

Памятка начинающему сноубордисту и горнолыжнику

Берем с собой на горнолыжный курорт (обязательно):

- **лыжникам и сноубордистам**: непромокаемые варежки \ перчатки, штаны, маска \ очки, шлем, наколенники
- **сноубордистам**: защита запястий (от роликов или встроенная в перчатки \ варежки), защитные шорты (или туристический коврик, для защиты мягких частей тела. Коврик в спорт мастере с лого СОЧИ2014 стоит 200 руб.)

Суперзадачи начинающего:

- понять термины и освоить базовые движения, чтобы мышцы запомнили, что надо делать;
- разобраться, как безопасно падать в простых ситуациях;
- побороть страх высоты, скорости, непонятого способа перемещения в пространстве (боятся все, хотя не все показывают это, но практически все преодолевают арах);
- не получить травму.

К сожалению, некоторые начинающие прекращают обучение в первые три дня. Это происходит или потому, что человек просто замерз, или инструктор оказался не на высоте, или ботинки (крепления) были плохо подобраны (отрегулированы).

«Друзья» начинающего катальщика:

- мягкий снег на плотной снежной подложке;
- пологий, ровный склон с плавным длинным выкатом;
- безлюдное место;
- грамотный и опытный инструктор;
- специальный подъемник для начинающих (короткий и медленный, с перекладинами, фиксированными на канате);
- острые канты в средней части лыжи и тупые на концах;
- теплое помещение, куда можно дойти за 5-10 минут.

«Враги» начинающего катальщика:

- лед с камнями и травой;
- крутой бугристый склон;
- толпа катающихся и тусующихся;
- беззаботный приятель, который обещает «научить кататься за пять секунд»;
- бугельный подъемник (с отцепляющимися бугелями);
- тупые канты в средней части лыжи и острые на концах;
- пустынное место, где невозможно ни согреться, ни поесть, ни сходить в туалет.

ГДЕ И КОГДА?

Определитесь со склоном заранее. Он должен быть обязательно хорошим, а не самым близким. Обучение - процесс тонкий, а на начальной фазе просто интимный.

После того как на земле образуется снежная подложка, обычно в ноябре, нужно дождаться хорошего снегопада 5-15 см и бросить все дела. Лучше дождаться хорошего снега и получить удовольствие в первый же день катания, чем убиваться на ледяном склоне полном людей и навсегда испортить себе впечатления.

СОВЕТЫ

Если походить несколько дней по паре часов в новых ботинках по дому, то первые дни катания доставят гораздо больше удовольствия (ботинки будут слегка растоптаны и ноги привыкнут).

Лучше учиться кататься три дня подряд, чем три раза в месяц по воскресеньям (свежие навыки быстро уходят).

Гольфы для катания стоят 10 долларов, и им нет альтернативы.

Чтобы не отбить копчик (типичная травма при неожиданном падении назад, опасно даже при нулевой скорости), неплохо иметь защитные шорты. Кто считает, что это позорно, вспомните об этом, когда получите «искры из глаз» и синяк в полтела.

Шлем - вещь полезная, хотя не все готовы в нем кататься. Не забывайте - чтобы прилично ударить головой, совсем не надо быть профессионалом, опять же на вас может кто-нибудь банально наехать, в прямом смысле слова.

Если вы катаетесь в условиях высокогорья, то выходить на улицу без солнцезащитных очков просто безрассудно. Сомневаетесь - будьте готовы, что через пару-тройку дней глаза отключатся сами, и вам придется сидеть в помещении.

