



Lasování



Přináší T. K. Průzkumník Kolín. <http://www.pruzkumnik.cz>

Všechny popisy jednotlivých figur jsou doplněny náčrtky z knihy F. A. Elstnera "Uzly a laso" a fotografiemi pořízenými v klubové škole lasování.

Škola spinningu

Pro první pokusy doporučujeme pracovní provaz či horolezecké lano o délce do 5 m. Pro menší děti bohatě postačí i lano o délce 4 metrů. Ne jednom konci si vyrobíme kruhovou hondu podle obrázku 2. Začneme tím, že nejdříve ohneme asi 6 cm na jednom konci a připraveným slabším provázkem začneme svazovat (bandážovat) k sobě volný konec a část lana. Začátečníkům, kteří se chtějí rychle naučit točit spinningem doporučuji hodně pevnou smyčku (hondu), tak aby lano nemohlo prakticky vůbec samovolně prokluzovat. Vyhnete se tímto mnoha počátečním nezdarům. Z osobní zkušenosti můžeme potvrdit, že mistrů lasa, kteří ovládají spinning s volnou hondou je v této republice jen pár. Již několik let probíhá Mistrovství ČR v ovládání lasa a ještě jsem tam nikoho kdo by točil jen s lany s volnou hondou neviděl a přece tam může divák vidět velké množství složitých a náročných figur. Nyní si můžeme říci, že máme připravený spinning. A jak dál?

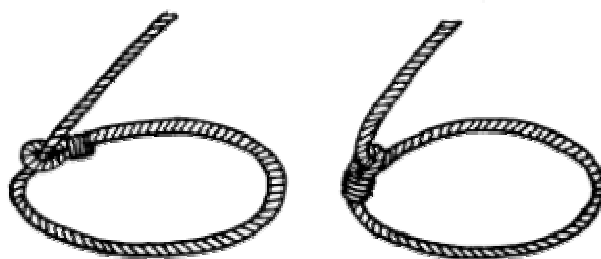


obr. č.2

Teď pozor! Správné počáteční chycení spinningu. Nejjednodušší způsob jak snadno pochopit počáteční držení spinningu je uvědomění si co se bude dále dít. Chceme, abychom po roztočení drželi v jedné ruce volný konec (paprsek) a před námi popř. okolo nás se točil kruh. K dosažení základního úchopu postupujeme následujícím způsobem. Do pravé ruky (jsme-li praváci, pokud ne v následujícím textu vždy zaměníme slovo pravý za levý) uchopíme konec paprsku. Tento konec nám musí po roztočení zůstat v ruce. Sevřeme jej tedy všemi prsty. Malíčkem a prsteníčkem k němu přichytneme smyčku způsobem jak je patrné na obr. č.3. Obrázek 4 nám ukazuje způsob, kterým by mělo být lano vedeno hondou.



obr. č.3



obr. č.4

Rozhození první smyčky

V točení spinningem nejsou žádné čáry. Proto se nebojme experimentů. Jak zjistit správnou délku paprsku? Položíme si před sebe smyčku roztaženou v kruh. Paprsek by měl být tak dlouhý, abychom s ním mohli vytvořit površku kužele. Tedy až se bude smyčka točit, bude spolu s paprskem vytvářet kužel. Při prvcích s vodorovnými kruhy volíme paprsek delší než při prvcích s kruhy svislými, zde se blíží délka paprsku poloměru kruhu, který ze smyčky vytvoříme.

Talíř - první základní figura

Smyčka se nemůže proměnit v kruh sama, musíme ho napřed nakreslit rukou ve vzduchu, tak velký jaký předpokládáte. Nesmíme tedy z pravé ruky vypustit smyčku dříve než tento kruh opíšeme. Na toto nastartování se trochu více předkloňme. Jakmile se podaří kruh před sebou roztočit snažme se o následující:

1. Točící talíř si, udává rychlost sám svou setrvačností a nesmí být z ní násilně rušen.
 2. Ruka s paprskem by měla být nad středem kruhu.
3. Nesmíme zapomenout, že při točení kruhu se nám začíná překrucovat paprsek v ruce. Tomuto se můžeme vyhnout tím, že paprsek během točení prsty v ruce prokrucujeme.
4. Snažte se o to, aby motorem pro váš spinning bylo pouze zápěstí, v žádné případě bychom neměli dávat kruh do pohybu pohybem ruky v lokti. Tímto způsobem se nám kruh velmi snadno rozhodí ve všemožné tvary a posléze zničí.

