



ТЕХНИКА КАТАНИЯ ВНЕ ТРАСС





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





СТРАХОВАНИЕ



ДЛЯ КАТАНИЯ ВНЕ ТРАСС РЕКОМЕНДУЕМ ПРИОБРЕСТИ
СПЕЦИАЛЬНУЮ СТРАХОВКУ

НАШ ПАРТНЕР



SAVEPROLIFE

СТРАХОВАНИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ И АКТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

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



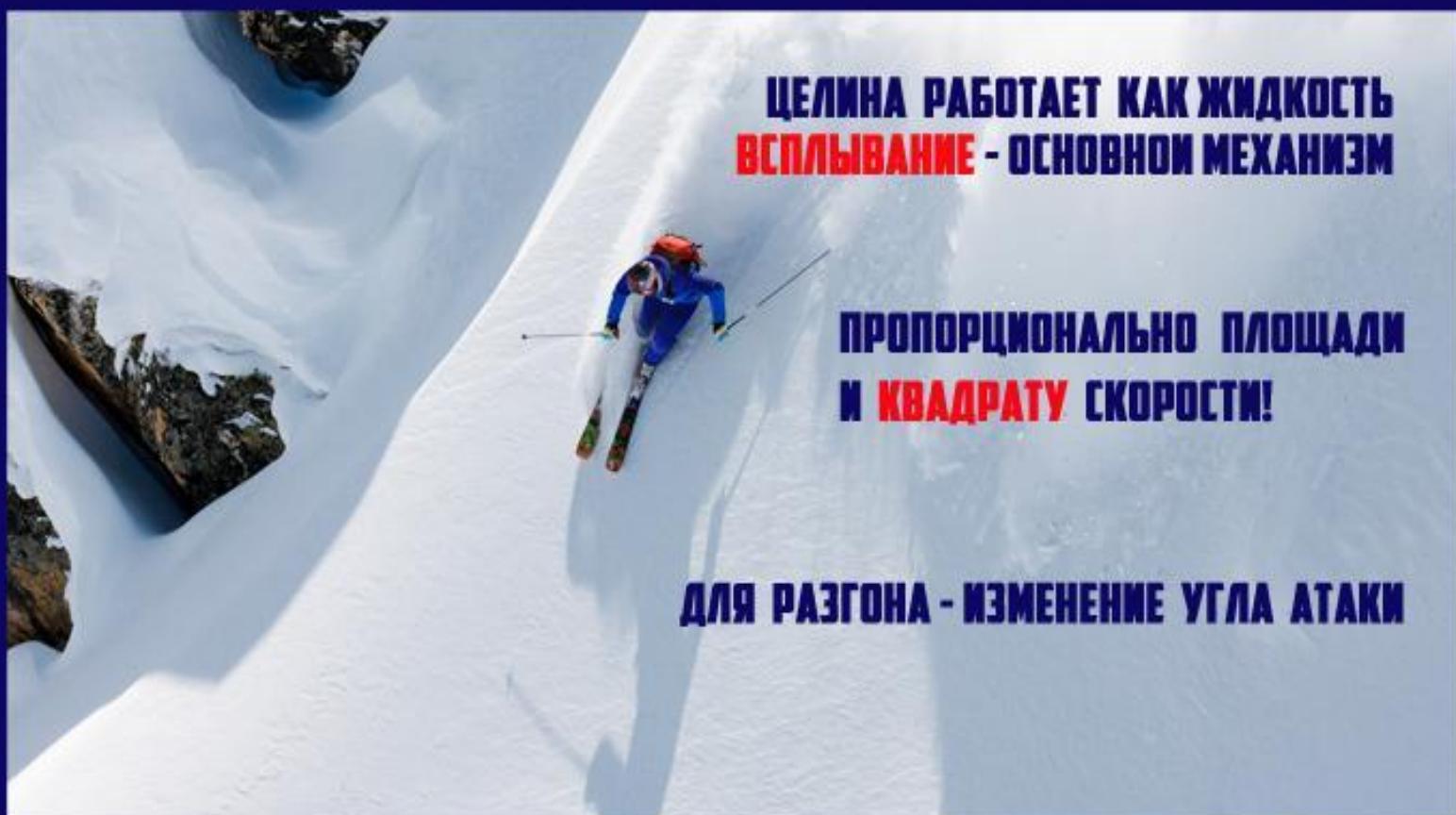


КАТАНИЕ В ЦЕЛИНЕ





ПРИНЦИП КАТАНИЯ





