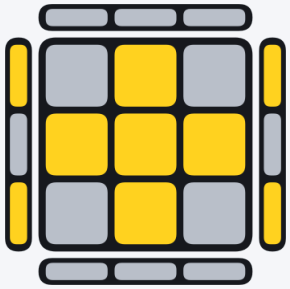
OLL одной рукой: 57 формул для OH



Те же 57 случаев, что и в обычном OLL, только формулы подобраны для одной руки: в основном на ходах `R` и `U`, без `B`, `D` и среднего слоя. Узнавать случаи заново не нужно, переучивать придётся только руки.

57 случаев · 14 групп · кубик 3×3

Обновлено 23 октября 2026

Тренировка случаев и объёмный кубик — на странице: cccstore.ru/school/kubik-rubika-3x3x3/fridrikh/oh-oll/

Как собирают кубик одной рукой

Сборка одной рукой (по-английски one-handed, сокращённо OH) — официальная дисциплина WCA, её проводят на соревнованиях наравне с обычной сборкой 3×3. Собирают обычно тем же методом Фридрих, меняются только хват и часть формул.

Одной рукой большинство правшей собирают левой. Кубик лежит в левой ладони, и пальцам удобнее всего поворачивать верхнюю грань и правую. Поэтому формулы для одной руки собраны в основном из ходов `R` и `U`. Если вам удобнее правой, формулы нужно отразить: `R` и `L` меняются местами, а каждый ход меняет направление. Так `R` становится `L'`, `U` становится `U'`, а `F'` становится `F`. Не меняются только перехват `x` и ход `M`.

По правилам WCA во время сборки кубика можно касаться только одной рукой: стоит дотронуться второй, и попытку не засчитают. Осматривать кубик перед стартом можно двумя руками, а руку разрешено менять от попытки к попытке. Упирать кубик в стол тоже можно.

> **Когда начинать**
>
> Сборку одной рукой обычно начинают осваивать, когда двумя уверенно собирают быстрее 20 секунд: метод уже знаком, и формулы последнего слоя тоже. Поначалу одной рукой выходит раза в два-три дольше, чем двумя, и это нормально.

Почему формулы другие

Одной рукой неудобно крутить левую, заднюю и нижнюю грани и средний слой: они прижаты к ладони или лежат под пальцами, которые держат кубик. Поэтому в формулах здесь больше ходов `R` и `U`. Средний слой заменяет пара `R r'` или `r R'`, а где без другой грани не обойтись, кубик перехватывают. Например, перехватом `z` его перекатывают в ладони, и левая грань оказывается сверху.

- **OLL 23, глаза.** Двумя руками `R2 D' R U2 R' D R U2 R`, одной рукой `R' U' R U' R' U2 R2 U R' U R U2 R'`: вместо ходов `D` две рыбки подряд, сначала левая в варианте `R' U' R U' R' U2 R`, потом обычная.
- **OLL 57.** Двумя руками `R U R' U' M' U R U' r'`, одной рукой `R U R' U' r R' U R U' r'`: средний слой `M'` заменён парой `r R'`.

Формула от этого часто выходит длиннее, зато крутится без остановок. А многие формулы совпадают с двуручными: рыбки, OLL 33, OLL 45 и ещё полтора десятка случаев. Если вы знаете обычный OLL, переучивать нужно не всё, а только формулы с неудобными ходами.

С чего начать

Начните с упрощённого OLL одной рукой. Палку `F R U R' U' F'` делайте как обычно. Для галки возьмите `F (U R U' R') F'` и держите её сзади слева, как в методе для начинающих: широкий `f` одной рукой неудобен. Семь случаев группы «Крест собран» одной рукой собираются в основном рыбками: их формулы — это две рыбки подряд или похожие связки. Вспомнить, как выглядит **рыбка** (`R U R' U R U2 R'`), можно в упрощённом OLL.

