Красивые стопы в гимнастике    Очень часто на тренировках я или другие тренеры повторяют - "Выпрямляй колени, тяни ноcки"! В гимнастике красивые натянутые стопы и колени, это очень важно.

А ведь практически всегда в таком случае ученик просто на 100% уверен - что и тянет, и выпрямляет. Но по факту - усилия совсем незаметны.???? ⠀   
Когда мы "тянем стопу" по сути мы работаем в 2-х направлениях:   
???? тянем сам подъем   
???? сжимаем все пальчики на стопе, чтобы они визуально продолжали линию подъема ⠀ 

Работа над подъемом это большой комплекс упражнений. Кому-то красивая танцевальная стопа дана от природы, кому-то нужно над этим упорно работать.  ⠀  

Смотрим видео и учимся держать красивые натянутые стопы!

