Правильная стойка

Автор: Super Administrator
07.06.2012 00:00

1. Первоначально необходимо найти линию прицеливания и встаньте на нее.

2. Кий должен быть уложен передним концом на стол, рядом с битком. Наклейка кия должна быть справа от битка, примерно в 10см правее.

3. Удерживайте кий за середину обмотки или ближе к бамперу. Кулак, удерживающий кий должен касаться бедра.

4. Встаньте на линию прицеливания перед битком. Смотрите по линии прицеливания. Спина выпрямлена, пятки сжаты, подбородок приподнят.

5. Подняв кий со стола, берите его левой рукой в будущей точке упора. Сделайте левой ногой шаг вперед, поставьте ступню левой ноги параллельно линии прицеливания.

6. Из занятого положения нагнитесь вперед, сохраняя спину прямой, а шею – вытяните в сторону удара. Прямая левая рука должна занять нужную точку перед битком.

7. Выполните «правило двух прямых углов». Самое главное - это проверить положение головы. Кий должен оказался точно под подбородком. Кулак правой руки, должен оказаться над правой ступней.

8. Ваше предплечье должно быть расположено перпендикулярно плоскости. Угол в 90 градусов сохраняется и при нанесении удара.

9. Рука, которая наносит удар, должна иметь некую степень свободы.

10. Кий должен располагаться параллельно плоскости бильярдного стола.