**ВИДЕО-УРОКИ[[1]](#footnote-2):**

Основные элементы скольжения: шаг елочкой, перетяжка, кросс-ролл, вальсовый шаг, беговые шаги, моухоки: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/34/6>

**1. Вращения**

# *Либела*

## Либела и либела со сменой ребра: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/2/73](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/2/73/)

Качающаяся либела: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/2/79](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/2/79/)

***Волчок***

## Пируэт. Волчок. Заклон: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/3/11](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/3/11/)

## Обманный Шаг, Флип, Волчок: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/3/41](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/3/41/)

## Волчок и Волчок со сменой: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/3/74](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/3/74/)

***Винт***

## Винт. Риттбергер. Прыжок в либелу: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/4/9](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/4/9/)

## Пируэт. Волчок. Заклон: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/4/11](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/4/11/)

## *Прыжки во вращения*

## Бедуинский с винтом: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/5/21](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/5/21/)

## Чинян: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/5/75](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/5/75/)

## Бедуинский в либелу и волчок: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/5/76](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/5/76/)

## Прыжок в либелу: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/5/77](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/5/77/)

## *Заклоны*

## Пируэт. Волчок. Заклон: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/6/11](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/6/11/)

## Вращение Бильман: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/6/70>

## Вращение Заклон: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/6/71](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/6/71/)

## Вращение Затяжка: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/6/72>

## Вращение Колечко: [https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/6/78](https://www.inskate.co/ru/masterclass/1/6/78/)

**2. Прыжки**

***Аксель***

## Изучение акселя: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/8/4>

## Прыжок Аксель: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/8/7>

## Практические упражнения для Акселя: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/8/28>

## Разновидность обманных шагов, Внутренний перекидной, Внутренний аксель, Вариации корабликов, Прыжок в шпагат через моухок: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/8/44>

## Аксель - основы прыжка: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/8/48>

## Аксель - подводящие упражнения: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/8/49>

## Аксель - варианты заходов: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/8/50>

***Тулуп***

## Изучение Тулупа: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/9/36>

## Тулуп - основы прыжка: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/9/51>

## Тулуп - подводящие упражнения: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/9/52>

## Тулуп - варианты заходов: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/9/53>

***Сальхов***

## Винт. Риттбергер. Прыжок в либелу: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/10/9>

## Изучение Сальхова: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/10/30>

## Cальхов - основы прыжка: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/10/54>

## Cальхов. Подводящие упражнения: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/10/55>

## Cальхов. Варианты заходов: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/10/56>

***Риттбергер***

## Подготовка к прыжкам и изучение риттбергер: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/11/2>

## Риттбергер. Основы прыжка: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/11/57>

## Риттбергер. Подводящие упражнения: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/11/58>

## Риттбергер. Варианты заходов: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/11/59>

## Риттбергеровый шаг (петлевой шаг): <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/11/85>

***Флип***

## Изучение флипа: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/12/3>

## Обманный Шаг, Флип, Волчок: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/12/41>

## Флип. Основы прыжка: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/12/60>

## Флип. Подводящие упражнения: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/12/61>

## Флип. Варианты заходов: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/12/62>

***Лутц***

## Лутц. Основы прыжка: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/13/63>

## Лутц. Подводящие упражнения: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/13/64>

## Лутц. Варианты заходов: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/13/65>

***Разминочные прыжки***

## Подготовка к прыжкам и изучение риттбергера: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/14/2>

## Разновидность обманных шагов, Внутренний перекидной, Внутренний аксель, Вариации корабликов, Прыжок в шпагат через моухок: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/14/44>

## Блинчики: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/14/66>

## Цак (Валлей): <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/14/67>

## Внутренний аксель: <https://www.inskate.co/ru/masterclass/7/14/68>

1. Сайт: <https://www.inskate.co/ru/> [↑](#footnote-ref-2)