

ТАЙМИНГ

Пауза, момент, действие

Упражнение на своевременность без суеты и запоздалого рывка.

Тайминг — это не максимальная скорость. Он начинается с способности не действовать раньше сигнала, заметить изменение и выполнить одно точное действие без лишнего продолжения.

2 МИНУТЫ

Уровень 1. Пауза

1

Встаньте в удобной стойке. Почувствуйте стопы и сделайте спокойный выдох.

2

Выберите простое действие. Один шаг вперёд, подъём руки или поворот на 90 градусов.

3

Скажите про себя: «готов — вижу — делаю». Не начинайте движение на слове «готов». Действуйте только после внутреннего решения «делаю».

4

Завершите и остановитесь. Не добавляйте второй шаг и не поправляйте позу сразу.

2 МИНУТЫ

Уровень 2. Момент

Партнёр медленно приближает ладонь к вашему предплечью или даёт спокойный голосовой сигнал. Ваша задача — не угадывать заранее и не ждать, пока давление уже сдвинуло тело. Сделайте один шаг или поворот в момент появления понятного сигнала.

- ☐ Рано — движение началось до реального сигнала.
- ☐ Поздно — тело уже потеряло опору и догоняет ситуацию.
- ☐ Вовремя — сигнал замечен, опора перестроена, действие короткое и завершённое.

2 МИНУТЫ

Уровень 3. Действие

Выполните 5 повторов: сигнал → одно действие → полная остановка → спокойный выдох. Усложнение — менять направление сигнала, но не скорость.

Лист наблюдения

Повтор	Рано	Поздно	Вовремя	Что выдало ошибку
1	☐	☐	☐	
2	☐	☐	☐	
3	☐	☐	☐	
4	☐	☐	☐	
5	☐	☐	☐	

ПРАКТИКА

Перенос в обычную жизнь

- **Перед ответом.** Один выдох, затем первая фраза без торопливого начала.
- **Перед подъёмом со стула.** Сначала стопы и направление, затем движение.
- **Перед поворотом.** Сначала освободить ногу, поставить её, затем перенести вес.
- **Перед сложным звонком.** Не бросать корпус вперёд; почувствовать опору и нажать кнопку после решения.

Важно: материал предназначен для безопасной самопроверки и обучения движению. Он не заменяет медицинскую диагностику. При острой боли, выраженном головокружении, отёке, нестабильности сустава, недавней травме или операции согласуйте нагрузку с врачом.

Хотите проверить это на практике?

Можно начать с персональной тренировки за 8 000 ₽ и поработать над одной конкретной задачей. Если нужен углублённый анализ с видеозаписью, определением 3-5 приоритетов и письменными рекомендациями, выберите персональный разбор за 15 000 ₽.

ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА — 8 000 ₽

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ РАЗБОР — 15 000 ₽

ПОДОБРАТЬ ФОРМАТ ТРЕНИРОВОК