Pokud se nám již daří roztočit talíř před sebou nesnažíme se zbrkle zkoušet změnit vodorovnou smyčku ve svislou a docílit tak další figury štítu. Jak šit točit s povíme dále. Ušetříte si mnoho času a zlosti pokud tuto figuru necháte na pozdější dobu až zvládneme další prvky.



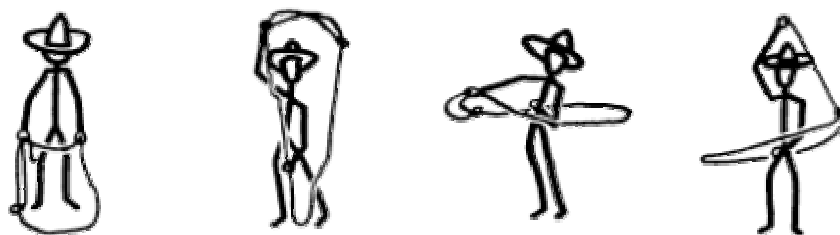
Talíř

Talíř se nám daří a co dále?

Zapamatujeme si následující pravidlo. Co umíme pravou rukou musí nám jít i levou. Nejdříve se bude snažit předat si paprsek spinningu před sebou z jedné ruky do druhé a zpět. Měli bychom si být jisti, že dokážeme toto předání provést kdykoliv. Poté budeme zkoušet točit delší dobu talíř levou rukou. Pokud jsme si jisti, že nám toto nedělá problémy můžeme postoupit k další figuře.

Krinolína - druhá základní figura

Tento název pochází od francouzů, kteří po příchodu do Ameriky se učili mluvit anglicky. Krinolínou nazýváme způsob točení vodorovné smyčky okolo sebe. Někteří odborníci doporučují, aby výcvik začínal právě krinolínou a ne talířem. Na počátku popíšeme základní postoj při roztáčení krinolíny. Spining držíme v pravé ruce stejným způsobem jako při roztáčení talíře. Honda nám visí přibližně ve výši kolen a smyčku ve výši pasu (viz. první obrázek pod textem). Levou rukou přidržujeme smyčku ve výši pasu. Nyní vezmeme smyčku pravou rukou a pohybem podobným navlékání kabátu přehodíme smyčku okolo sebe. Necháme smyčku spadnout kolem těla do výšky boků a přidržujeme ji levou rukou. Nataženou pravou rukou vytvoříme pohybem zprava doleva kruh. Musíte to provést klidně a rozváženě (točíme jen zápěstím, nikoliv v lokti). V žádném případě toho nedocílíte rychlím a trhavým pohybem. Začátečníci často kazí kruh tím, že se snaží po roztočení popohnat kruh příliš divoce. Všechno se tím pokazí a krinolína spadne. Uvedený postup vidíme na následujících obrázcích. Platí - li totéž co jsme si řekli o figuře talíř. Tedy daří se nám krinolínu roztočit. Budeme se snažit znovu o zvládnutí předání z jedné ruky do druhé a točení krinolíny v levé ruce.



Postup při roztáčení krinolíny

Figury s vodorovnými kruhy

Něž přejdeme ke svislým kruhům musíme nejdříve zvládnout točení figur s vodorovnými kruhy. Nyní si popíšeme některé z nich. Při nacvičování toho nejjednoduššího zjistíte, že v mnohé funguje metoda pokus omyl. Proto u dalších figur budou pouze jednoduché nákresy a popis.

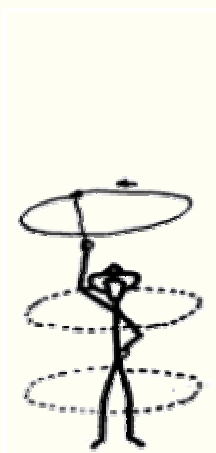
Krinolína - druhá základní figura

Způsob první – bez předání. Malým trhnutím ruky ze shora dolů z výšky natažené ruky zhruba k výšce ramen provedeme první malé povyhození. Tímto trhnutím se nám podaří vyhodit krinolínu přibližně do výše ramen pokud tento pohyb dále pravidelně opakujeme dostaneme smyčku do výše paprsku nad hlavu. Vyhození můžeme pomoci tím, že zároveň s pohybem ruky dolů se lehce pokrčíme v kolenou a s pohybem ruky nahoru se opět napřímíme.