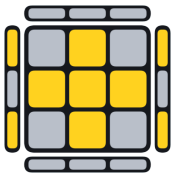
Дальше идите по группам, в том же порядке, что и двумя руками: он расписан на странице OLL. Узнаются случаи так же: картинки и подсказки здесь те же, что в обычном OLL.

Отметки «учу» и «знаю» на этой странице свои, отдельно от двуручных. «Тренировка» показывает случаи из отмеченных, «Шпаргалка» печатает таблицу, а по нажатию на картинку открывается 3D-кубик с формулой.

Все случаи OLL одной рукой

Крест собран · 7 случаев

Рёбра уже смотрят вверх, осталось развернуть углы. Эти семь случаев — вторая половина упрощённого OLL.



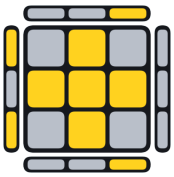
OLL 21 · Двойные глаза

`R' U' R U' R' U R U' R' U2 R`

или `U R U2 R' U' R U R' U' R U' R'`

Крест есть, все углы смотрят в стороны: по две жёлтые наклейки слева и справа.

Вероятность 1/108



OLL 22 · Вертолёт

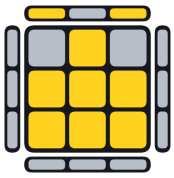
`R' U' R U' R' U2 R U R' U' R U' R' U2 R`

или `R U2 R2 U' R2 U' R2 U2 R`

или `R' U2 R2 U R2 U R2 U2 R'`

Крест есть, слева две жёлтые наклейки, а правые углы смотрят вперёд и назад.

Вероятность 1/54



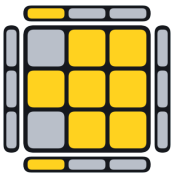
OLL 23 · Глаза

`R' U' R U' R' U2 R2 U R' U R U2 R'`

или `U2 R U R' U R U2 R2 U' R U' R' U2 R`

Крест есть, передние углы смотрят вверх, а задние — назад: сзади по краям две жёлтые наклейки.

Вероятность 1/54



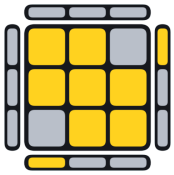
OLL 24 · Уши

`R U R' U R U2 R' U' R U2 R' U' R U' R'`

или `r U R' U' L' U R U'`

Крест есть, правые углы смотрят вверх, а левые — вперёд и назад.

Вероятность 1/54



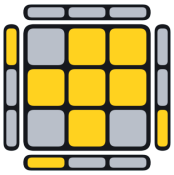
OLL 25 · Восьмёрка

`U2 R U2 R' U' R U R' U' R U R' U' R U' R'`

или `R U R' U R U2 R' U R' U' R U' R' U2 R`

Крест есть, вверх смотрят два угла по диагонали: задний левый и передний правый.

Вероятность 1/54



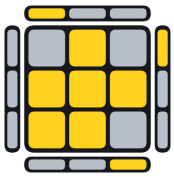
OLL 26 · Антисуне

`R U2 R' U' R U' R'`

или `U' R' U' R U' R' U2 R`

Левая рыбка: вверх смотрит один угол, задний правый, а у левого переднего угла жёлтая наклейка смотрит на вас.

Вероятность 1/54



OLL 27 · Суне

`R U R' U R U2 R'`

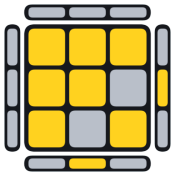
или `U' R' U2 R U R' U R`

Рыбка: вверх смотрит один угол, передний левый, а у правого переднего угла жёлтая наклейка смотрит на вас.

Вероятность 1/54

Все углы смотрят вверх · 2 случая

Углы уже смотрят вверх, развернуть нужно только два ребра.



