

Департамент образования г. Перми
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 4»

**Влияние агрессивных роликов на технику прыжков и скольжений в
слоупстайле**

Выполнил: ученик 4«Д» класса

Шарманов Роман

Руководители: учитель начальных классов

Полякова Н. С.,

тренер Щербаков Я. В.

г. Пермь, 2022

Оглавление

Введение	2
1. Изучение и анализ литературы по слоупстайлу и агрессивным роликам	4
1.1. Слоупстайл	4
1.2. Агрессивные ролики	5
1.3. Связь между слоупстайлом и агрессивными роликами	6
1.4. Анализ программ подготовки по лыжному фристайлу	6
2. Средства и методы для улучшения техники прыжков и скольжений в слоупстайле	7
2.1. Организация исследования	7
2.2. Оценка навыков мальчиков и девочек, занимающихся слоупстайлом	8
2.3. Методика совершенствования техники прыжков и скольжений	9
2.4. Проведение эксперимента	11
Заключение	14
Список источников	15
Приложение 1	16
Приложение 2	17

Введение

Слоупстайл относится к группе дисциплин «фриски» (свободные дисциплины) лыжного фристайла [5]. Трасса слоупстайла представляет собой серию препятствий, состоящих из рейлов, боксов, рамп и трамплинов различных размеров. Спортсменов, катающихся в этой дисциплине, называют райдерами. Для демонстрации своего уровня райдеру необходимо выполнить серию трюков и воспользоваться каждым из препятствий, при этом они не заявляют трюки заранее.

Райдеры используют специальные лыжи – «твин тип» (англ. twin tip). Специфика этих лыж в том, что у них помимо носков загнутые пятки. Это помогает выполнять вращения на 180, 540, 900 и более градусов, когда райдер приземляется спиной вперед к склону.

Слоупстайл представлен на международной арене с первых Зимних экстремальных игр (Winter X Games) в 1997 году, а первые комплекты медалей на Олимпийских Играх были разыграны в 2014 году в г. Сочи [2]. В мире слоупстайл развивается уже очень много лет, в России этот вид спорта стал развиваться только после Олимпийских игр в г. Сочи, в связи с этим во многих регионах возникают сложности – мало тренеров, нет условий для тренировок, тренировочные планы носят рекомендательный характер – все это отражается на уровне детского спорта в этой дисциплине. Одним из примеров является Пермский край: сноупарк и соответствующие инструкторы имеются только в одном горнолыжном центре из пяти.

Большую роль в данной дисциплине играет предсезонная подготовка, так как, учитывая климатические особенности, в России очень мало мест, где снег лежит круглый год.

Цель нашей работы выяснить как влияет катание на агрессивных роликах во время предсезонной подготовки на технику выполнения прыжков и скольжений в слоупстайле.

Для достижения поставленной цели была выдвинута гипотеза: если в ходе предсезонной подготовки выполнять упражнения на агрессивных роликах, то техника прыжков и скольжений будет улучшаться.

Были поставлены следующие задачи:

- 1) Изучить и проанализировать литературу, имеющуюся в свободном доступе.
- 2) Оценить технику исполнения, амплитуду, трудность выполнения прыжков и скольжений.
- 3) Отследить изменения в технике прыжков и скольжений.
- 4) Воспроизвести результаты наблюдения с целью проверки гипотезы.

Исследование проводилось среди спортсменов школы фристайла и роллер школы aggressive inline в г. Перми в течение 2021 года в рамках трех последовательных и взаимосвязанных этапов.

1. Изучение и анализ литературы по слоупстайлу и агрессивным роликам

1.1. Слоупстайл

Слоупстайл относится к дисциплинам лыжного фристайла. Слоупстайл (англ. slopestyle – сочетание английских слов slope – склон, style – стиль) – это дисциплина, где имеется трасса, состоящая из препятствий. Оценивается сложность и четкость выполнения трюков на препятствиях, а не скорость прохождения трассы.

Препятствия располагаются последовательно, в один или несколько рядов. Главным условием является выполнение серии трюков на различных фигурах (боксах, рейлах, пирамидах, квотерпайпах, трамплинах и других). Трюки представляют собой акробатические прыжки и скольжения, которые должны быть зрелищными и разнообразными.

На фигурах спортсмены выполняют следующие трюки:

- грайнды (англ. grind) – скольжения по перилам и боксам;
- спины – вращения вокруг оси туловища при заходе на фигуру или спходе с нее;
- грэбы (англ. grab) – захваты лыж различными способами;
- флипы (англ. flip) – сальто вперед или назад, с наклоном или без наклона оси туловища.