Vyhození krinolíny jednou rukou

Způsob druhý – s předáním za zády. Provedeme následujícím způsobem. Točíme krinolínu okolo sebe, připravíme si levou ruku před sebe ve výši pasu. Pravou rukou vedeme pohyb k levé, do které předáme paprsek. S ním levá ruka pokračuje za záda kde opět paprsek předá do pravé ruky, která s ním opět vyletí nad hlavu. Díky tomuto pohybu vyletí i smyčka vysoko nad hlavu. Tento pohyb můžeme opět pravidelně opakovat a smyčka nám bude létat od kotníků vysoko nad hlavu.



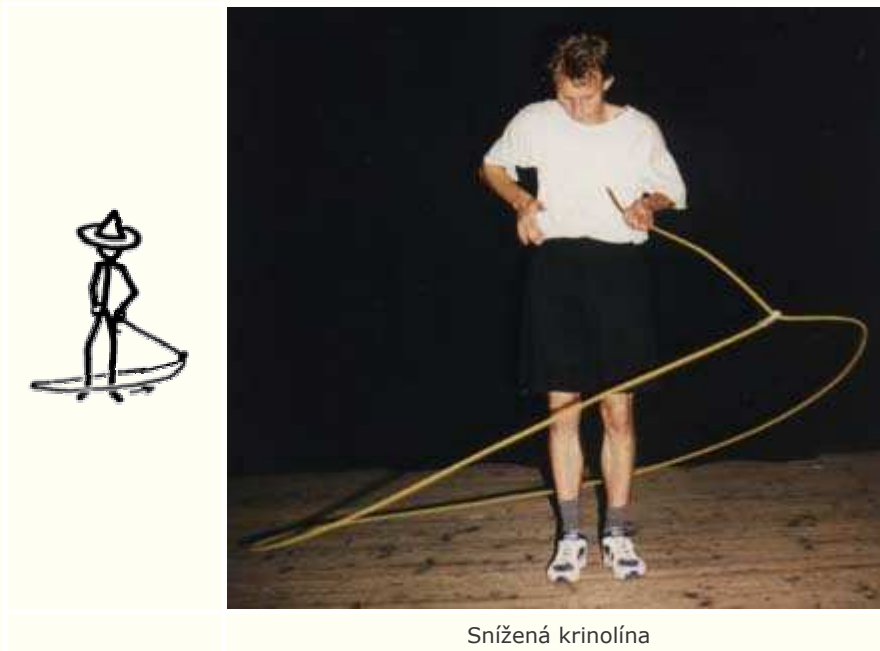
Krinolína v leže

Pokud se nám daří točit krinolínu okolo sebe jistě nám nebude dělat problémy si během točení sednout na zem či dále pak lehnout. Pro tuto figuru doporučuji o něco kratší paprsek.



Snížená krinolína

Točení krinolíny ve výšce pasu provádíme opakovaným předáváním paprsku před a za sebou ve výšce pasu.



Snížená krinolína

Krinolína okolo krku Točíme krinolínu tak, že si paprsek předáváme z jedné ruky do druhé vzadu za krkem a podruhé před sebou.



Krinolína okolo krku

Krinolína okolo jedné nohy

Snížíme krinolínu pod pás a předáváme si paprsek pod jednou nohou. Druhou máme zvednutou před sebou či za sebou. Tuto figuru můžeme snadno obměnit v takzvaného "kozáčka" kdy si při prvním otočení předáme paprsek pod pravou nohou a při druhém pod levou nohou toto vícekrát opakujeme.