OLL 28

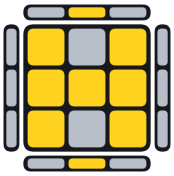
`r U R' U' r' R U R U' R'`

или `U' r' U' R U r R' U' R' U R`

или `U2 x' R U' R U2 L' U L U2 R2 x`

Все углы смотрят вверх, а правое и переднее рёбра — вбок.

Вероятность 1/54



OLL 57

`R U R' U' r R' U R U' r'`

или `R' U' R U r' R U' R' U r`

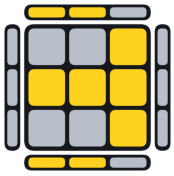
Все углы смотрят вверх, а переднее и заднее рёбра — вбок. Жёлтый цвет образует букву H.

Пара `r R'` — это ход `M'`, собранный из поворотов правой стороны.

Вероятность 1/108

Буква T · 2 случая

Жёлтая полоса по краю и полоса через центр складываются в букву T.

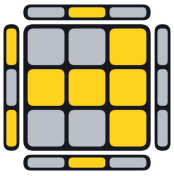


OLL 33

`R U R' U' R' F R F'`

Буква T лежит на боку: полоса справа и полоса через центр. Левые углы смотрят вперёд и назад.

Вероятность 1/54



OLL 45

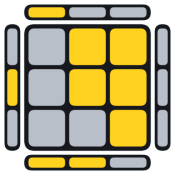
`F R U R' U' F'`

Буква T лежит на боку: полоса справа и полоса через центр. Слева по краям две жёлтые наклейки.

Вероятность 1/54

Буква P · 4 случая

Квадрат 2×2 и угол рядом с ним складываются в букву P.



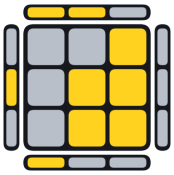
OLL 31

U2 x' R U' R' U y' R U R U' R' U R' U' z'

или R' U' F U R U' R' F' R

Буква P: квадрат 2×2 сзади справа и угол под ним. Левые углы смотрят вперёд и назад.

Вероятность 1/54



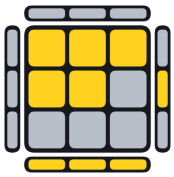
OLL 32

R U2 R' U' F' U F R U' R'

или U x' U' R U R' x U' R' U' R U R' U R

Буква P: квадрат 2×2 спереди справа и угол над ним. Левые углы смотрят вперёд и назад.

Вероятность 1/54



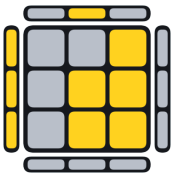
OLL 43

R' U' F' U F R

или U2 R U R' F' U2 F R U' R'

Буква P: квадрат 2×2 сзади слева и угол рядом с ним. Спереди три жёлтые наклейки в ряд.

Вероятность 1/54



OLL 44

R U x' U' R U R' x U' R'

или U' F R U' R' U2 R U R' F'

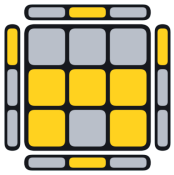
или U2 F U R U' R' F'

Буква P: квадрат 2×2 спереди справа и угол над ним. Слева три жёлтые наклейки в ряд.

Вероятность 1/54

Буква C · 2 случая

Жёлтая фигура похожа на букву C.



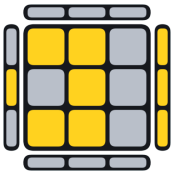
OLL 34

R U R2 U' R' F R U R U' F'

или R U R' U' y' r' U' R U r R'

Буква C ножками к вам: полоса через центр и два передних угла. Задние углы смотрят влево и вправо.

Вероятность 1/54



OLL 46

R' U' R' F R F' U R

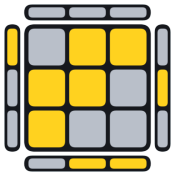
или R U x' R U' R' U x U' R'

Буква C открыта влево, а на правой стороне три жёлтые наклейки в ряд.

Вероятность 1/54

Буква W · 2 случая

Жёлтая лесенка, похожая на букву W.



