



ТЕХНИКА КАТАНИЯ ВНЕ ТРАСС





**НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ
ВНЕ ТРАСС КАТАТЬСЯ С
СЕРТИФИЦИРОВАННЫМ
ГИДОМ!**



СТРАХОВАНИЕ

**ДЛЯ КАТАНИЯ ВНЕ ТРАСС РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕСТИ
СПЕЦИАЛЬНУЮ СТРАХОВКУ**

НАШ ПАРТНЕР



SAVEPROLIFE

SPL СТРАХОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

**ВЫБОР ПОДХОДЯЩЕГО ВИДА СТРАХОВАНИЯ
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ ЗАВИСИТ ОТ МЕСТА
ПОСТОЯННОГО ПРОЖИВАНИЯ ЗАСТРАХОВАННОГО
И ЗОНЫ КАТАНИЯ**



КАТАНИЕ В ЦЕЛИНЕ

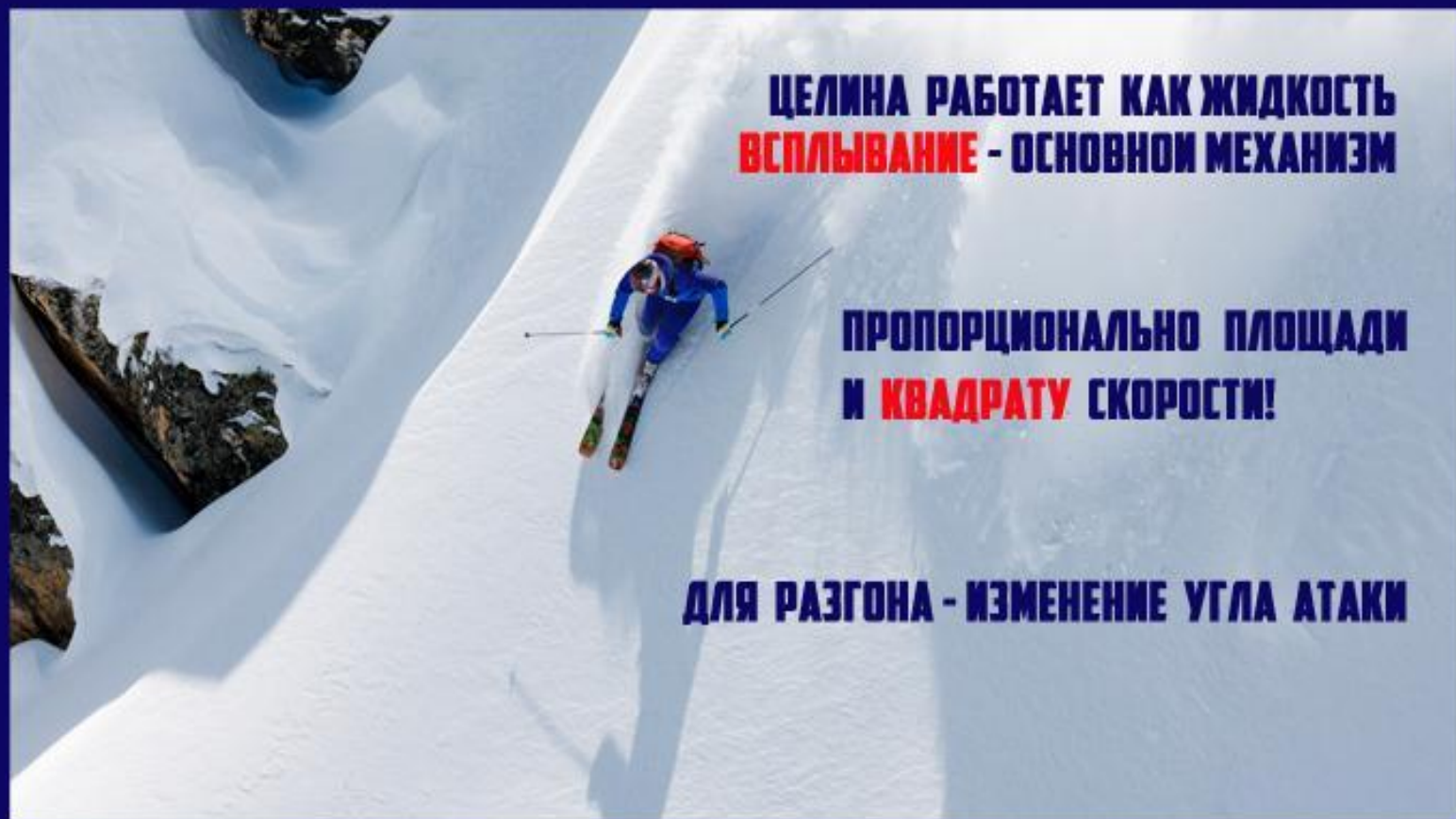


ПРИНЦИП КАТАНИЯ

ЦЕЛИНА РАБОТАЕТ КАК ЖИДКОСТЬ
ВСПЛЫВАНИЕ - ОСНОВНОЙ МЕХАНИЗМ

ПРОПОРЦИОНАЛЬНО ПЛОЩАДИ
И КВАДРАТУ СКОРОСТИ!