На соревнованиях по слоупстайлу райдер должен выполнить трюки на нескольких джиб-секциях (секции для скольжения из рейлов, боксов и т.п.) и нескольких трамплинах. Каждый трюк оценивается. Также дополнительно оценивается лицом или спиной вперед осуществляется заезд на трюк и приземление. При оценке учитываются следующие критерии: техника выполнения, сложность исполняемого трюка, амплитуда, разнообразие и новизна.

1.2. Агрессивные ролики

Агрессивные ролики (агрессив инлайн, англ. aggressive inline skating) – самая зрелищная дисциплина роллер спорта – экстремальное катание на роликовых коньках с исполнением прыжков и скольжений на фигурах скейт-парка или элементах городской архитектуры [1].

Для такого катания необходимы специальные ролики – агрессивные – это тип роликов, предназначенных для трюков и прыжков. У них очень прочные и долговечные ботинки, которые выдерживают сильные удары и в то же время защищают ноги. Конструкция агрессивных роликов делает их идеальными для скольжения по перилам и выполнения технических трюков.

Традиционный скейт-парк представляет собой площадку, на которой имеются фигуры разных видов: рейлы, боксы, квотеры (радиусы), рампы, боулы и другие [3].

В скейт-парке и на элементах городской архитектуры роллеры выполняют различные трюки:

- грайнды (англ. grind)– скольжения по парапетах, перилам, боксам и коупингам рампы;
- гэпы (англ. gap) – прыжки с разных препятствий;
- грэбы (англ. grab) – захваты роликов различными способами;
- волрайды (англ. wallride) – проезды по стене.

Агрессив инлайн популярен во всем мире, в России агрессивные ролики стали популярны в 90-х годах, в настоящее время уже второй год проводится Чемпионат России по агрессивным роликам, и сама дисциплина стремительно развивается.

На соревнованиях роллер должен показать линию, состоящую из различных прыжков и скольжений, задействовав как можно больше фигур в скейт-парке. При этом оценивается оригинальность исполнения трюков, длина скольжения, способ захода на трюк и схода с него, стиль катания.

1.3. Связь между слоупстайлом и агрессивными роликами

Учитывая характеристики слоупстайла и агрессивных роликов, представленные в п.1.1 и 1.2 можно сделать выводы, что данные дисциплины похожи, т.к. в обеих дисциплинах:

- райдер (роллер) находится в прямой стойке, обе ноги свободно двигаются по отдельности;
- выполняются скольжения и прыжки;
- фигуры, на которых выполняются трюки похожи внешне:
 - для скольжений используются перила и боксы, а также различные их вариации;
 - для прыжков используются трамплины и квотеры;
- оценивается прохождение трассы (линии) с препятствиями максимально зрелищно и разнообразно;
- приветствуется свой стиль в катании. Стиль формируется из правильного схода и захода на фигуру, амплитуды прыжка, захвата и удерживания грэба во время исполнения трюка, чистого, уверенного приземления.

Следовательно, можно предположить, что техника выполнения трюков в обеих дисциплинах будет похожей и при использовании агрессивных роликов в предсезонной подготовке техника прыжков и скольжений в слоупстайле будет улучшаться.

1.4. Анализ программ подготовки по лыжному фристайлу

Программы подготовки по лыжному фристайлу, в которую входит подготовка по слоупстайлу, описывают рекомендации, которые могут быть применены при подготовке планов тренировочных занятий от этапа начальной подготовки до этапа высшего спортивного мастерства. Программа по фристайлу составляется в соответствии Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта фристайл [4].

При изучении литературы был проведен анализ программ подготовки по лыжному фристайлу некоторых российских спортивных школ по горнолыжному спорту, опубликованных в открытых источниках. Для анализа был выбран тренировочный этап, соответствующий возрасту мальчиков и девочек 10-16 лет.

В результате анализа было выявлено:

- в программах подготовки подробно описана теоретическая подготовка (изучение истории фристайла) и практическая подготовка на снегу (непосредственное обучение трюкам в слоупстайле);
- на тренировочном этапе в рамках общей физической подготовки для развития координационных способностей используются, в том числе роликовые коньки;
- техническая подготовка носит рекомендательный характер в части использования батута, роликов и велосипеда при организации тренировок, без указания какие упражнения необходимо выполнять.

Основываясь на данных выводах, были приняты решения:

- определить трюки на агрессивных роликах, которые будут максимально похожи на трюки в слоупстайле и предложить методику, которая позволит улучшить технику прыжков и скольжений;
- провести эксперимент, в рамках которого использовать агрессивные ролики в ходе предсезонной подготовки.