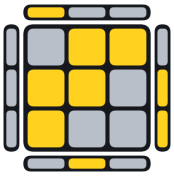
OLL 36

U' R' U' R U' R' U R U x' R U' R' U x

или U' r' U' R U' R' U R U L U' R' U x

Жёлтая лесенка. Спереди у правого края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



OLL 38

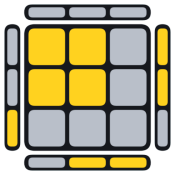
R U R' U R U' R' U' R' F R F'

Жёлтая лесенка. Справа у переднего края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54

Квадрат · 2 случая

Жёлтый квадрат 2×2 в углу верхней грани.

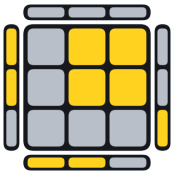


OLL 5

U2 r' U2 R U R' U r

Квадрат 2×2 сзади слева. Спереди жёлтые наклейки на ребре и правом углу.

Вероятность 1/54



OLL 6

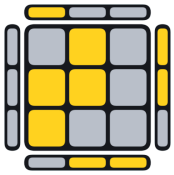
r U2 R' U' R U' r'

Квадрат 2×2 сзади справа. Спереди жёлтые наклейки на левом углу и ребре.

Вероятность 1/54

Молния · 6 случаев

Жёлтая фигура изломана, как молния.

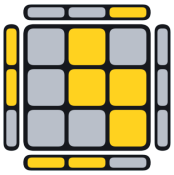


OLL 7

r U R' U R U2 r'

Маленькая молния слева. Спереди у правого края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54

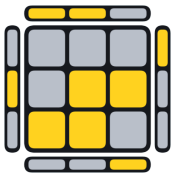


OLL 8

U2 r' U' R U' R' U2 r

Маленькая молния справа. Спереди у левого края и слева у задней стороны — по блоку из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



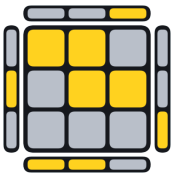
OLL 11

r' R2 U R' U R U2 R' U r R'

или U r' U' R U' R' U2 r U' R U2 R' U' R U' R'

Маленькая молния у передней стороны. Сзади у левого края блок из двух жёлтых наклеек, слева жёлтое только ребро.

Вероятность 1/54

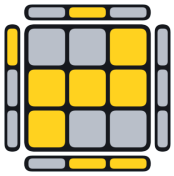


OLL 12

r R2 U' R U' R' U2 R U' r' R

Маленькая молния у задней стороны. Спереди у левого края блок из двух жёлтых наклеек, слева жёлтое только ребро.

Вероятность 1/54



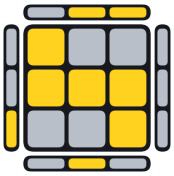
OLL 39

U2 R U2 R' U' R U' R' F U R U' R' F'

или R U R' F' U' F U R U2 R'

Большая молния: полоса через центр и два угла по диагонали. Спереди у правого края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



OLL 40

R' F R U R' U' F' U R

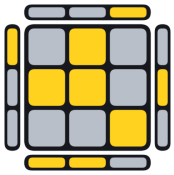
или U2 F R U R' U' F' R U R' U R U2 R'

Большая молния: полоса через центр и два угла по диагонали. Сзади у правого края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54

Рюмки и галстуки · 4 случая

Жёлтая фигура вытянута по диагонали: у OLL 9 и 10 она похожа на рюмку, у OLL 35 и 37 — на галстук.



