

Вращения в позиции сидя

Работу выполнила Арефьева Алёна

Базовые позиции вращений

- Вращение стоя
(винт/заклон/бильман/затяжки);
- вращение сидя (все вариации волчка);
- вращение в положении «ласточка» (все вариации либелы).

История появления и исполнения волчка

- Впервые волчок был исполнен Джексоном Хейнзом, ещё в 19-м веке. Эту позицию вращения, иногда, в англоязычных источниках, называют «вращением Джексона Хейнза». Кто первым стал исполнять прыжок во вращении сидя, не определено.

Вариации:

- «Простой волчок» — классическая позиция волчка, бедро опорной ноги параллельно льду, свободная нога либо вытянута вперёд, либо немного согнута внутрь, спина прямая и наклонена вперёд, руки вытягиваются вперёд.
- «пушка» — вытянутая нога удерживается руками;
- «складка» — корпус и голова прижимаются к бедру опорной;
- «блинчик» — конёк касается колена или бедра опорной ноги («по-турецки»), руки могут обхватывать опорный конёк, отводиться в стороны или смыкаться в замке за спиной;
- «ломанный» — свободная нога развёрнута и отдалена от опорной, корпус развернут перпендикулярно;
- «скрученный» — свободная нога скрещена с опорной, а корпус сильно скручен.

Примеры:

Классический волчок



Прыжок в волчок



Примеры:

Скрученный волчок



Волчок в складке



Спасибо за внимание!

