

Занятие1.

Если мы не едем по прямой, мы едем с поворотами влево или вправо.
Если мы не делаем повороты влево или вправо, то мы едем по прямой.

Так как мы не едем по прямой, начало движения у нас начинается наружу поворота (1), потом доска начинает смотреть вниз (2) и заканчивается движение вовнутрь поворота (3). Делается перекантовка и следующий поворот начинается наружу.

Для того чтобы начать карвинговую дугу, **доска должна быть в начале дуги поставлена в то направление куда движется тело (1)**. Если направление движения доски в начале дуги не совпадает с направлением движения тела, то тело будет стремиться сбить доску с дуги.

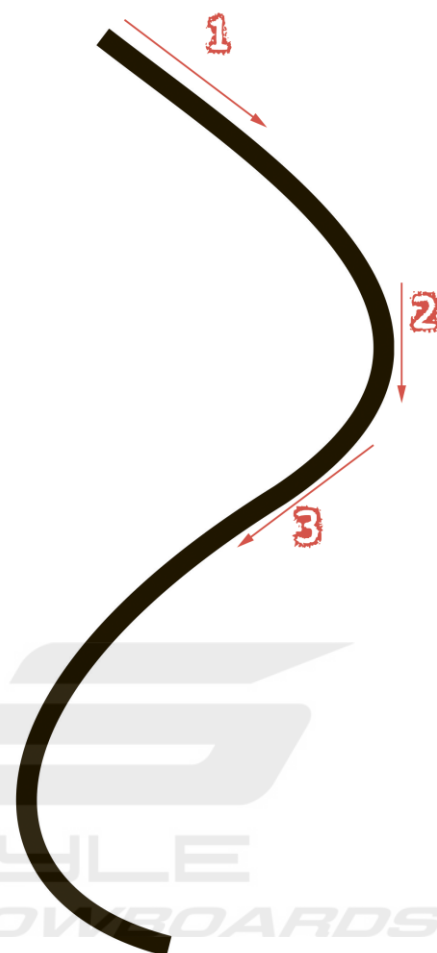
Построение траектории первично. Если траектория построения дуги неправильная, то всё остальное теряет смысл. Положение тела относительно доски теряет смысл.

Допустим, поворот влево под 45 градусов и поворот вправо под 45 градусов. Абстрактный пример. Цифра совершенно условна и она может быть любой. Пусть будет 45 градусов. Разговор идет только про передний кант. Движение на заднем нужно **ТОЛЬКО** для контроля скорости движения и направления захода на передний поворот.

Если мы предыдущий поворот закончили поперек склона и катимся поперек склона, то следующую дугу нам нужно начинать под 45 градусов, как было условлено выше. Чтобы начать следующую дугу под 45 градусов нам нужно поставить доску вдоль движения тела. Тело движется поперек склона, а доска направлена уже вниз. Это движение торможения (для торможения доска ставится поперёк движения тела и за счет этого останавливается). Здесь конструкция развернута не вниз по склону, а в сторону.

Если я первую дугу закончил движением поперёк, то есть под 90 градусов к склону, начать вторую дугу под 45° я не могу, потому что будет сброс = торможение (любое движение на сноуборде или лыжах, когда нос и хвост не движутся по одной траектории). Тело движется под 90°, а доска ставится под 45°. Несовпадение.

Направление движения доски должно совпадать с направлением движения тела. Если тело движется под 90° то и доску я должен ставить под 90°, то есть поперек склона. Поставить доску поперек склона возможно только в очень узком диапазоне соотношения скорости, уклона склона и того покрытия, которое есть на склоне сейчас в данный момент. Во всех остальных случаях доска ставится под каким-то углом 15, 30, 45, 60 градусов, каким - неважно, но под углом.



Ј повороты. Почему нет.



В обучении поворотам такого типа, акцент делается на ведение дуги поперек склона.

Допустим, этот фронт. Человек в кант едет поперёк склона. Лицо смотрит вверх по склону. Уклон где-то за спиной. Мозг и тело привыкает к движению в кант именно в таком положении, но рано или поздно придётся учиться связывать дуги. И тогда окажется, что дугу ты едешь не с направлением лица вверх по склону, а с направлением лица вниз по

склону. Горка оказывается, расположена (наклонена) совсем в другую сторону. Положение тела относительно уклона совершенно другое. Вообще другое. Потому что наклон склона относительно дуги направлен в другую сторону. Человек начинает учиться заново. То, что было приобретено в изучении Ј поворотов оказывается совершенно бесполезно.