OLL 9

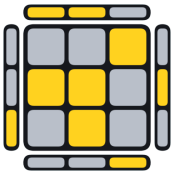
`R U R' U' R' F R2 U R' U' F'`

или `R' U' R y r U' r' U r U r'`

или `U' r' R2 U2 R' U' R U' R' U' r R'`

Вверх смотрит один угол, передний правый. Спереди у левого края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



OLL 10

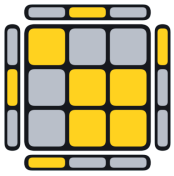
`U2 r U R' U R U' R' U' r' R U R U' R'`

или `U r R2 U2 R U R' U R U R r'`

или `R U R' U R' F R F' R U2 R'`

Вверх смотрит один угол, задний правый. Сзади у левого края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



OLL 35

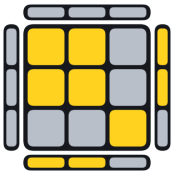
`U2 F U R U' R' F' U R' U2 R U R' U R`

или `R U2 R' U' y' r' U r U' r' U' r`

или `R U2 R2 F R F' R U2 R'`

Квадрат 2×2 спереди справа, а по диагонали от него вверх смотрит задний левый угол. Остальные жёлтые наклейки стоят по одной.

Вероятность 1/54



OLL 37

`F R U' R' U' R U R' F'`

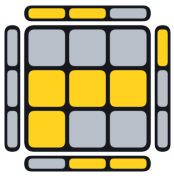
или `U2 r' U r y R' U' R' U R`

Квадрат 2×2 сзади слева и угол спереди справа. Спереди и справа по блоку из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54

Ход конём · 4 случая

Полоса через центр и угол сбоку — как ход коня в шахматах.



OLL 13

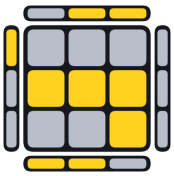
`U2 R' U' R U' r U R2 U R2 U2 r'`

или `r U' r' U' r U r' y' R' U R`

или `F U R U2 R' U' R U R' F'`

Полоса через центр и передний левый угол. Сзади слева и спереди справа — блоки из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



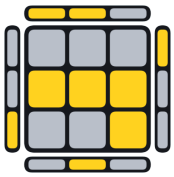
OLL 14

`U2 r' U r U r' U' r y R U' R'`

или `R U R' U r' U' R2 U' R2 U2 r`

Полоса через центр и передний правый угол. Сзади справа и спереди слева — блоки из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



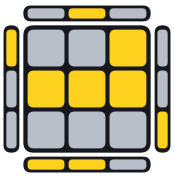
OLL 15

`U2 R' U' R U' R' U2 R U' r U2 R' U' R U' r'`

или `r' U' r R' U' R U r' U r`

Полоса через центр и передний правый угол. Сзади слева блок из двух жёлтых наклеек, спереди жёлтое только ребро.

Вероятность 1/54



OLL 16

`r U r' R U R' U' r U' r'`

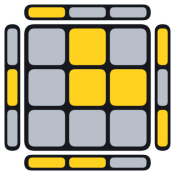
или `U2 R' F R U R' U' F' R U' R' U2 R`

Полоса через центр и задний правый угол. Спереди у левого края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54

Буква L · 6 случаев

Вверх смотрят только два соседних ребра, получается галка. Углы смотрят вбок.



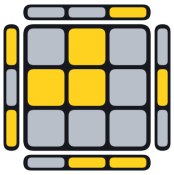
OLL 47

`F' z U' R' U R U' R' U R F z'`

Галка из заднего и правого рёбер. Справа по краям две жёлтые наклейки, спереди слева — блок.

После `z` левая грань оказывается сверху, и её ходы делаются как обычные `U`.

Вероятность 1/54



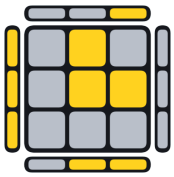
OLL 48

`U2 R U R' F' U2 F R U R' U' R U' R'`

или `F R U R' U' R U R' U' F'`

Галка из заднего и левого рёбер. Слева по краям две жёлтые наклейки, спереди справа — блок.