ДЛЯ РАЗГОНА - ИЗМЕНЕНИЕ УГЛА АТАКИ



ОСНОВНАЯ СТОЙКА

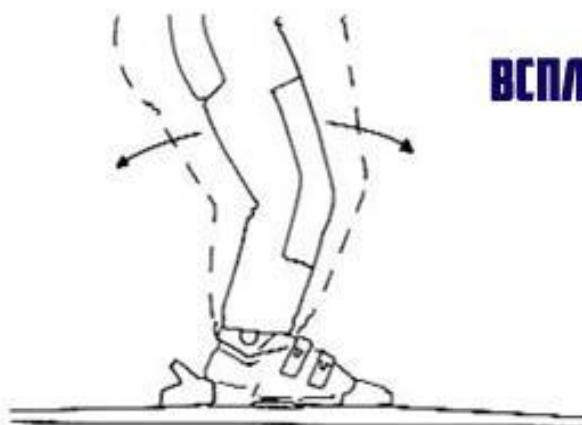


**ЦЕНТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ВЫСОКАЯ СТОЙКА
СУСТАВЫ ПОЛУСОГНУТЫ**

**НОГИ НА УДОБНОЙ ШИРИНЕ
ПОЛОЖЕНИЕ РУК
ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН ВПЕРЕД**



