

# ПЛАН

## МК «СОЧЕТАНИЕ БАЛАНСА, СИЛЫ И ГИБКОСТИ»

МОСКВА 15 НОЯБРЯ 2019

ПРЕПОДАВАТЕЛЬ: ЕКАТЕРИНА ЧЕРЕПАНОВА



- ▶ Ом/настрой на практику
- ▶ Ленивец в среднем гамаке: бабочка, пасчимоттанасана, скрутка-разноименная рука/голень,
- ▶ Упавишта конасана
- ▶ Джану ширшасана, паривритта джану ширшасана
- ▶ Пасчимоттанасана в широком гамаке, паривритта пасчимоттанасана
- ▶ Упавишта конасана (парящий орел)
- ▶ Звездочка в гамаке
- ▶ Вирасана в широком гамаке, супта вирасана
- ▶ Гарудасана ноги/руки
- ▶ Гомукхасана ноги/руки, подъем в положение стоя + скрутки
- ▶ Собака мордой вниз/гамак узкой лентой перед собой, вытяжение+укрепление
- ▶ Собака мордой вниз/упор головы в гамак
- ▶ Урдхва хастасана (поза горы с вытянутыми вверх руками с гамаком)
- ▶ Марионетка гамак через шею, баланс на одной ноге. Войн 3
- ▶ Базовая марионетка, баланс на одной ноге, войн 3 + динамика колено к груди + отведение бедра в сторону.
- ▶ Триконасана гамак через шею, триконасана гамак через грудь, ардха чандрасана
- ▶ Триконасана с вытянутой рукой, ардха чандрасана, чопасана, натараджасана
- ▶ Компенсация: гамак через грудь / твист
- ▶ Другая сторона
- ▶ Виньяса из вися под лопатки: перекаты вперед/назад, собака мордой вверх
- ▶ Ступа, Войн 1, гарудасана ноги+упор руки в гамак
- ▶ Вис под пахи. Стойка капуэйра
- ▶ Вис под крестец: подтягиваем стопы к паху, джану ширшасана, суптаконасана (вытяжение одной ноги), супта пада ширшасана (нога за головой)