ОСНОВНАЯ СТОЙКА



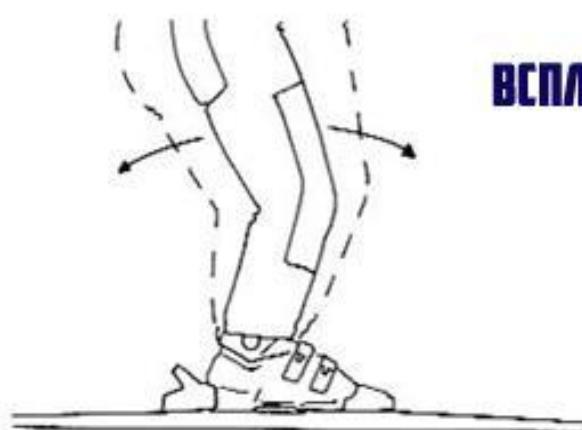
**ЦЕНТРАЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ
ВЫСОКАЯ СТОЙКА
СУСТАВЫ ПОЛУСОГНУТЫ**

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





УГОЛ АТАКИ



ВСПЫХИВАНИЕ 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





РАЗГРУЭКА В ЦЕЛИНЕ



**ВЕРХНЯЯ РАЗГРУЭКА - ЦТ
ВЕРХ ДЛЯ ПЕРЕКАНТОВКИ**

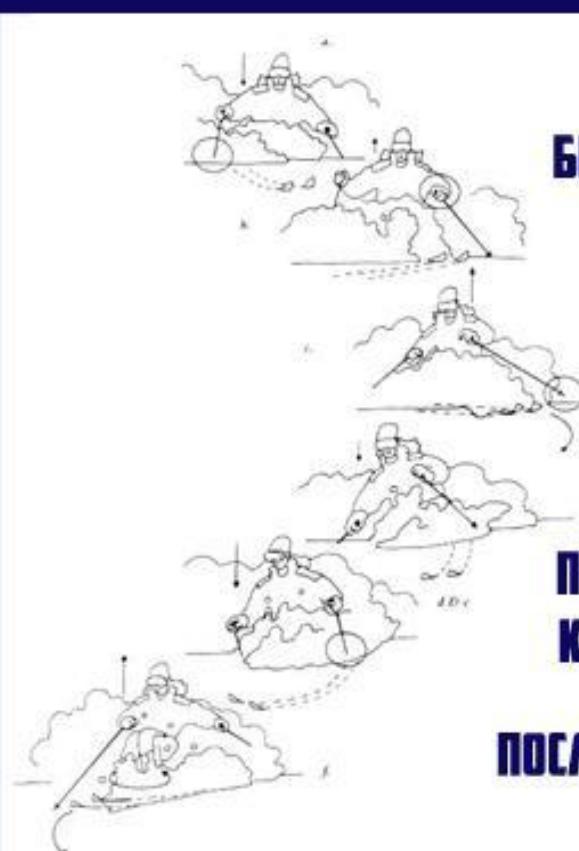
СИЛЬНАЯ РАЗГРУЭКА СКЛОНА ОПАСНО!