Вероятность 1/54



OLL 49

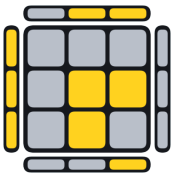
`r U' r2 U r2 U r2 U' r`

или `R U2 R' r' U' R2 U' R2 U2 r`

или `U R' U2 R U R' U R F R U R' U' F'`

Галка из заднего и правого рёбер. Слева три жёлтые наклейки в ряд, спереди справа — блок.

Вероятность 1/54



OLL 50

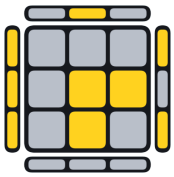
`U' R U2 R' U' R U' R' F R U R' U' F'`

или `r' U r2 U' r2 U' r2 U r'`

или `r' U2 R2 U R2 U r R U2 R'`

Галка из правого и переднего рёбер. Слева три жёлтые наклейки в ряд, сзади справа — блок.

Вероятность 1/54



OLL 53

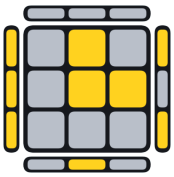
`r' U' R U' R' U R U' R' U2 r`

или `U2 F R U R' U' R U' R' U R U R' F'`

или `U r' U2 R U R' U' R U R' U r`

Галка из правого и переднего рёбер. Слева три жёлтые наклейки в ряд, справа — две по краям.

Вероятность 1/54



OLL 54

`r U R' U R U' R' U R U2 r'`

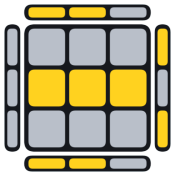
или `U' r U2 R' U' R U R' U' R U' r'`

Галка из заднего и правого рёбер. Слева три жёлтые наклейки в ряд, справа — две по краям.

Вероятность 1/54

Линия · 4 случая

Через центр идёт жёлтая полоса, а все углы смотрят вбок.

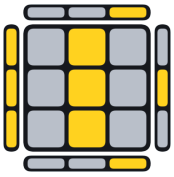


OLL 51

`F U R U' R' U R U' R' F'`

Полоса через центр слева направо. Справа по краям две жёлтые наклейки, сзади и спереди слева — блоки.

Вероятность 1/54



OLL 52

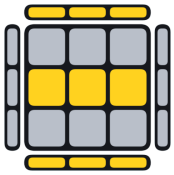
`U F R U R' U y' R' U' R U' R'`

или `U2 R U R' U R y U' R U' R' F'`

или `z U R U' R U x' z' U' R U' R' F'`

Полоса через центр от задней стороны к передней. Слева три жёлтые наклейки в ряд, справа жёлтое только ребро.

Вероятность 1/54



OLL 55

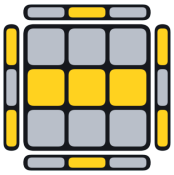
`r U2 R' U' R2 r' U R' U' r U' r'`

или `R U2 R' U' R U' R' U' r' U' R U' R' U2 r`

или `U R U2 R2 U' R U' R' U2 F R F'`

Полоса через центр, а спереди и сзади по три жёлтые наклейки в ряд.

Вероятность 1/108



OLL 56

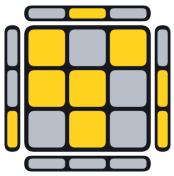
`r U r' U R U' R' U R U' R' r U' r'`

Полоса через центр. Слева и справа по две жёлтые наклейки по краям, спереди и сзади — жёлтые рёбра.

Вероятность 1/108

Неудобные · 4 случая

Вверх смотрят два угла, и фигура не похожа ни на одну букву.



