Автор: Administrator
22.11.2014 00:00



На сноуборде можно научиться кататься за относительно короткий промежуток времени, и это можно назвать одним из многочисленных его достоинств. Овладение сноубордом позволит получать удовольствие от катания на нем. Также начинающие сноубордисты могут избежать такого неприятного периода, когда постоянные ушибы и падения могут отбить охоту от этих занятий. Этот метод овладения сноубордом рассчитан на три дня, после которых Вы сможете достаточно неплохо ощущать себя на доске.

***Первый день – Лягушачий вальс***

В этот день нам нужен участок склона длиной 4 м и шириной 2 м, с довольно жестким снегом. На склоне должен быть уклон где-то 20-25 градусов. Место должно находиться в стороне от трасс. На этом участке нужно научиться чувству канта. Вначале нужно пристегнуть переднюю, а затем заднюю ногу к доске. Нужно встать лицом к склону, опираясь на руки, и попытаться выпрямиться, пытаясь сохранить равновесие. При этом передний кант должен врезаться в снег, ноги в коленях немного согнуты. В таком положения нужно попытаться попрыгать на одном месте. Вначале вы сможете сохранять равновесие, упираясь руками в склон, но затем вы сможете обходиться и без их помощи. Как только вы добьетесь равновесия, нужно поменять стойку, встав спиной к склону. В устойчивом положении нужно руки завести вправо и влево, таким образом, закручивая торс относительно ног. Раскручивая торс, нужно одновременно резким движением распрямить ноги. Нужно движения рассчитать так, чтобы доска в прыжке развернулась на 180 градусов. После нескольких попыток вы станете спиной к склону, и потом нужно продолжать упражнение на заднем канте. Это немного сложнее, поскольку не очень удобно страховать себя руками от падений.

Прыжком поменяйте стойку, и вернитесь на передний кант, и так делайте до тех пор, пока не поймете, что довольно удобно себя ощущаете при развороте и в обеих стойках. После этого можно перейти к прямому проскальзыванию. Нужно начать с переднего канта. Колени необходимо медленно выпрямить, кант должен выйти из зацепления со снегом, и соответственно, доска начнет скользить вниз. Доску нужно стараться держать строго перпендикулярно склону, чтобы она не могла опуститься вдоль своей оси. Доску нужно закантувать, и попытаться снова соскользнуть. Так вы должны спуститься до нижней границы выбранного участка. Нужно постараться прыжками достичь верхнего края участка. После того, как устанете прыгать, поменяйте стойку.

Все-таки наступит период, и вы сможете довольно спокойно держаться на ногах, прыгать и разворачиваться, причем все это осуществляется без страховки со стороны рук. Второй день – черепашьи бега, его девиз: «Тише едешь, дальше будешь». Только, следуя этому девизу, не старайтесь поворачивать и разгоняться, это лучше сделать на следующий день. На третий день вы должны овладеть художественной резкой снега. Только тогда, когда будет увеличиваться количество траверс при каждом новом спуске, и оно станет постоянным, а след - ровным и тонким, то вы сможете почувствовать несравненное удовольствие, которое ощущает каждый сноубордист.