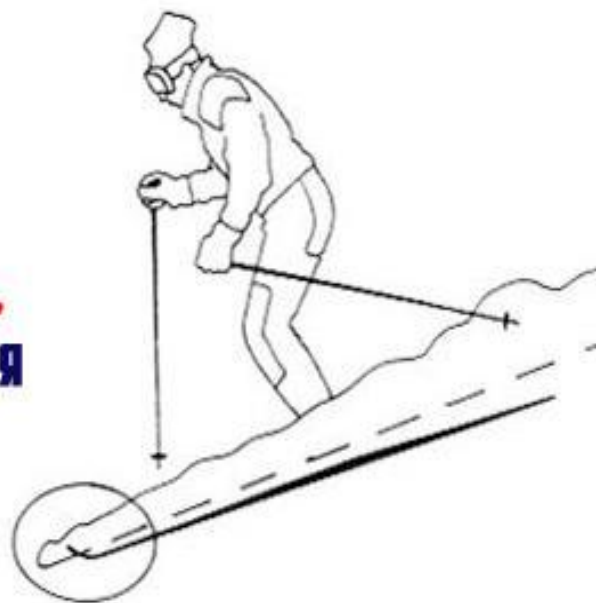
УГОЛ АТАКИ



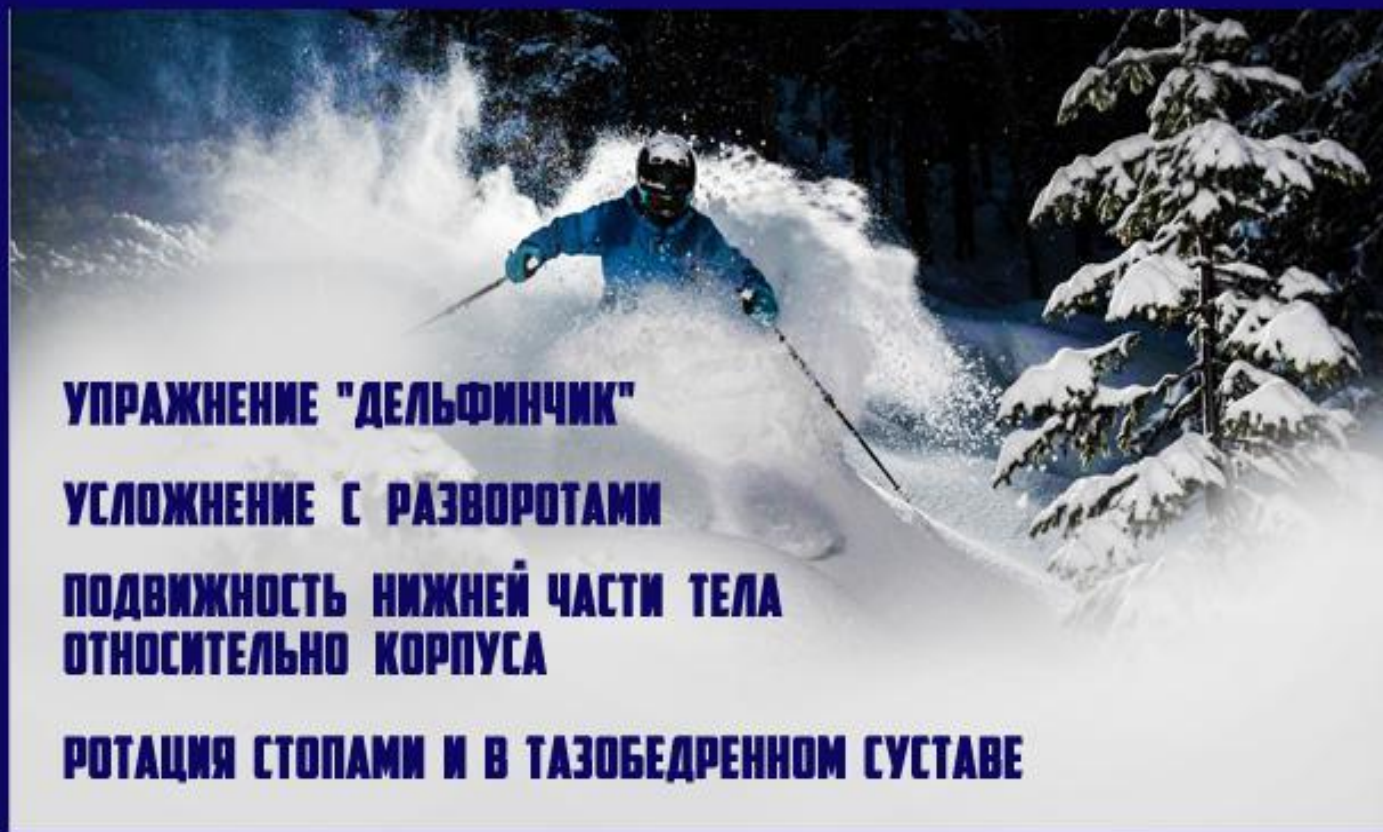
ВСПЛЫВАНИЕ В НАЧАЛЕ ДВИЖЕНИЯ

**ОТСАЖИВАНИЕ НАЗАД - НЕПРАВИЛЬНО,
УСТАЮТ МЫШЦЫ + ПОТЕРЯ КОНТРОЛЯ**

**ПОДНЯТИЕ НОСКОВ
СНАРЯЖЕНИЕ**



ОДНОВРЕМЕННАЯ РАБОТА НОГ



УПРАЖНЕНИЕ "ДЕЛЬФИНЧИК"