OLL 29

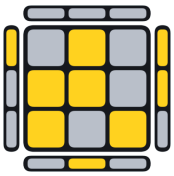
`U R' U2 R2 U R' U' R' U2 F R F'`

или `U2 r U2 R' U' R U' r' R' U2 R U R' U R`

или `U2 F R' U' R2 U' R2 U2 R U' F'`

Задние углы смотрят вверх. Справа у переднего края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



OLL 30

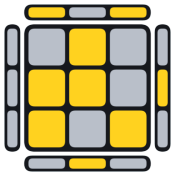
`U2 R U R' U R U' R' U R U' y R U' R' F'`

или `U2 r' U2 R U R' U r R U2 R' U' R U' R'`

или `F U R U2 R' U' R U2 R' U' F'`

Передние углы смотрят вверх. Справа у заднего края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



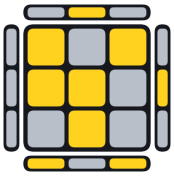
OLL 41

`U2 R U' R' U2 R U y R U' R' U' F'`

или `R U R' U R U2 R' F R U R' U' F'`

Передние углы смотрят вверх, сзади по краям две жёлтые наклейки. Вверх смотрят заднее и левое рёбра.

Вероятность 1/54



OLL 42

`R' U' R U' R' U2 R F R U R' U' F'`

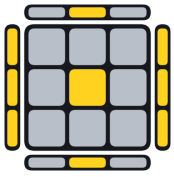
или `U R' U2 R U R' U R2 y R U R' U' F'`

Задние углы смотрят вверх, спереди по краям две жёлтые наклейки. Вверх смотрят переднее и левое рёбра.

Вероятность 1/54

Точка · 8 случаев

Ни одно ребро не смотрит вверх, в центре одна жёлтая точка.

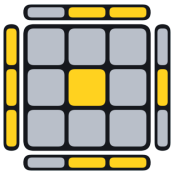


OLL 1

`r' U' R U' R' U2 r U r U2 R' U' R U' r'`

Точка в центре, слева и справа по три жёлтые наклейки в ряд.

Вероятность 1/108



OLL 2

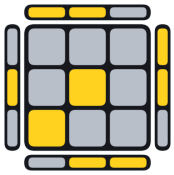
`r U2 R' U' R U' r' U' r U2 R' U' R U' r'`

или `r' U' r R' U' R U' R' U R U2 r' U r`

или `U r U r' U2 R U2 R' U2 r U' r'`

Точка в центре. Слева три жёлтые наклейки в ряд, сзади и спереди справа — блоки.

Вероятность 1/54

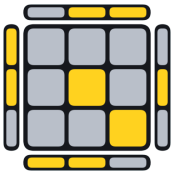


OLL 3

`r' R2 U R' U r U2 r' U r R'`

Точка, вверх смотрит только передний левый угол. Сзади слева и спереди справа — блоки из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



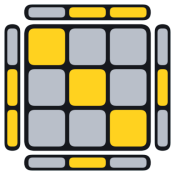
OLL 4

`R r' U' r U2 r' U' R U' R2 r`

Точка, вверх смотрит только передний правый угол. Сзади справа и спереди слева — блоки из двух жёлтых наклеек.

Пара `R r'` — это ход `M`, собранный из поворотов правой стороны: одной рукой так удобнее, чем крутить средний слой.

Вероятность 1/54



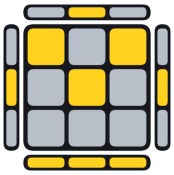
OLL 17

`x' R U' R' U z x U2 R y U' R U' R' F'`

или `U2 r U R' U R U2 r' U2 r U2 R' U' R U' r'`

Точка и два угла по диагонали. Сзади у правого края блок из двух жёлтых наклеек.

Вероятность 1/54



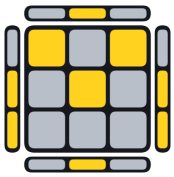
OLL 18

`r U R' U R U2 r2 U' R U' R' U2 r`

или `U2 r' U' R U' R' U2 r2 U R' U R U2 r'`

Точка и два задних угла. Спереди три жёлтые наклейки в ряд.

Вероятность 1/54

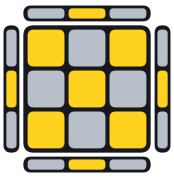


OLL 19

`r' U2 R U R' U r2 U2 R' U' R U' r'`

Точка и два задних угла. Передние углы смотрят влево и вправо.

