



TRAINING ZONE

PRESENTED BY



РАЗВОРОТ НА 90 ГРАДУСОВ

► Описание упражнения

Правильные навыки передвижения в кресле помогут вам развить динамику для игры на самом высоком уровне. Разворот на 90 градусов можно тренировать в обычной или спортивной коляске. Используйте подушку, коробку или любой стул в качестве защитника. Вам нужно всегда разворачиваться через внешнее плечо, при этом оставаясь как можно ближе к защитнику.

● Передовые методы

- Всегда разворачивайте свою коляску в сторону внешнего плеча.
- Толкайтесь назад, разворачивайтесь через внешнее плечо и толкайтесь на другую сторону объекта.
- Оставайтесь вблизи объекта во время передвижения.
- Тренируйтесь 30 секунд, отдыхайте 30 секунд, а затем увеличивайте время с ростом вашего мастерства.

★ Модификации

Вы можете использовать вашу обычную или спортивную коляску для этого упражнения.

▲ Советы по безопасности

Оставляйте достаточное пространство для разворота, чтобы не сталкиваться с ближайшими объектами.