

АЗБУКА ЧИРЛИДЕРА

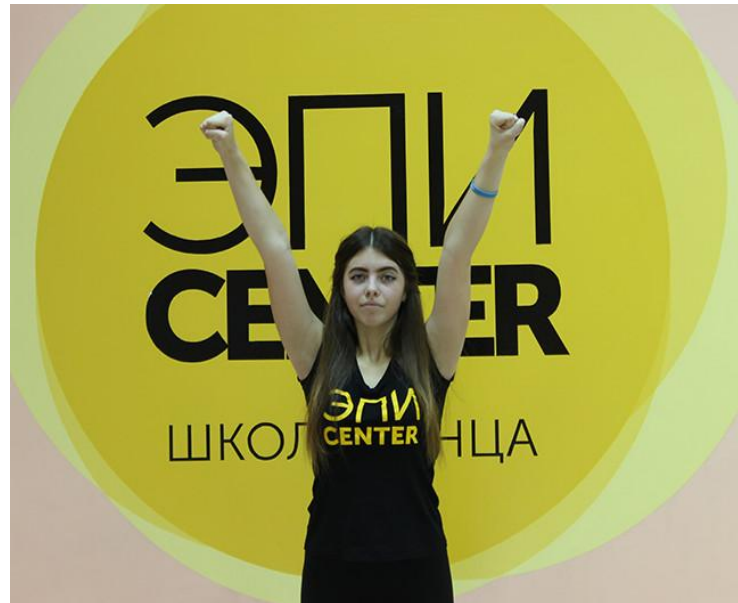
Положение рук

HIGHT V (ХАЙ ВИ)

Описание:

прямые руки
расположены «в
стороны-вверх» под
углом примерно 30° к
вертикали. Тыльные
стороны ладоней
направлены вверх.

Кисти не
заламываются вверх/в
низ.



LOW V (ЛОУ ВИ)

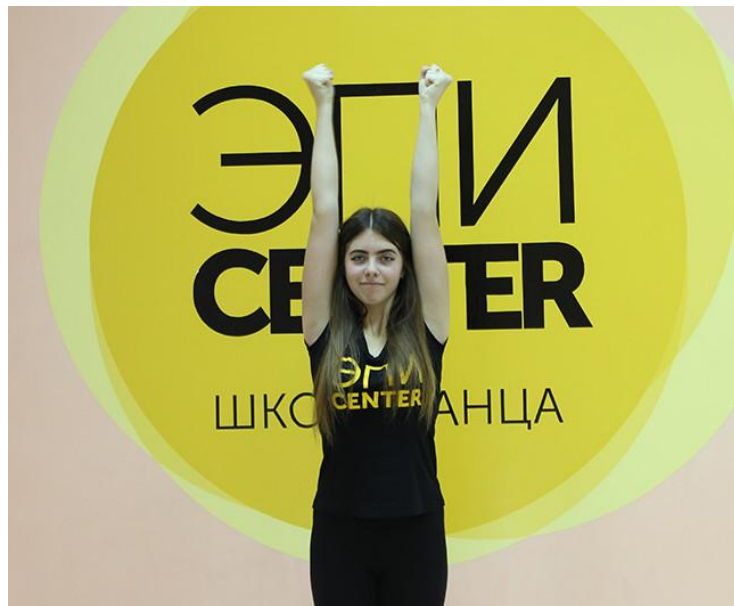
Описание:
прямые руки
расположены «в
стороны-вниз» под углом
примерно 30° к
вертикали. Тыльные
стороны ладоней
направлены вверх. Кисти
не заламываются
вверх/вниз.



HIGHT TOUCHDOWN (ВЕРХНИЙ ТАЧДАУН)

Описание:

руки вытянуты вверх в одну линию с корпусом, локоть находится над плечом, кисть над локтем. Тыльные стороны кистей направлены наружу (в разные стороны).



BROKEN T (ЛОМАНОЕ Т)

Описание:

Руки согнуты в локтях из положения «Т», при этом кисть находится на одной линии с плечом. Тыльные стороны кистей направлены вверх.