Krinolína okolo jedné nohy

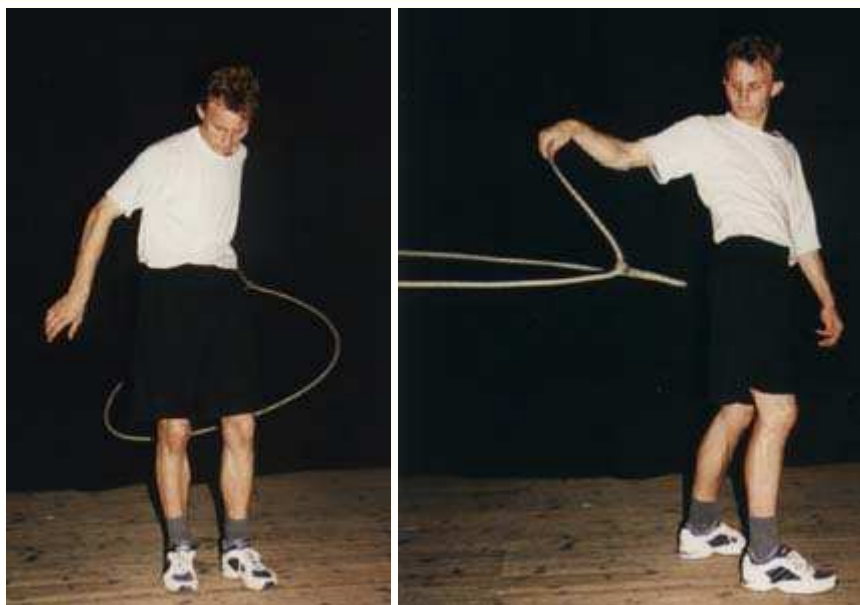
Krinolína mezi nohama

Tato figura vychází z předchozí, nyní ovšem nohu, kterou jsme měli při předáváníí vzadu zvednutou položíme na zem.



Kolotoč

Figura, která vychází z talíře. Výsledkem je pohyb talíře dokola okolo našeho těla. Tuto figuru lze provést dvěma způsoby. Jak nato je názorné z následujících obrázků. Točíme talíř v pravé ruce před tělem si předáme paprsek do levé a sním pokračujeme k levému boku odtud za záda, kde si jej předáme do pravé a talíř dostaneme opět k pravému boku. Důležité je, abychom stihli převedení smyčky a předání během jedné otočky.



Kolotoč s předáním

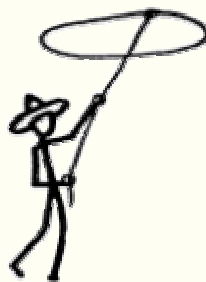
Druhou variantu kolotoče provádíme jen jednou rukou. Roztočíme talíř v pravé ruce a převedeme ho před sebou na levou stranu svého těla, nyní se lehce ukloníme v pase doleva a převedeme talíř za svými zády opět na pravou stranu. Ruka s paprskem nám jde nad hlavou. Snažíme se o to, abychom stihli převedení za zády během jedné otočky. Vyzkoušejte malý fígl, na chvílku přestaňte otáčet paprskem, v momentě, kde smyčka prochází za vašimi zády.



Kolotoč jednou rukou

The Sky Rocket - Nebeská raketa

Talíř roztočíme pravou rukou, která jej převede k levému boku. Poté trhnutím vyhodíme talíř šikmo od pravého boku nad hlavu. Odkud přimějeme smyčku padat šikmo k levému boku. Tento způsob je velmi podobný způsobu výhozu krinolíny jednou rukou.



The Sky Rocket

Skočné figury

Všechny skočné figury mají společnou jednu věc, kterou je přesné načasování. Toho docílíte jedině dlouhým a často opakovaným tréninkem. V dalším popisu vám předvedeme několik praktických triků a popíšeme některé z mnoha skočných figur.

Vskok do talíře

Roztočíme talíř pravou rukou šikmo vpravo před sebou. Snažíme se nyní zapomenout na to, že se před námi točí nějaký talíř a soustředíme se na paprsek. Jediné co nyní chceme je přeskočit paprsek, který se k nám při oběhu blíží a poté dopadnout doprostřed talíře. Po zdařilém vskoku pouze zvedneme ruku s paprskem nad hlavu a již točíme krinolínu.



