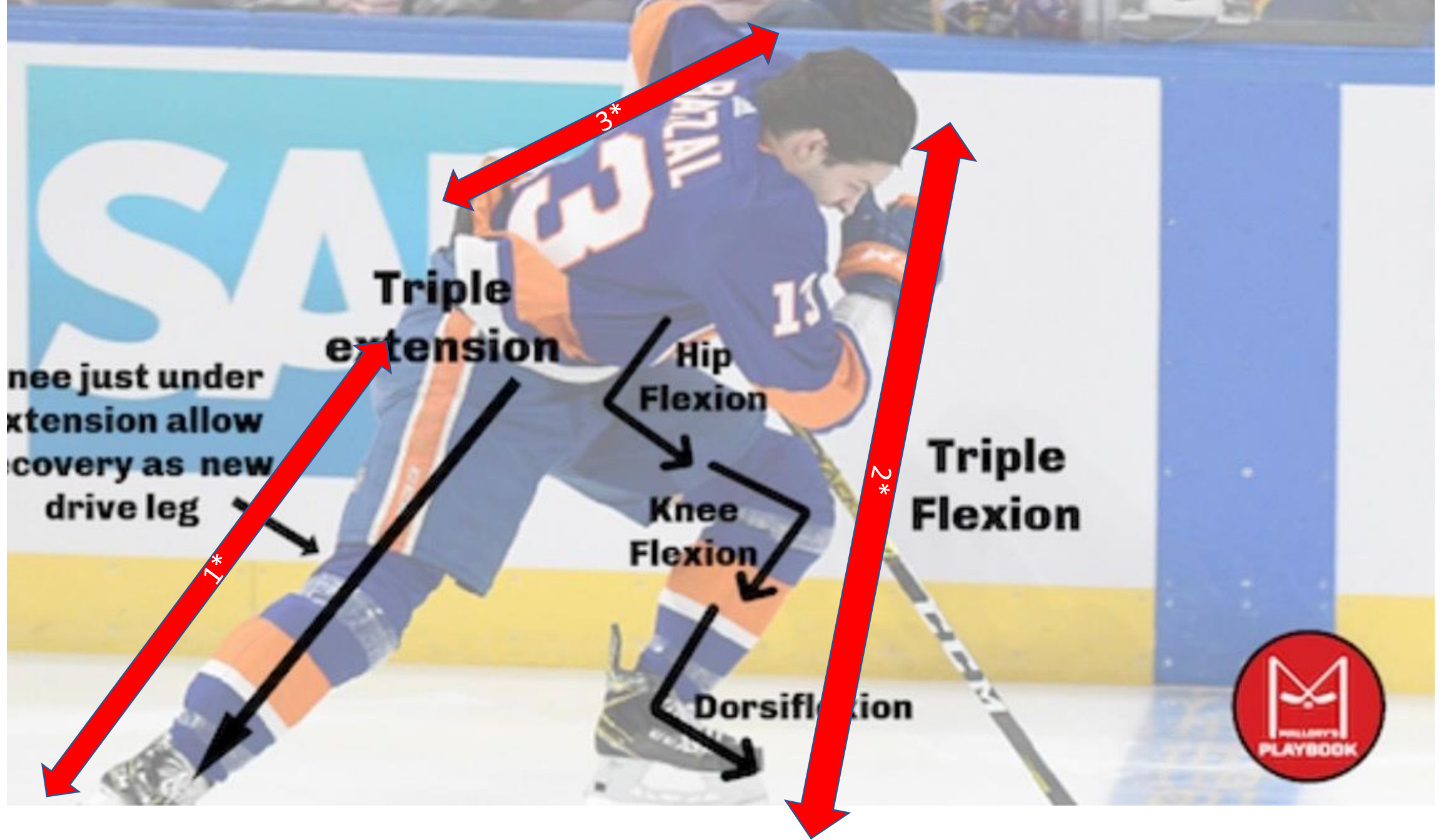
**Knee 2* enters 'bow
legged' shape as hip
enters ER**



1*- локоть движется до центральной оси.

2*- опора (колени + стопы) находится под грудью.

3*- прямая линия от стопы до бедра



1*- нога полностью выпрямляется (180 градусов), + пронация стопы.

2*- линия «Подбородок + колено + носок».

3*- прямая линия от затылка до ягодиц (спина прогнута).