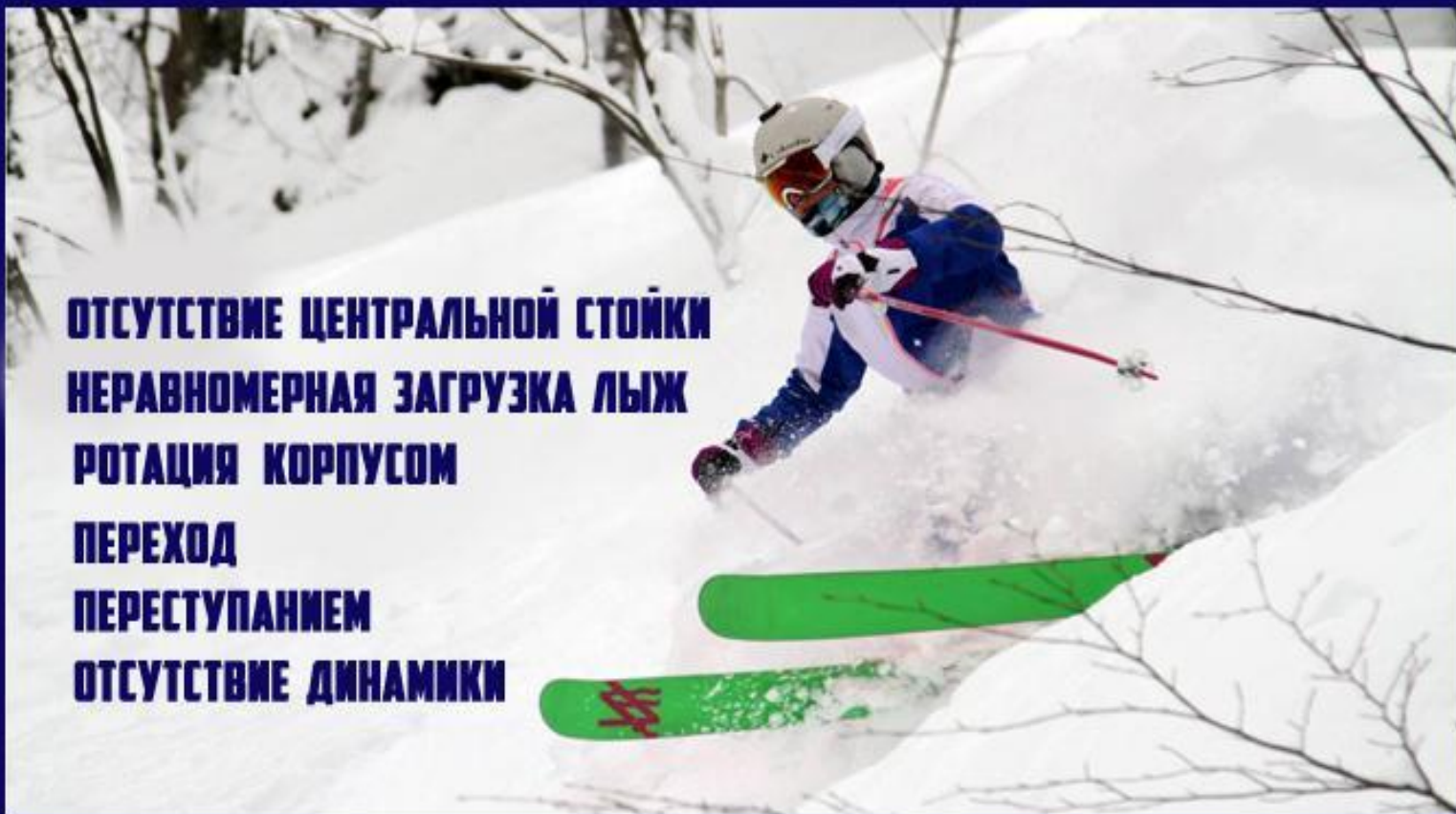
УСЛОЖНЕНИЕ С РАЗВОРОТАМИ

**ПОДВИЖНОСТЬ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА
ОТНОСИТЕЛЬНО КОРПУСА**

РОТАЦИЯ СТОПАМИ И В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

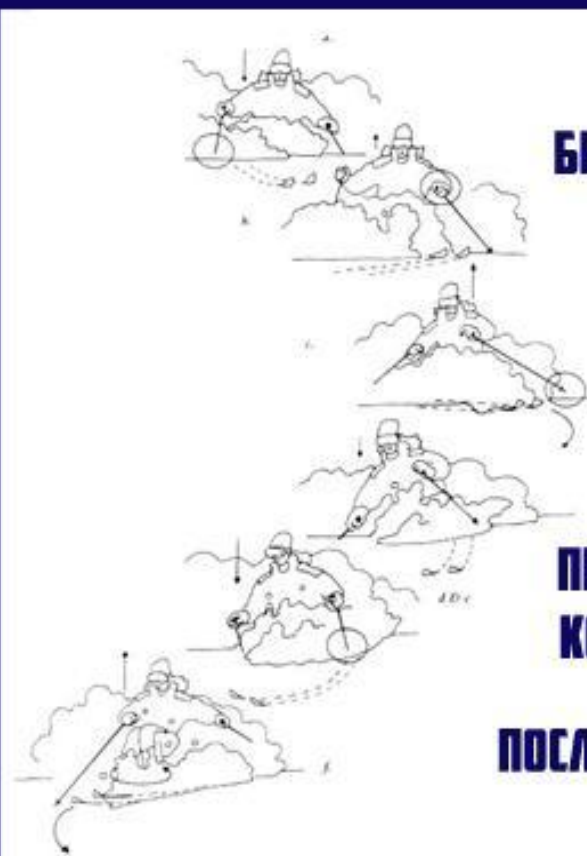
ОТСУТСТВИЕ ЦЕНТРАЛЬНОЙ СТОЙКИ
НЕРАВНОМЕРНАЯ ЗАГРУЗКА ЛЫЖ
РОТАЦИЯ КОРПУСОМ
ПЕРЕХОД
ПЕРЕСТУПАНИЕМ
ОТСУТСТВИЕ ДИНАМИКИ