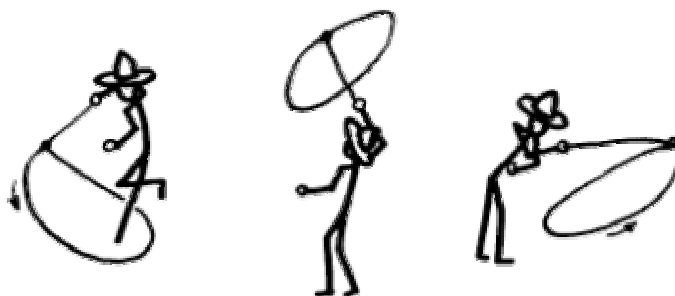
Vskok do talíře

Výskok z talíře

Točíme krinolínu pravou rukou a opět se snažíme zapomenout na smyčku okolo nás a vžijme se do pohybu paprsku. V momentě, kdy jde paprsek z místa za našimi zády a máme ho vpravo jdeme rukou směrem dolů jako při počátečním pohybu pro sníženou krinolínu. Ve chvíli, kdy je ruka ve výšce pasu, místě kde bychom si předávali paprsek do levé přeskočíme jej směrem ven z kruhu. Smyčka svou setrvačností odletí od nás vpravo a mi ji jen opět přimějeme k točení nyní ovšem již jako talíř u pravého boku.

Nahoru, dolů ...

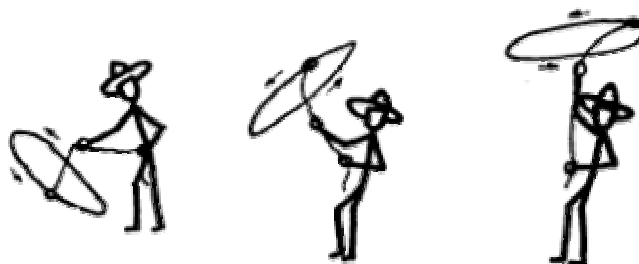
Figura, která je velmi efektní a přitom dosti jednoduchá. Máme-li dobře zvládnutý vskok a výskok do talíře. Přistoupíme k jejich nejjednodušší kombinaci. Roztočíme talíř před sebou vskočíme dovnitř a při vskoku prudce zvedneme ruku. Tím jak jsme si řekli dříve vyhodíme smyčku nad hlavu, jakmile ta začne padat hned z ní během první otočky vyskočíme a vedeme talíř před sebou. Po jeho prvním oběhu opět vskakujeme dovnitř a smyčka letí nahoru a takhle to jde stále dokola.



Nahoru, dolů ...

Z talíře přes krinolínu do talíře

Roztočíme talíř před sebou, vskočíme dovnitř a namísto strhnutí v krinolínu jej necháme proletět a za sebou dopadnout do talíře, který opět převedeme před sebe. Tuto sérii může vícekrát opakovat a kombinovat s kolotočem.



Z talíře do krinolíny



Z krinolíny do štitu

Ťukání do talíře

Roztočíme talíř u pravého boku a vždy, když je honda v nejbližším místě u nás zvedneme nohu a po jeho průchodu šlápneme (ťukneme) pravou nohou dovnitř do talíře. Než se paprsek opět vrátí, vyndáme nohu opět z kruhu ven a šlápneme (ťukneme) mimo kruh. Toto opakujeme vícekrát. Z této figury lze snadno přejít v další figuru tzv.

Stepping

Teď změníme pohyb nohou. Do teď byla levá noha v klidu a pravá ťukala dovnitř do talíře. Nyní budeme přeskakovat tzv. stepovat z jedné nohy na druhou. Tedy předchozí pohyb se mění pouze v jediném. Časování zůstává stejné jen v momentě, kdy levá noha dopadá na zem uvnitř talíře pravá je ve vzduchu a při výskoku naopak. Tedy nohy poskakují v rytmu pravá - levá - pravá - atd.



Ťukání do talíře

Přeskoky paprsku

Máme-li dokonale zvládnutý stepping, můžeme přejít k další figuře. Přeskoky paprsku. Ve chvíli kdy při stepu pravou nohou vyskakujeme ven z talíře a přenášíme váhu na levou mimo talíř. Vyskočíme pouze nahoru a přeskočíme paprsek a dopadneme znovu na pravou dovnitř talíře. Dopadli jsme opět dovnitř kruhu takže bychom měli správně mluvit o přeskoku paprsku krinolíny. Při těchto přeskocích můžeme měnit nohy. Je také možné skákat snožmo. Nejsnadnější je učit se tyto přeskoky v pořadí - jen pravou nohou, pak střídavě pravou a levou, snožmo a nakonec jen levou nohou. Jakmile se vám podaří vícekrát za sebou přeskočit paprsek zjistíte, že u těchto figur se dá velice snadno improvizovat a přeskoky různě náhodně střídat. Výsledek je velmi efektní a publikum je vždy nadšeno.