На начальном этапе обучения надо разбивать обучение переднему повороту и заднему повороту. Сначала учишь передний поворот. Это значит - не важно то, как ты делаешь задний поворот.

В заднем повороте тебя должно волновать только скорость твоего движения и направление движения. **Чтобы на фронт был заход на комфортной скорости и в правильном направлении.** Излишек скорости сильно замедлит прогресс. Скорость должна быть совершенно комфортной. И при этом достаточной, чтобы была центробежная сила, которая будет поддерживать тело в дуге. *Если тебе кажется, что ты, возможно, едешь быстро - ты уже совершенно точно едешь слишком быстро. Если что ты едешь слишком быстро, то ты находишься на той скорости, где ты уже ничего не контролируешь.* При изучении фронта, бэк используется только для построения захода на фронт. Направление движения и скорость.

Фронт

До начала выполнения фронта, тело должно быть развернуто вдоль доски. Спина прямая. Плечи вдоль доски. Бёдра вдоль доски. Передняя рука чуть-чуть внутри будущего фронта. Положения передней руки служит, как маркер положения плеч.

Направление захода на фронт - это 30-45 градусов от линии падения склона. В этом направлении должен быть закончен бэк. Перекантовка должна быть сделана с полным сохранением направления движения доски. Получается, что доска смотрит наружу поворота.

Основной акцент при обучении фронта должен быть сделан на то, чтобы максимально долго растянуть ту часть дуги, когда доска едет наружу поворота. Как только доска начинает смотреть вниз это выход. Иначе она укатится поперёк и в следующую дугу ты не попадёшь без сброса.

Чтобы доска стабильно ехала в дуге, к ней должна быть приложена какая-то сила, которая её будет прижимать к склону. Эта сила может быть создана только весом человека, который едет на доске. И для управления движением есть только вес и его приложение относительно положение доски. Больше ничего нет.

Доска в плоском ведении (когда доска полностью, плашмя лежит на склоне) едет по склону. Нос наехал на кочку и за счёт этого поднялся чуть вверх. Человек стоит где-то в середине и его вес давит на середину доски. А нос уже поднят кочкой. Доска согнулась.

Дальше середина доски заезжает на эту кочку. В результате доска сгибается. А потом разгибается. Потому что в этом направлении доска гнется.

Если доска, поставленная вертикально на кант (когда доска стоит вертикально на ребре), заезжает на ту же самую кочку, она не может согнуться в этой плоскости. Она может чуть подняться вся целиком. Или наоборот прорезать эту кочку. Но сгиба не будет.

Если в этот момент вес тела находится над доской, кочка, подбросив чуть доску вверх, подбросит и всё тело, которое находится на днѣ. Если в этот момент тело уведено в сторону, то колени сыграют роль амортизаторов и тело либо полностью не заметит, что наехало на какую-то кочку либо заметит, но не изменит своего положения в пространстве. **Это то из-за чего высокий угол закантовки** (высокий угол поднятия доски к склону, а также движение в кант с этим углом) **всегда более предпочтителен**. И то, из-за чего вес тела должен находиться не над доской, а в стороне от неё.

Начало дуги фронта.

Исходное положение: спина прямая, плечи вдоль доски, бедра вдоль доски, передняя рука чуть-чуть внутри будущего переднего поворота («положение минус»). Движение начинается с того, что таз начинает идти вперѣд. Это сразу дает какой-то прогиб в пояснице. Колени к склону. Небольшое смещение на заднюю ногу. Доска начнѣт дугу. В дуге она начнѣтся разворачиваться в положении поперѣк тела. Чтобы тело оставалось вдоль доски нужно небольшое вертикальное вращение вокруг своей оси. Передняя рука должна оставаться внутри поворота. Она ни в коем случае не должна быть снаружи за доской. Вторая рука сзади. Положение рук - вторично. первично положение плеч и бедер.

Любой сгиб в поясе вперѣд не допустим. Другими словами, во фронте необходимо сохранять «положение минус», следуя плечами и всем телом по дуге за доской.



ПРАВИЛЬНО



ОШИБКА

Угол закантовки на протяжении дуги.

