Автор: Administrator
08.04.2014 00:00 -



Для освоения фристайла необходимо выбрать подходящий трамплин или построить его самому.

Что такое хороший трамплин?

1. Трамплин для обучения должен находиться на склоне, а не на плоскости. При падении не врежешься в землю, а будешь скользить вниз склона.

2. Трамплин должен быть простым, ровным и прямым, и без радиуса.

3. Лучше выбирать большой трамплин, но это не означает, что он должен быть высоким. Просто старайтесь избегать маленьких трамплинов.

Техника прыжков с трамплина

С технической точки зрения под прыжком подразумевается просто спуск по прямой вниз. К трамплину необходимо подъезжать в комфортной позе, при этом должны быть

согнуты ноги, прямая спина и плечи параллельны сноуборду. Спускаясь по трамплину нужно держать ноги согнутыми, и не пытаться толкаться от трамплина или выпрямлять ноги. При обучении прыжкам это основная ошибка. Постарайтесь «не облизывать» трамплин, потому что, толкаясь, можно потерять равновесие. Приземление зависит от вылета. При стабильном вылете, и приземление будет такое же.

Замечание:

Плечи должны быть параллельно сноуборду, потому что при подъезде к трамплину обращаешь внимание на него. Если верхняя часть направлена вперед, то доска развернется при вылете с трамплина. При приземлении, когда ты смотришь вниз склона, но сноуборд разворачивается за твоим телом, и становится перпендикулярно склону, и может выскочить из-под тебя, и ты упадешь. Вначале необходимо научиться выполнять олди. Подъезжая к краю трамплина, толкаешься, и выше вылетаешь. Главное нужно толкаться, а не поджимать ноги, что может добавить стабильности и высоты. Научиться толкаться можно, пробуя прыгать со сноубордом вверх склона. В случае с трамплином нужно толкаться с плоской доски. Подъезжая к трамплину нужно присесть пониже. При подъезде к краю трамплина равномерно оттолкнуться ногами вниз. При вылете с трамплина нужно поджать ноги к груди. Приземляться нужно на согнутых ногах.

Трюки

К трюкам можно переходить только тогда, когда будешь, уверен в своих силах. Каждый трюк выполняется по одной и тоже схеме:

- подъезд к трамплину;

- стабильный вылет;

- выполнение трюка;

- приземление.

В действительности это не так тривиально, и основная ошибка заключается в одновременном выполнении вылета и трюка, то есть во время вылета начало трюка обычно приводит к дисбалансу.