Přeskoky paprsku snožmo

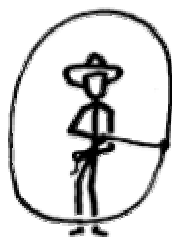


Přeskoky paprsku pravou nohou

Figury se svislými kruhy

Štít - třetí základní figura

Nejznámější figura po talíři a krinolíně. Nejjednodušší způsob, jak ji roztočit je následující. Připravíme si spinning stejným způsobem jako při roztáčení krinolíny. Nyní ovšem nebudeme nahazovat smyčku na sebe nýbrž se rovnou pokusíme nahodit štít. Smyčku nepřevracíme jako u krinolíny. Malým nadozením ji rovnou roztočíme. Důležitá je práce obou rukou, abychom po nadhození měli již rozprostřený kruh. Ačkoliv se to mnohým nezdá je tato metoda snadnější než zvedat štít z talíře. Důležitou radou by měl být tento poznatek. V případě všech triků se svislými kruhy netočíme paprskem stále se stejnou intenzitou, nýbrž pohybujeme cuknutími ve směru pohybu, ve chvíli kdy jde paprsek k vrcholu své dráhy. Opět nezapomeneme naučit se tuto figuru pravou i levou rukou.

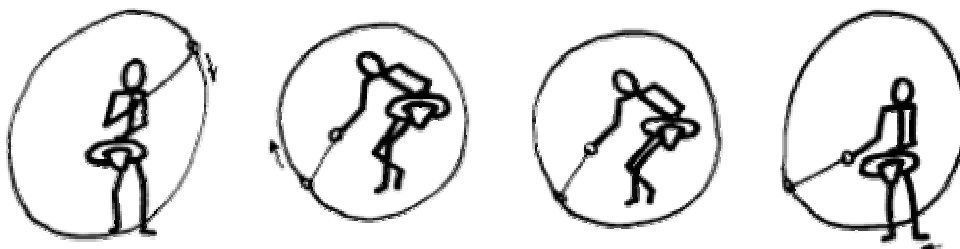


Štít od sebe k sobě

Roztočíme štít a během točení krátkým malým trhnutím dáme spinningu impuls ve snaze přimět štít k pohybu od našeho těla a zpět. Pozor na příliš velký prvotní impuls, protože při první otočce odlétne štít příliš daleko od nás a při dalším návratu poletí příliš rychle a narazí do našeho těla. Uvědomme si, že první impuls stačí opravdu jen malinký. Tato figura je obdobou výhozů krinolíny díváme-li se na ni naležato.

Průskok štítem

Velmi známý a atraktivní trik. Roztočíme štít vedle svého boku. Ve chvíli, kdy paprsek při svém oběhu prochází nejvyšším bodem své dráhy převedeme ruku s paprskem k druhému boku. Ve stejné době se odrážíme k výskoku a necháme projít smyčku. Doporučuji při nácvičku průskoku štítem nejdříve natrénovat časování pouze s kusem lana dlouhým asi půl metru. S nímž provádíme tytéž pohyby jako s celým spinningem.



Průskok štítem



Po průskoku štítem

Skip - několikanásobný průskok

Z názvu je patrné co je podstatou zmíněné figury. Tato figura je-li perfektně provedena patří k mistrovským kouskům. Pokud máme průskok na jednu stranu již dokonale natrénovaný. Druhý průskok nám přijde celkem samozřejmý problém nám bude přinášet spíše čistota skoku a udržení letícího štítu v jedné rovině. Musíme si dát pozor především na to, abychom vsakovali vždy do dobře roztočeného štítu je zbytečné se pokoušet o průskok, kdy se nám štít různě bortí.

Akrobatický průskok štítem

Od předchozího provedení se liší pouze tím, že během průskoku se naše tělo otočí od 180 stupňů. Tuto figuru je snadnější začínat zleva. Důležité je stihnout celý průskok a obrátit během jednoho otočení spinningu.

Zprava do leva

Během průskoku štítem si při přechodu paprsku před naším tělem předáme konec z pravé do levé ruky. Poté protočíme štít levou rukou a při zpětném průskoku si paprsek opět předáme do druhé ruky.

