

# АЗБУКА ЧИРЛИДЕРА

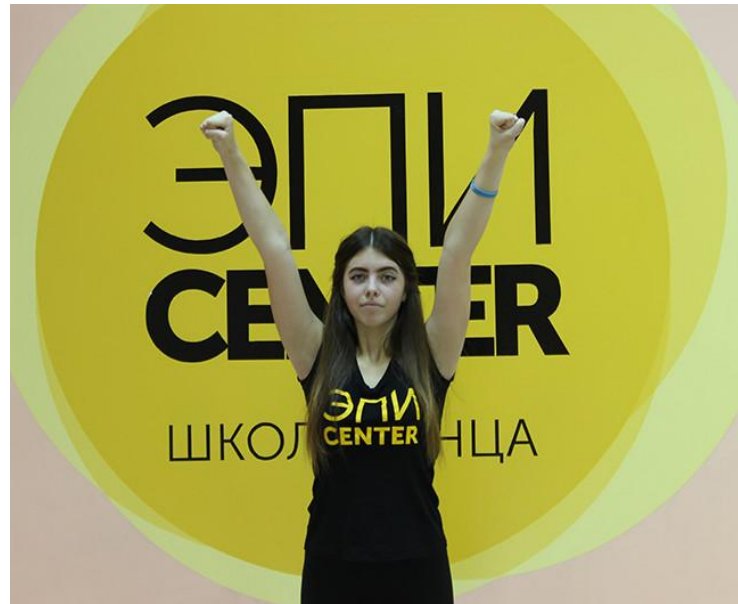
Положение рук

# NIGHT V (ХАЙ ВИ)

## Описание:

прямые руки  
расположены «в  
стороны-вверх» под  
углом примерно  $30^\circ$  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  $30^\circ$  к  
вертикали. Тыльные  
стороны ладоней  
направлены вверх. Кисти  
не заламываются  
вверх/вниз.



# NIGHT 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.