О СТРАХЕ

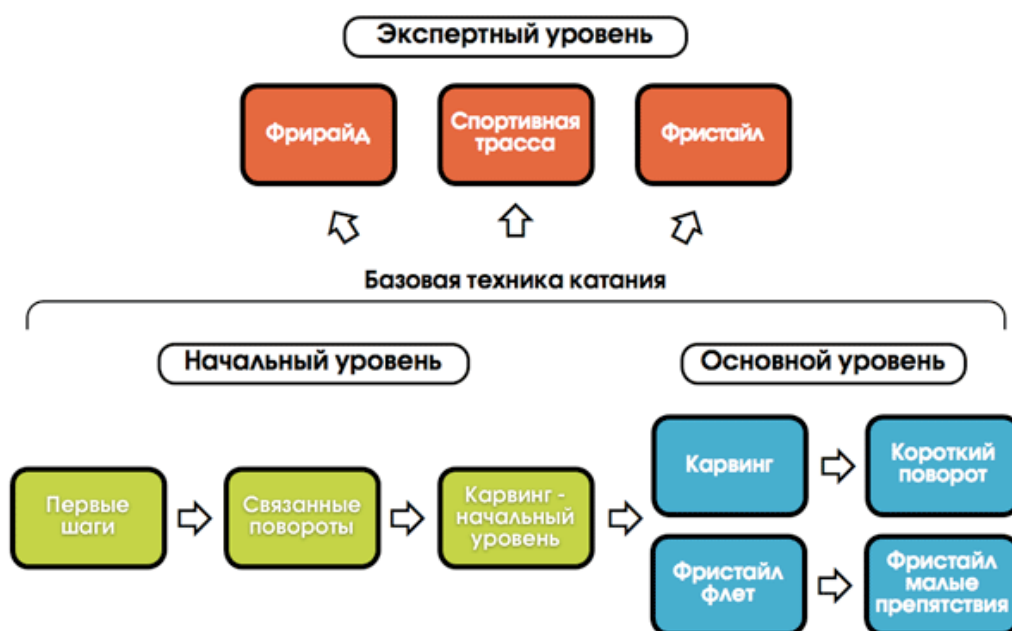
Сноубордер, не бойся лыжников! Лыжник не бойся сноубордеров! Надо опасаться тех, кто не умеет кататься и не уважает окружающих. Это не связано с возрастом, ни с полом, ни с экипировкой.

К суровым условиям и крутым склонам можно и нужно привыкнуть. Это не сложно. Требуется желание и некоторое время. Постепенно самые крутые склоны будут так же пугать, как эскалатор в метро. Один из приемов преодоления страха - подняться метров 10-15 (по длине) в гору и спустится по прямой, потом подняться на 15-20 метров и снова спуститься, подняться на 30 метров и снова спуститься.

Этикет на горе (важно знать и соблюдать!)

- Перед тем как собираешься поехать - посмотри вверх по горе.
- Не уверен - не разгоняйся.
- В столкновении всегда виноват догоняющий.
- Когда подъезжаешь к подъемнику, сбрасывай скорость заранее, иначе рискуешь въехать в толпу людей.
- Не ходи по чужим лыжам и сноубордам. Если собственные лыжи (или сноуборд) очень дороги, то в большой очереди их можно снять, а одеть уже непосредственно перед посадкой на подъемник.
- Аккуратно обращайся с лыжными палками, когда вокруг люди.
- Если ты неожиданно отцепился от бугельного подъемника, быстро освободи дорогу людям, которые двигаются вверх.
- Если на подъемнике якорного типа (в народе называется «швабра») поднимаются одновременно два человека, то один человек отцепляется раньше, а другой проезжает чуть дальше и плавно отпускает «швабру» (бугель).
- Поднялся на подъемнике наверх - сразу отъезжай в сторону, чтобы не мешать остальным подниматься.

Система обучения технике катания на сноуборде и горных лыжах



Этапы обучения катания на сноуборде:



Начальный уровень

На этом этапе вы почувствуете, что значит быть с двумя пристегнутыми ногами, выработаете баланс, научитесь тормозить, управлять скоростью и направлением.

Элементы начального уровня

Спуск по прямой с 1 пристегнутой ногой • Упражнения с 2 пристегнутыми ногами • Соскальзывание по линии падения склона • Боковое соскальзывание • Пользование подъемником • Поворот с переносом веса тела • Поворот с проскальзыванием с разгрузкой вверх, вниз • Карвинговый поворот без ангуляции, с ангуляцией • Короткий карвинговый поворот около линии ската



Основной уровень

Катание на кантах без проскальзывания – это и есть карвинг. След от сноуборда при такой технике тонкий, как лезвие бритвы. Это очень зрелищная техника, но она требует высокого уровня мастерства катания.

Элементы основного уровня

Карвинговый поворот длинного радиуса с разгрузкой вверх • Карвинговый поворот длинного радиуса с разгрузкой вниз • Короткие повороты с разгрузкой вверх • Короткие повороты в средней позиции



Экспертный уровень

Этапы этого уровня можно проходить в любом порядке – начинайте с того, что вам больше нравится или что еще не пробовали. Главное – иметь хорошую базу и большой накат. На этом уровне вы сможете испытать потрясающие и незабываемые ощущения от катания.

Техника экспертного уровня

Катание в глубоком снегу • Катание по неподготовленным склонам, могул • Хели-сноуборд