Автор: Administrator
08.04.2015 00:00



Вылет очень важен в любом прыжке, как в прыжке с кикера или корнера, так и в хаке со скалы или с карниза. Только от него зависят такие фундаментальные параметры, как стабильность и траектория в воздухе. При выполнении прыжков необходимо всегда помнить о двух основных вещах – о стойке и выталкивании (stance and pop).

Стойка (stance)

При подъезде к кикеру нужно постараться принять преувеличенно спортивную сойку, необходимо почувствовать давление голени на язык ботинка, и повышение нагрузки на пальцы ног. Руки с палками необходимо втянуть вперед, чтобы можно было периферическим зрением видеть кисти. Следует помнить, что при заезде на кикер, его радиус (или просто уклон) будет пытаться опрокинуть лыжника в заднюю стойку. Но, если лыжник не собирается крутить бэкфлип, то ему это не нужно. В идеальном варианте, во время отрыва корпус лыжника должен находиться под небольшим углом к вертикали, так, как будто он находится в нормальной агрессивной стойке. При этом, нельзя ничего сделать против анатомии, лыжи горнолыжника будут находиться параллельно поверхности кикера, а ноги будут согнуты в коленях только в одну сторону, а голеностоп будет вообще зафиксирован перпендикулярно ей. Следовательно, тело лыжника будет довольно прилично согнуто в талии, но он не будет это замечать. Первая задача лыжника – необходимо сосредоточиться на положении корпуса.

Выталкивание (pop)

Автор: Administrator
08.04.2015 00:00

При нормальной горнолыжной стойке ноги горнолыжника должны быть согнуты в коленях. Постарайтесь представить себе, что будет с ногами горнолыжника при заезде в радиус или на контруклон. Безусловно, силы тяготения начнут лыжника вжимать в ботинки, при этом его корпус будет опрокидываться назад, а ноги сгибаться в коленях. Но, этого нельзя допускать. Поскольку перед лыжником стоит задача – оттолкнуться ногами. Выталкивание может быть от резкого атлетичного толчка и до простого выпрямления ног, и оно может быть разным по агрессивности и по амплитуде.

Очень важно, чтобы во время прохода по кикеру у лыжника не сгибались ноги, а наоборот они должны выпрямляться. С одной стороны, выталкивание должно придать лыжнику дополнительную вертикальную скорость, и сделать прыжок с более высокой амплитудой. Но, очень важно то, что благодаря нему лыжник приобретает стабильность в воздухе, и он уже не будет заваливаться на бок, и также не возникнет переднего и заднего завала. Лыжник, вытолкнувшись и оказавшись в воздухе, должен постараться подтянуть ноги к себе. Но, это делать нужно не очень резко, чтобы не нарушить баланс. В воздухе нужно ноги держать ближе друг к другу, и колени плавно подтянуть к груди. При этом не следует бояться того, что носки лыж начнут опускаться немного вниз. Лыжник перед приземлением сможет вернуть их на место, для этого не нужно много времени.

Перед приземлением лыжник должен распрямить ноги, и приготовиться отработать удар сгибанием коленей. На ровном и жестком склоне лыжи лучше всего держать параллельно ему, и нужно постараться приземлиться на всю поверхность лыжи.