

## Положения головы

1. Голова прямо.
2. Голова вперед – голова перемещается вперед параллельно положению «голова прямо». Аналогичные движения головой назад и в стороны.
3. Голову наклонить вперед – голова наклонена вперед до касания подбородком груди.
4. Голову наклонить назад – голова наклонена назад до отказа.
5. Голову наклонить направо (налево) – голова наклонена в сторону до отказа.
6. Голову повернуть влево (вправо) – голова повернута вокруг вертикальной оси в указанную сторону до отказа.

## Положения рук

При выполнении исходных положений руками и вообще движений основными ошибками являются:

- поднятие лопаток, в результате чего туловище как бы сдавливается плечами;
- разведение лопаток, в результате появляется сутулость.

## Основные положения с прямыми руками

1. Руки вниз – положение, аналогичное основной стойке, только кисти выпрямлены и являются продолжением предплечья.

2. Руки в стороны – прямые руки подняты на высоту плечевых суставов или немного выше и отведены назад до предела, ладони книзу.

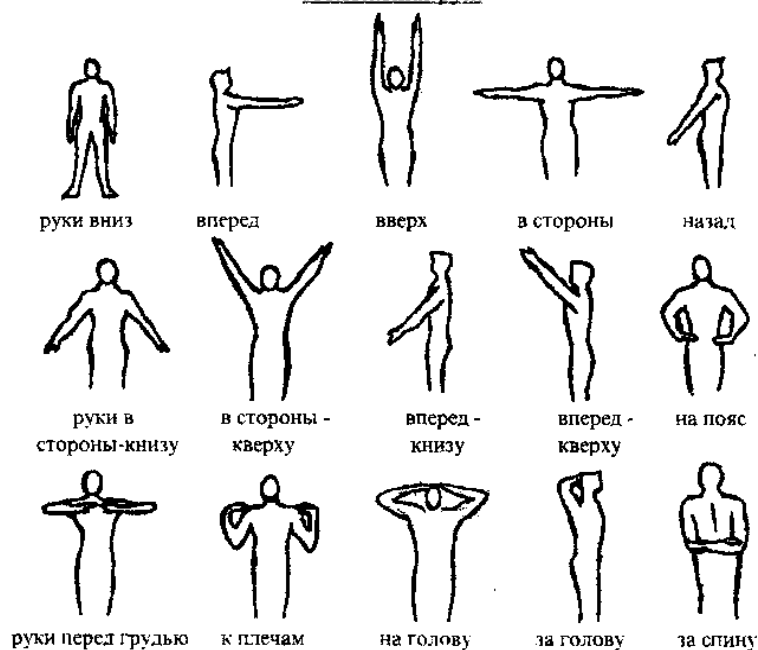
3. Руки вверх – прямые руки подняты вверх и до отказа назад на ширину плеч. Ладони обращены внутрь, голова приподнята так, чтобы можно было видеть кисти рук.

4. Руки вперед – прямые руки подняты вперед на высоту и ширину плеч, ладони внутрь.

5. Руки назад – прямые руки отведены до отказа, ладони внутрь.

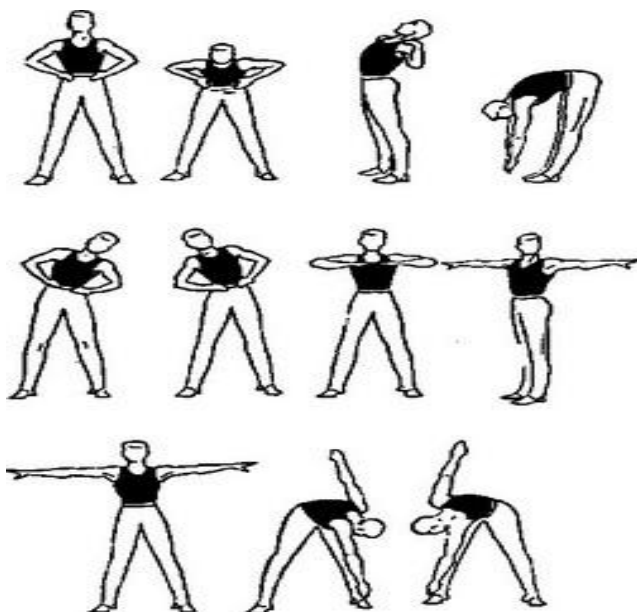
6. Руки влево (вправо) – руки горизонтальном положении направлены в одну сторону, при этом рука, аходящаяся спереди, слегка согнута в локтевом суставе.

### Положения рук:



## Положения туловища

1. Наклон вперед прогнувшись. Спина прогнута или выпрямлена, голова отведена назад. Туловище в горизонтальном положении.
2. Наклон вперед. Предельный наклон вперед, спина округлена, мышцы расслаблены, голова – продолжение туловища.
3. Наклон в сторону. Туловище наклонено в сторону до предела. Прогиб в сторону – плавный изгиб позвоночного столба в сторону, голова в сторону не наклоняется.
4. Наклон назад. Туловище отклонено назад до предела в слегка прогнутом положении, голова слегка отведена назад.
5. Повороты туловища. Поворот туловища представляет собой скручивание позвоночника вокруг вертикальной оси в ту или иную сторону.



## Положения ног и движения ими

