



1 шаг

Очень важно размять мышцы всего тела, особенно:

- плечевые суставы;

- мышцы спины;

- КИСТИ;

- НОГИ;

- шею.

Нельзя делать те или иные упражнения делать на не разогретые мышцы, иначе могут быть вывихи, растяжения и боли в мышцах.

2 шаг

Сначала нужно освоить стойку и ходьбу на руках, а потом приступать к твисту. Только когда мышцы плечевого пояса будут достаточно разработаны, можно браться за более сложные элементы.

3 шаг

В начале обучения твисту невозможно избежать падений, поэтому нужно заниматься на поверхности, которая может смягчить падение. В качестве отличных площадок для занятий твистом подойдут:

- трава;

- песок;

- мягкая земля;

- маты;

- гимнастические покрытия.

4 шаг

Нужно выделить время на обучение и отработку заходов на твист. Лучше всего овладеть тремя основными вариантами:

- заход из положения стоя;

- заход с гелика;

- заход с флаера.

5 шаг

Начать лучше с выполнения твиста в замедленном темпе, а для этого нужны крепкие руки.

6 шаг

Важно отработать задержку на руке, с которой будет выполняться прыжок. В этот момент все мышцы должны быть напряжены и натянуты как струна.

7 шаг

Важно в начале обучения уделять внимания не ногам, а прыжку в бок на ровную руку.

8 шаг

Данный шаг уместен в том случае, если на предыдущем шаге у вас возникают проблемы. Следует выполнять вспомогательные упражнения на полу, по аналогии с оборотами ног в воздухе. Главная задача – отработать возвращение в исходную точку за 2-3 оборота, плюс разработка плечевого сустава.

9 шаг

Следите за тем, чтобы при заходе на твист из стоячего положения кисть руки не заворачивалась под углом. Это может придать дополнительное ускорение, что повлечет потерю равновесия.

10 шаг

Важно помнить о том, что после выполнения первого твиста в правильной технике, переносите ноги, чтобы повторить первый оборот твиста.