РАЗГРУЗКА В ЦЕЛИНЕ



НИЖНЯЯ РАЗГРУЗКА



ДОСТОИНСТВА:

БЫСТРАЯ КОНТРОЛИРУЕМАЯ ДУГА С РАЗГИБАНИЕМ

ОТРАБОТКА НА СКЛОНЕ С БУГРАМИ

НАЧАТЬ С ДУГИ В НАЧАЛЕ И КОНЦЕ

**ПЕРЕХОД БОЛЕЕ МЯГКИЙ ПО ОЩУЩЕНИЯМ,
КОРПУС ИДЕТ НА ОДНОМ УРОВНЕ**

ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ РАЗГИБАНИЯ В КОЛЕНАХ

ПРЫЖКИ ВО ФРИРАЙДЕ



ВЫБОР ДРОПА

ПОДХОДЯЩИЙ РАЗМЕР

КОНТРОЛЬ ЗОНЫ ВЫЛЕТА

ФОРМА КОЧКИ

ТРАЕКТОРИЯ ПОЛЁТА

ПРИЗЕМЛЕНИЕ (ОТСУТСТВИЕ СЛЕДОВ)

РАСЧЁТ РАЗГОНА

ТЕХНИКА ПРЫЖКА

**ПОДЪЕЗД В ЦЕНТРАЛЬНОЙ СТОЙКЕ,
РУКИ ПЕРЕД СОБОЙ**

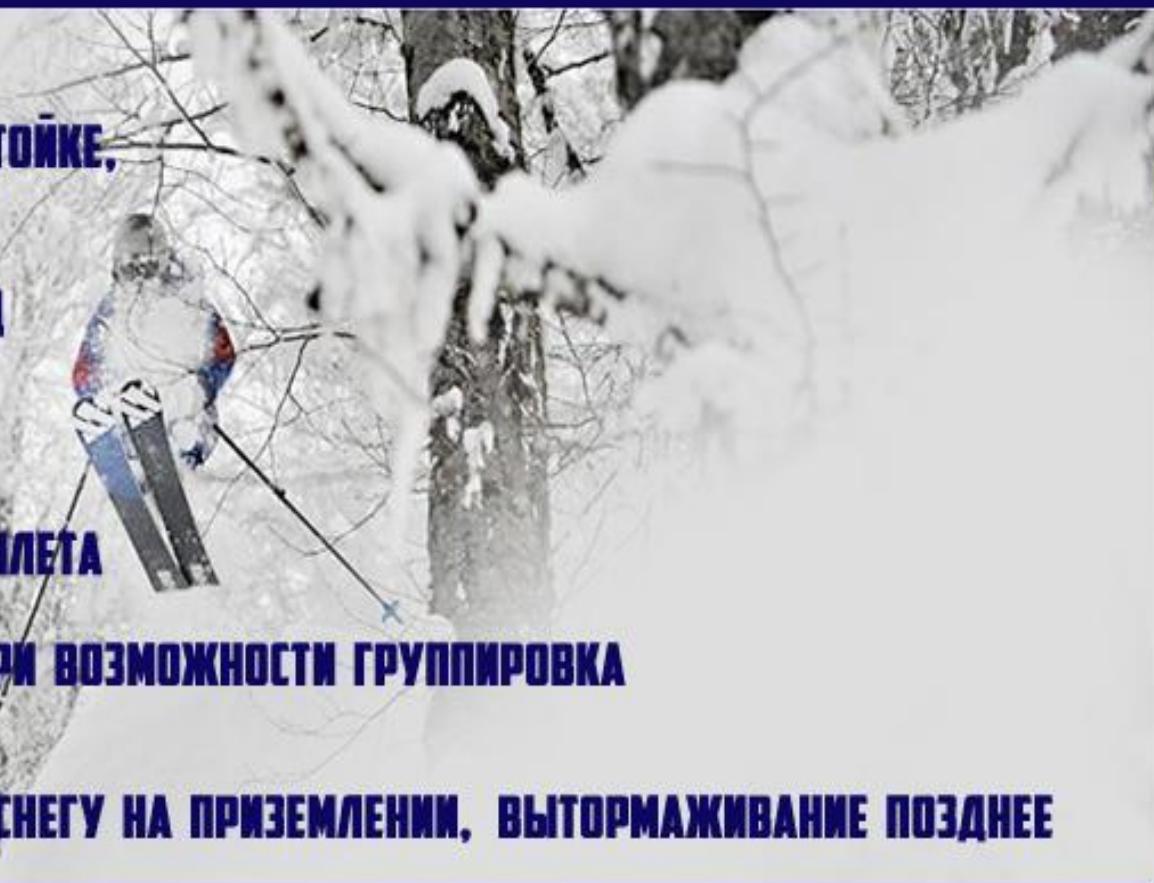
ВЗГЛЯД НАПРАВЛЕН ВПЕРЕД

**НА ВЫХОДЕ ДВИЖЕНИЕ
ВЫТАЛКИВАНИЯ