Přetočení štítu do krinolíny

Jistě jste si uvědomili, že během průskoku štítem se mění rotace kruhu ze směru proti chodu ručiček do opačného. Toto má jednu velkou výhodu. V jedné fázi se vám lano v ruce zamotává a po průskoku zase na opak rozplétá. Pro tuto figuru je tedy vhodné nejdříve roztočit štít poté jím proskočit a změnit jeho rotaci na směr dle chodu ručiček hodin. Poté za pomalého zrychlování točení zvedáme ruku s paprskem nad hlavu jakmile překročíme hranici naklonění 45 stupňů začneme zpomalovat točení. Štít nám spadne okolo těla v krinolínu. Během tohoto pádu změni opět kruh svou rotaci a my tedy točíme opět krinolínu po proti směru hodinových ručiček jak jsme zvyklí. Na tuto figuru již můžeme navázat kteroukoliv další, kterou známe z krinolíny. Tato figura lze rovněž velmi efektně provést pouhým stržením štítu po průskoku na sebe. Jakmile proskočíme štítem necháme jej proletět co nejdále a trhneme k sobě. Kruh svou hybností letí zpět. Díky trhnutí ovšem neletí svisle k zemi, ale již skloněn. Stačí tedy jej jen správně zpomalit. Po chvíli experimentů se vám to jistě také podaří.

Přetočení krinolíny do štítu

Roztočíme krinolínu. Zrychlíme otáčení. Překlopení pomůžeme tím, že se nakloníme v pase doleva. Uvědomíme si, že výsledkem přetočení bude štít, který se točí po směru hodinových ručiček. Můžeme navázat průskokem štítu a tedy i změnou rotace.



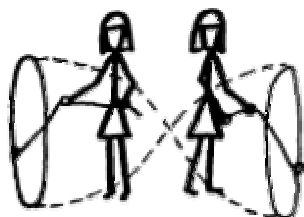
Z krinolíny do štítu

Štít v talíř a naopak

Obě předchozí figury můžeme prodloužit tím, že budeme pokračovat popřípadě začínat již z talíře. Tak nám vznikne přechod, který lze provést tam i zpět. Tedy talíř – štít – krinolína – štít – talíř.

Motýlek

Na první pohled jde o trik tak půvabný, že se zdá vhodný jen pro slečny a mladé dámy z rančů. Ve skutečnosti patří k vrcholům zručnosti. Na Západě pro něj doporučují provaz dlouhý 14 stop, tedy 422 cm s lehoučkou hodnou. Podívejme se na obrázek. Vytočíme svislý kruh na pravé straně a "osmičkovým přechodem" jej převedeme ve svislý kruh vlevo. Tajemstvím motýlku je tedy v té osmičce. Předvádí se v sérii vpravo – přechod – vlevo – přechod atd.



Znázorněný motýlkový přechod



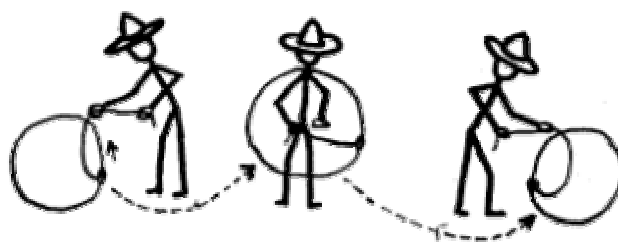
Dvě fáze motýlku

Motýlek v před a vzad

Jakmile se nám podaří zvládnout motýlka před sebou můžeme přistoupit k jeho modifikaci a posílat ho vpřed a vzad.

Hrot šípu

Hrot šípu je spojením motýlku s variací vpřed a vzad. Pohyb kruhu začíná ve svislé poloze u pravého boku následuje motýlkový přechod vpřed a dalším motýlkovým přechodem k levému boku. Odtud opět motýlkovým přechodem dopředu a tak stále dokola. Tento trik je často nazýván trianglem či motýlkem do trojúhelníka



Trojúhelník

Další variace s motýlkem

Tak jako jsme prováděli kolotoč s talířem, je možné provést jej i se svislým kruhem a motýlkovými přechody.