Вероятность 1/54



OLL 20

`r' R U R U R' U' r2 R2 U R U' r'`

Все четыре угла смотрят вверх, а все рёбра — вбок: на верхней грани жёлтый крестик X.

Вероятность 1/216

Как тренироваться одной рукой

- **Сначала медленно.** Первые недели важнее привыкнуть к хвату и не ронять кубик, время подождёт.
- **Берегите руку.** Поначалу кисть устаёт уже через десяток сборок. Делайте перерывы и чередуйте сборки одной рукой с обычными.
- **Перехваты отрабатывайте отдельно.** Повторите `z` и `z'` медленно раз двадцать, пока кубик не перестанет выскальзывать.
- **Новые формулы по одной-две в день.** Каждую сразу берите в сборки, даже если старым способом пока быстрее.



OLL 57 одной рукой: вместо среднего слоя `M'` стоит пара `r R'`. Результат тот же, а все ходы приходятся на правую и верхнюю грани.

Формула: `R U R' U' r R' U R U' r'`

Если ход совсем не даётся

Упритесь кубиком в стол. Правила WCA это разрешают, и некоторым так проще сделать неудобный ход или перехват. Но привыкать стоит к сборке на весу: в формулах на этой странице без стола можно обойтись.

Какой кубик нужен для одной руки

При сборке одной рукой кубик всё время лежит в ладони, поэтому важнее всего вес и плавный ход. Тяжёлый тугой кубик быстро утомляет кисть, а хорошо настроенный проворачивает слой от одного толчка пальца.

Начните с того кубика, что есть, если он не тяжёлый. Ослабьте натяжение, чтобы слой шёл от лёгкого толчка: для одной руки его обычно делают свободнее, чем для двух. Если кубик шуршит, смажьте его.

Совет магазина: Если заводить отдельный кубик

Одной рукой многим удобнее магниты послабее, поэтому смотрите на модели с настройкой силы магнитов. Вот скоростные кубики с такой настройкой.

После OLL одной рукой

После OLL остаётся расставить детали по местам, для этого есть PLL одной рукой. А потом можно сэкономить целую формулу: если жёлтый крест уже собран, одна формула COLL одной рукой и разворачивает углы, и ставит их на места.

Частые вопросы

Какой рукой лучше собирать OH: левой или правой?

Большинство правшей собирают левой: формулы для неё строятся на ходах `R` и `U`, и таких формул больше всего. Если удобнее правой, можно и так, только формулы придётся отражать. По правилам WCA руку можно менять между попытками, но не во время сборки.

Можно ли упирать кубик в стол?

Да. Правила WCA прямо разрешают во время сборки одной рукой упирать кубик в стол. Нельзя другое: касаться кубика второй рукой, за это попытку не засчитают.

Нужно ли учить отдельные формулы OLL для одной руки?

Не для всех случаев. Двуручные формулы на `R`, `U` и `F` вроде рыбки или OLL 45 хорошо идут и одной рукой. Переучивать стоит те, где есть `L`, `D`, `B` или средний слой `M`.

Сколько формул OLL нужно для сборки одной рукой?

Столько же, сколько двумя руками: 57 в полной версии. Начинают с упрощённого OLL, где сначала собирается крест, а потом углы. Это 10 формул, и половина из них одной рукой делается так же, как двумя.

Какой кубик лучше для сборки одной рукой?

Лёгкий скоростной кубик с регулировкой натяжения: его можно сделать чуть свободнее, чтобы слой проворачивался от одного толчка пальца. О выборе подробно — в статье «Какой кубик Рубика выбрать».

Что дальше

- PLL одной рукой — 21 формула PLL для одной руки, и последний слой готов.
- OLL — Тот же OLL двумя руками: подсказки для узнавания, триггеры и русские названия.
- COLL одной рукой — Углы последнего слоя за одну формулу, когда крест уже собран.