**НИЖНЯЯ ЗАГРУЭКА ОПТИМАЛЬНА,
КОНТРОЛИРУЕМА И БЫСТРА**





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 КОЛЕНЯХ





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
ЧУСВТВО МИКРОРЕЛЬЕФА У СНОУБОРДИСТОВ**

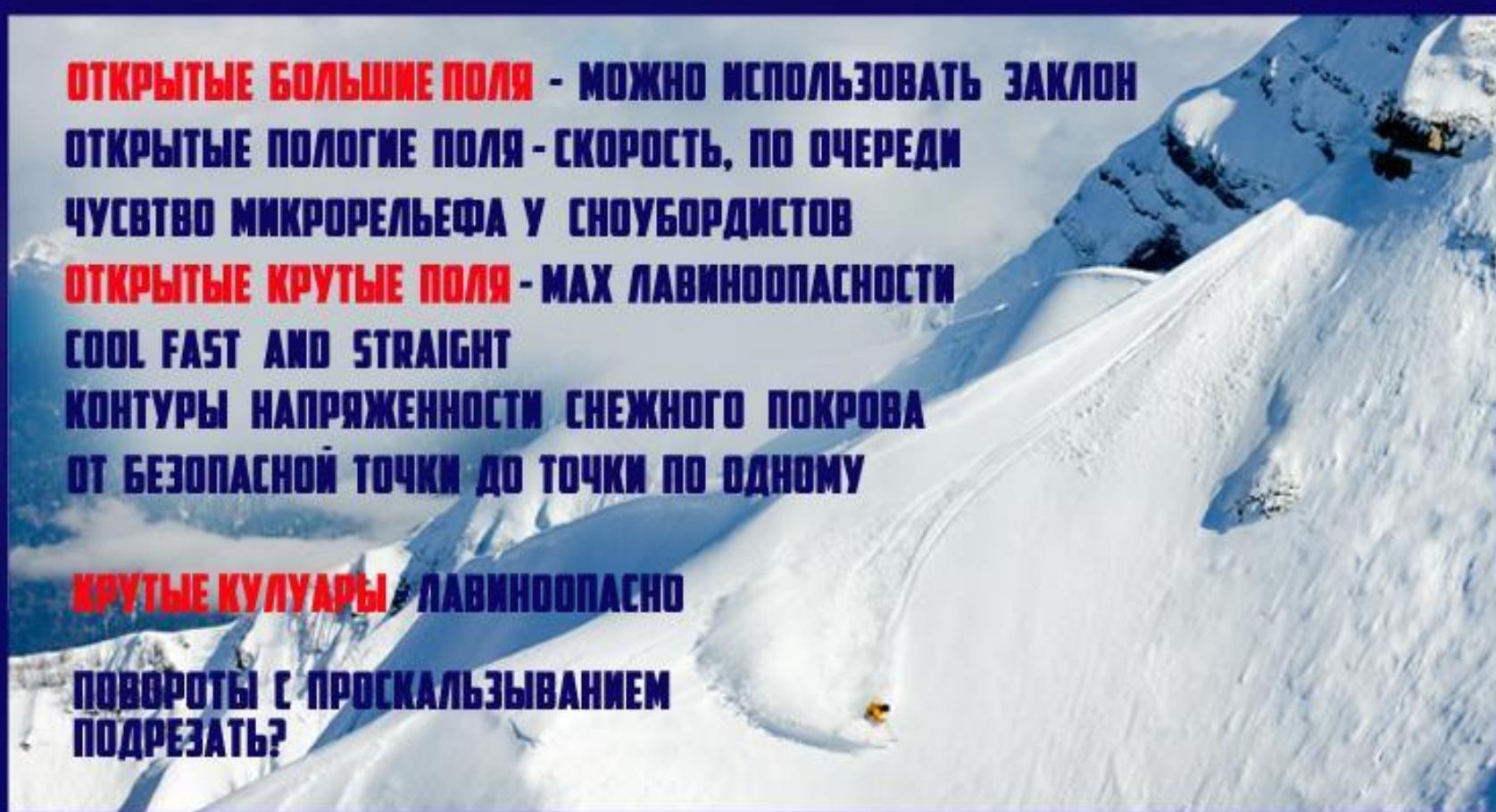
ОТКРЫТЫЕ КРУТЫЕ ПОЛЯ - МАХ ЛАВИНООПАСНОСТИ

