



Рис.80а

Рис.80б

8.Ниньяо - скручивание с наклоном.

Из исходного положения (Рис.80а) выполните широкий шаг вперёд, сгибая опорную ногу в колене и перенося на неё вес тела. Корпус отклоняется назад, составляя с вытянутой ногой прямую линию. Одноимённая рука вытягивается назад в продолжение корпуса. Взгляд направлен вверх. Рис. 80б.



Рис.80в

Выполните быстрый проворот по часовой стрелке, удерживая вытянутую руку параллельно полу. Во время выполнения ниньяо следует удерживать корпус в выпрямленном положении, избегать прогиба в поясничном и грудном отделе. Носок ноги, выведенной вперёд оттянут. Нога выпрямлена в колене. Во время проворота вытянутая вперёд нога не поднимается. Рис. 80в.