Figury pro dva spinningy

Dva talíře

Roztočíme dva talíře. Tím způsobem, že se oba točí proti sobě. Snadnější je nahazovat oba talíře na jednu, než roztočit jeden tou rukou, kterou nám to jde lépe a potom roztáčet druhý. Uvědomme si, že pohyb rukou je pouze zrcadlově převrácený. Variace se dvěma talíři Roztočíme dva talíře. Můžeme jednou rukou točit pouze talíř a druhou provést kolotoč jednou rukou okolo sebe i prvního talíře. Pokud platí to, že již od začátku se snažíme učit všechny figury oběma rukama nemělo by nám nyní dělat problém provést kolotoč s druhým talířem. Další variací může být talíř a ťukání do druhého. Opět můžeme ťukat do pravého a posléze do levého talíře.



Talíř levou - kolotoč pravou

Stepping do dvou talířů

Stepping do dvou talířů dle mého názoru jedna z nejefektivnějších a nejkrásnějších figur, kterou znám. Roztočíme dva talíře tak, aby se točili se stejnou fází. Tedy oba paprsky jsou vždy ve stejnou dobu vpředu či v zadu. Jakmile se vžijeme do rytmu točení můžeme vskočit do talířů. Nejprve se pokusíme současně jednou nohou do pravého talíře a druhou do levého. Jedná se prakticky o dvojnásobné ťuknutí. Doporučujeme trénovat tyto prvky na hladké a rovné podlaze jako jsou třeba parkety v tělocvičně. Nyní můžeme obměnit tuto figuru tím, že při prvním otočení vskočíme snožmo do jednoho talíře a po výskoku vskočíme do druhého. Tuto figuru můžeme tedy nazvat snožmo do dvou talířů. Vrcholným trikem se dvěma talíři jsou asi střídavé podupávání do dvou talířů. Prvně než se pustíme do prvních pokusů o tuto figuru natrénujeme nejdříve rozfázování točení talířů. Roztočíme dva talíře synchronně tak jak to známe z předchozích figur. Jednou rukou spíše tou, kterou nám to jde lépe, prudce trháme ve snaze rozhodit rotaci tak, aby jeden talíř předcházel druhý. Tedy v momentě, kdy bude pravý talíř mít paprsek vpředu, bude mít levý paprsek vzadu, blíže k tělu. Jakmile se nám začne dařit roztáčení a točení dvou talířů tímto způsobem můžeme přistoupit ke skokům do talířů. Důležité je opět se vžít do rytmu točení. Jednotlivé vskoky budou připomínat běh na místě. Výsledek můžeme vidět na následujících obrázcích.



Steping do dvou talířů snožmo



Steping do dvou talířů střídavě

Variace talíř - krinolína

Nejdříve roztočíme okolo sebe krinolínu S čím delší spining tím snazší bude pro nás roztočení talíře uvnitř krinolíny. Pro talíř volíme kratší spining okolo 3,5 až 4 metrů. Figuru můžeme ztížit tím, že k točení krinolíny začneme ještě nohou ťukat do talíře či naopak vyhazovat krinolínu nahoru a dolů k točení talíře.



Krinolína levou, talíř pravou + ťukání

Variace talíř - motýlek

Z názvu je patrné o jaký trik se jedná. Můžeme točit levou rukou talíř a pravou předvádět motýlka či motýlkový přechod v před a vzad.



Talíř levou + motýlek pravou

Dva motýlci

Opět k názvu není co dodat. Trik můžeme vidíme na obrázku.



Dva motýlci

To nej ...

Na závěr se zmíníme o vrcholu umění a dokonalosti vedení spinningů. Snem každého z nás, kdo měl do někdy co dočinění se spinning je vidět tuto figuru na vlastní oči. Variace motýlek a průskok štítem. Figura se skládá ze dvou částí jednou rukou roztočíme štít na který použijeme delší spinning a ve druhé si připravíme kratší spinning. V momentě prvního průskoku nahazujeme motýlka, který má opačný pohyb než štít. Během této figury se dostáváme do dvou význačných postavení. Jedním z nich je místo, kdy máme ruce roztažené a vpravo je štít a vlevo svislý kruh motýlku. Druhým místem je postavení, kdy máme ruce překřížené před tělem a nyní vlevo je štít a vpravo motýlek.

Závěrem

Přejeme mnoho radostných chvil se spinningem v ruce. A nezapomeňte, že radost z roztočeného spinningu může být obrovská nejen pro Vás.