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**

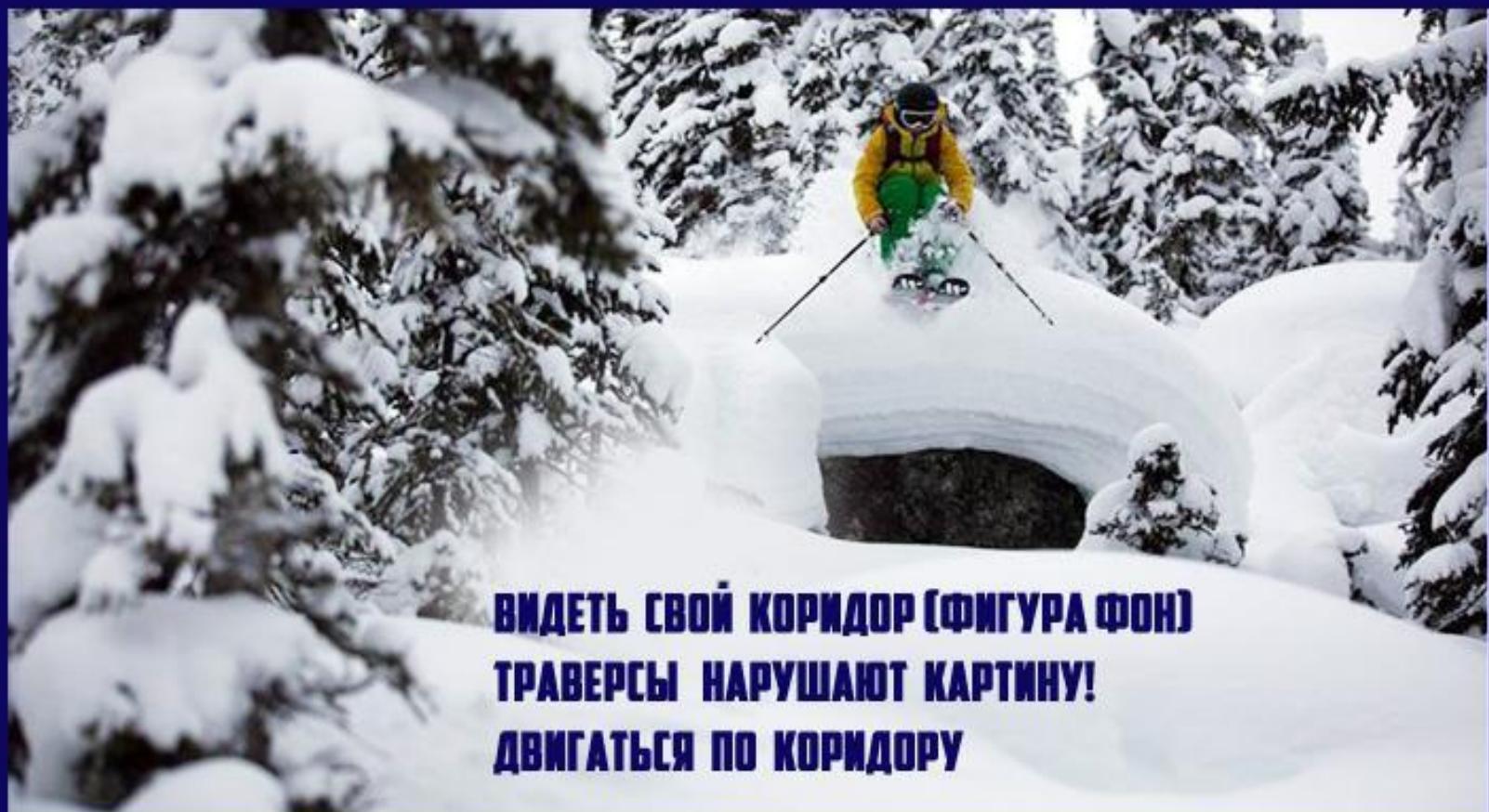
МАСКА, КАСКА, ВЕРЕВОЧКИ

СЛОЖНО ДЕРЖАТЬ НАПРАВЛЕНИЕ, ДАЛЕКИЕ ОРИЕНТИРЫ





КАТАНИЕ ПО ЛЕСУ



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





РАЗНЫЕ ВИДЫ ЦЕЛИНЫ