В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЗОНЫ ВЫЛЕТА**

В ПОЛЕТЕ - РУКИ ВПЕРЕД, ПРИ ВОЗМОЖНОСТИ ГРУППИРОВКА

ВСТРЕЧАТЬ ПРИЗЕМЛЕНИЕ

ТОРМОЖЕНИЕ В ГЛУБОКОМ СНЕГУ НА ПРИЗЕМЛЕНИИ, ВЫТОРМАЖИВАНИЕ ПОЗДНЕЕ



РАЗНЫЙ РЕЛЬЕФ

ОТКРЫТЫЕ БОЛЬШИЕ ПОЛЯ - МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАКЛОН
ОТКРЫТЫЕ ПОЛОГИЕ ПОЛЯ - СКОРОСТЬ, ПО ОЧЕРЕДИ
ЧУВСТВО МИКРОРЕЛЬЕФА У СНОУБОРДИСТОВ
ОТКРЫТЫЕ КРУТЫЕ ПОЛЯ - МАХ ЛАВИНООПАСНОСТИ
COOL FAST AND STRAIGHT
КОНТУРЫ НАПРЯЖЕННОСТИ СНЕЖНОГО ПОКРОВА
ОТ БЕЗОПАСНОЙ ТОЧКИ ДО ТОЧКИ ПО ОДНОМУ

КРУТЫЕ КУЛУАРЫ - ЛАВИНООПАСНО
ПОВОРОТЫ С ПРОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ
ПОДРЕЗАТЬ?