Как говорилось выше цель – растянуть часть дуги, когда доска едет наружу поворота максимально долго. Чем выше угол закантовки доски, тем меньше радиус её реального поворота на склоне. Меньше угол закантовки доска стремится больше ехать по своему радиусу бокового выреза. Если сразу поставить доску на большой угол закантовки - дуга получится очень маленького радиуса. А цель - растянуть дугу наружу как можно дольше. Значит, сначала доска должна быть поставлена на относительно небольшой угол закантовки. И сразу этот угол надо начинать увеличивать. Сразу без паузы. Скорость увеличения угла должна быть нелинейной она должна быть с ускорением. Незадолго до достижения максимального угла делается резкое движение для постановки доски на максимальный угол рывком. Резкое увеличение угла закантовки приводят к резкому уменьшению радиуса реальной дуги. Резкое уменьшение радиуса реальной дуги дает резкое увеличение центробежной силы, которая действует наружу поворота. Если резко поставить доску на максимальный угол закантовки и сразу начать разгибать ноги, то центробежная сила почти или полностью снимет нагрузку с мышц ног. Через миг ноги придётся разгибать самостоятельно за счет усилий мышц ног.

Положение тела в дуге: над доской это плохо. Сильно в стороне тоже плохо. Доска лежит на снегу, ты стоишь на ней. Тело находится вертикально относительно доски. Если поставить доску на ребро сохранив положение тела относительно доски: как окажется расположено тело относительно доски? Если доска на ребре то тело на склоне. На склоне в стороне доски. Получается что постановка доски на кант инициирует увод тела в сторону. Это же провоцирует сгиб в пояснице = в поясе. Как только ты согнулся ты потерял фронт.

Почему мнется ботинок

Ботинок на ноге, зафиксирован шнуровкой, стоим ровно. Голень имеет какой-то произвольный наклон и этот наклон зафиксирован ботинком. Встёгиваемся в крепеж и подошва оказывается зафиксирована.

Что имеем: подошва закреплена на доске, голеностоп зафиксирован ботинком.

Вступление: если я из этого положения присяду вниз БЕЗ наклона голени вперед, то мое приседание не окажет никакого влияния на ботинки и они не получат никакой нагрузки на их складывание. Если я при приседании, начну увод голени вперед, то используя тот вес, что есть над коленом, я ЛЕГКО сложу ботинок. У него ноль шансов выдержать такую нагрузку: не важно какая у него будет жесткость, даже пластиковый язык внутри, он сложится в месте голеностопа.

Что происходит в катании: таз вперед, колени начинают движение к склону и доска ставится на кант (на ребро под каким-то углом к склону). Вертикаль от плоскости доски, которая до этого совпадала с положением тела над ней, начинает смотреть в сторону под углом к склону. А тело? А тело не ушло туда, оно оказывается над доской. Продолжаем гнуть колени, но они уже не столько ставят доску на кант, сколько начинают СМИНАТЬ ботинок. Сминать потому что он не гнется, он только мнется, и чем сильнее мы "ставим" доску на кант, тем сильнее сминаем ботинок.

Кавычки потому, что у меня мнется ботинок только, а доска сильнее на кант не ставится. Чтобы этого не происходило, нужен увод тела внутрь поворота. Этот увод тела совпадает с тем, что его надо уводить туда и по другим причинам. Увод тела внутрь сохраняет примерную вертикаль между тем, как голень стояла на доске до начала движения и тем, как она там оказывается, когда доска оказалась наклонена. При правильном исполнении - нагрузка на ботинок небольшая, с повышением скорости – она возрастет.

Мягкое снаряжение имеет ограничение в карве по скорости из-за люфтов и его мягкости. Жесткое снаряжение ограничено по центробежной силе.

Если ботинок сминается, причину надо искать не только в его мягкости, но и в том как ты сам(а) его сминаешь, пытаешься наклонить конструкцию ТОЛЬКО голенью, вместо использования увода тела внутрь поворота.

Видео: <https://youtu.be/Re7tq8u8qIM>

Что имеем:

1. Траектория первична. Если в начале дуги доска поставлена не по направлению движения тела (направление окончания дуги "до"), то остальное теряет смысл. **Начало дуги НАРУЖУ поворота.**
2. Плечи и бедра вдоль доски, небольшое смещение на заднюю ногу. Передняя рука ВНУТРИ будущего фронта.
3. Таз вперед, колени к склону с сохранением положения доски НАРУЖУ поворота.
4. Угол закантовки в начале дуги относительно небольшой и дальше он начинает с ускорением нарастать. В конце дуги резкое его увеличение и сразу выход. Поперёк склона кататься НЕ НУЖНО.