

## ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ПІДЙОМУ ПО КАНАТУ У 3 ПРИЙОМИ

- 1. Вихідна позиція: атлет щільно тримається за канат руками і ногами (носком однієї і п'ятою іншої ноги).
- 2. Відштовхнутися від каната ногами, зігнути їх і захопити канат трохи вище тим же способом.
- 3. Не відпускаючи канат ногами, по черзі переставити руки вище і повторити рух.