ПОДРЕЗАНИЕ ЛЫЖАМИ





КАТАНИЕ ПО ЛЕСУ



БЕЗОПАСНОСТЬ

НЕ ХВАТАТЬСЯ ЗА ДЕРЕВЬЯ

ВСТРЕЧАТЬ ВЕТКИ ЗАКРЫТОЙ ЛАДОНЬЮ

ОПАСНОСТЬ ПОПАДАНИЯ ПОД ДЕРЕВЬЯ

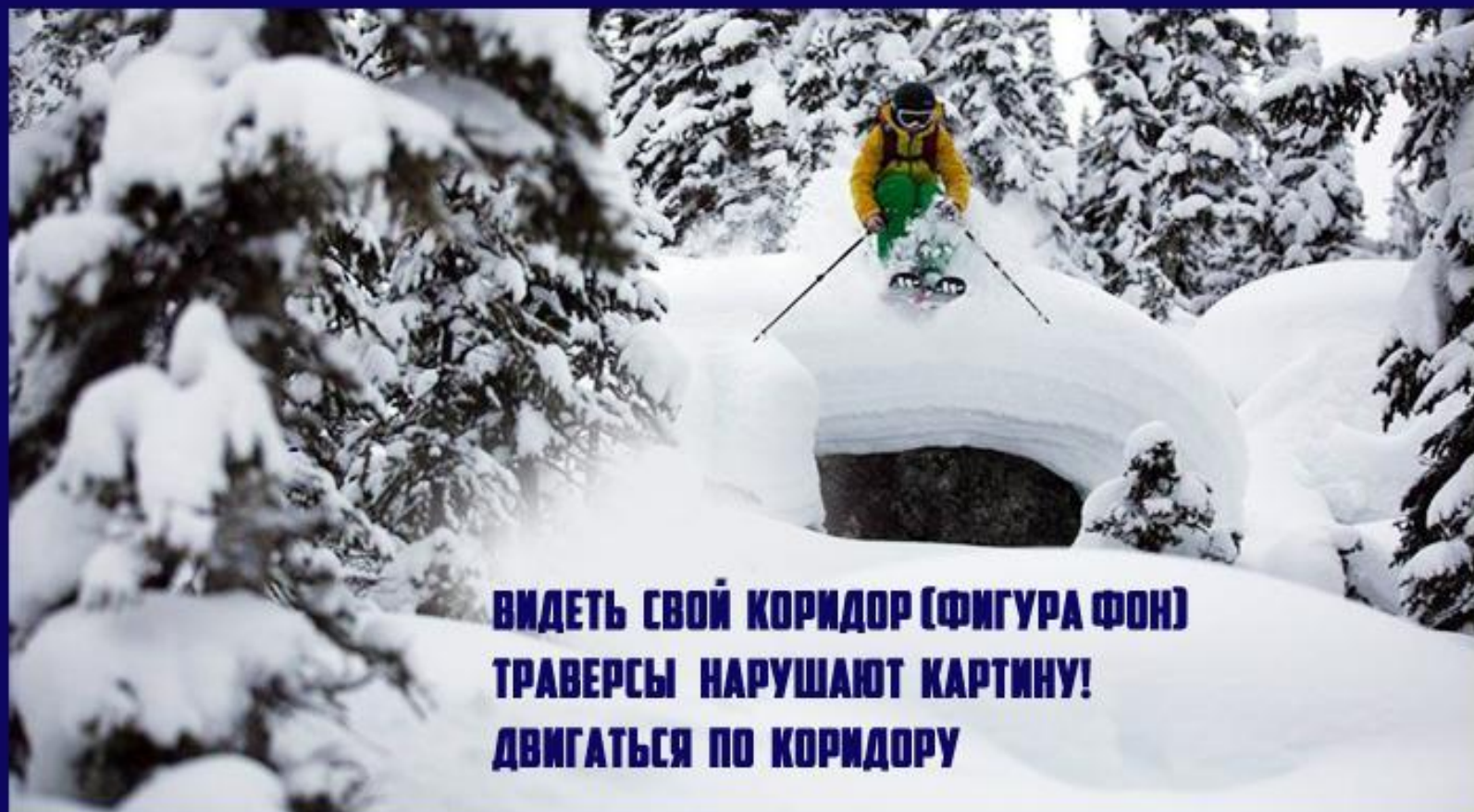
МАСКА, КАСКА, ВЕРЕВОЧКИ

СЛОЖНО ДЕРЖАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ, ДАЛЕКИЕ ОРИЕНТИРЫ





КАТАНИЕ ПО ЛЕСУ



**ВИДЕТЬ СВОЙ КОРИДОР (ФИГУРА ФОН)
ТРАВЕРСЫ НАРУШАЮТ КАРТИНУ!
ДВИГАТЬСЯ ПО КОРИДОРУ**



РАЗНЫЕ ВИДЫ ЦЕЛИНЫ

ХОЛОДНЫМ СУХОМ СНЕГ - ПЛОХОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ, МАЗИ

МОКРАЯ ТЯЖЕЛАЯ ЦЕЛИНА - ОПАСНА, ПОМОЩЬ КОРПУСОМ,
БОЛЬШЕ ДУГИ

КОРКА- САМОЕ ТЯЖЕЛОЕ, АКТИВНОЕ ВЫПРЫГИВАНИЕ
ПРИ ПЕРЕКАНТОВКЕ

"СВИНРОЙ" - НИЖНЯЯ РАЗГРУЗКА ДЛЯ ПРОДАВЛИВАНИЯ
СЛЕДОВ