2. Средства и методы для улучшения техники прыжков и скольжений в слоупстайле

2.1. Организация исследования

Данное исследование проводилось в три этапа с января 2021 года по ноябрь 2021 года с помощью тренеров школы фристайла и роллер школы aggressive inline в г. Пермь. Тренеры школы фристайла проводили оценку

навыков участников исследования, результаты которой используются в работе. Тренеры роллер школы aggressive inline обеспечили возможность использования предложенной методики в тренировочном процессе экспериментальной группы во время предсезонной подготовки в слоупстайле.

В исследовании приняли участие 6 мальчиков и 2 девочки школы фристайла в возрасте 9-14 лет, занимающиеся слоупстайлом.

На первом этапе проводился анализ имеющейся информации по данной теме и осуществлялась оценка навыков участников исследования. Этап длился с января 2021 года по март 2021 года.

На втором этапе с апреля 2021 года по май 2021 года были определены трюки на агрессивных роликах, которые улучшили технику прыжков и скольжений.

На третьем этапе проводился эксперимент и повторно осуществлялась оценка навыков участников исследования. Этап длился с июня 2021 года по ноябрь 2021 года.

2.2. Оценка навыков мальчиков и девочек, занимающихся слоупстайлом

Первоначальная (до проведения эксперимента) оценка навыков мальчиков и девочек, принимавших участие в исследовании, осуществлялась тренерами школы фристайла во время внутришкольных соревнований в конце зимнего сезона 2020/2021 года (март 2021 года). В соревнованиях приняли участие все участники исследования.

В ходе соревнований участники исследования выполняли прыжки и скольжения, которые являются основой техники слоупстайла. Перечень и описание прыжков и скольжений приведены в Приложении 1.

Оценка навыков осуществляется по следующим критериям:

- техника выполнения – удержание грэбов, баланс во время исполнения трюка, чистота приземления;
- трудность выполнения трюка – наличие вращений и грэбов во время выполнения трюка, заход в стойке «свич»;

– амплитуда – высота выполнения трюка.

Каждый прыжок или скольжение оценивался по 10-балльной шкале, учитывая технику выполнения, трудность и амплитуду.

Результаты оценки представлены в таблице (Таблица 1).

Таблица 1 – Оценка навыков на конец зимнего сезона 2020/2021 года (до начала эксперимента)

Участник эксперимента	Возраст, лет	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7
Мальчик 1	10	6	6	6	0	10	8	0
Мальчик 2	12	2	2	4	0	8	2	0
Мальчик 3	14	5	4	6	0	9	7	0
Мальчик 4	12	7	5	5	0	6	2	0
Мальчик 5	12	2	3	3	0	4	9	0
Мальчик 6	9	0	0	0	0	0	0	0
Девочка 1	12	5	3	5	0	4	5	0
Девочка 2	10	2	3	4	0	6	2	0

2.3. Методика совершенствования техники прыжков и скольжений

Для предсезонной подготовки был выбран ряд трюков на агрессивных роликах, регулярное выполнение которых должно было обеспечить совершенствование техники прыжков и скольжений. Было предложено выполнять выбранные трюки 1 раз в неделю во время полуторачасовых тренировок на агрессивных роликах.

Предложенная методика включает в себя упражнения на координацию на ровной поверхности (могут выполняться на любых роликах), упражнения на фигурах (выполняются только на агрессивных роликах), упражнения на трамплине (могут выполняться на любых роликах), которые способствуют улучшению техники прыжков и скольжений, и предназначена для тех, кто имеет базовые навыки катания на роликах.

К базовым навыкам катания на роликах относятся:

- умение передвигаться на роликах лицом и спиной вперед;
- владеть базовыми способами торможения (Т-стоп, плуг);
- умение свободно выполнять развороты на роликах в любую сторону.

Тренеры роллер школы aggressive inline определили, что все участники исследования обладают базовыми навыками катания на роликах.

Перед началом тренировок методика была проверена на пригодность для использования участниками исследования путем выполнения всех упражнений тренерами роллер школы aggressive inline.

Методика совершенствования техники прыжков и скольжений включает в себя следующие упражнения, представленные в таблице (Таблица 2). Описание упражнений приведено в Приложении 2.

Таблица 2 – Методика

№ п.п.	Наименование упражнения	Количество повторений
Упражнения на координацию (на ровной поверхности)		
1.	Передвижение на роликах лицом и спиной вперед	2 круга лицом вперед 2 круга спиной вперед
2.	Приседания во время движения	10 раз
3.	«Фонарики»	5 раз правой ногой 5 раз левой ногой 5 раз обеими ногами вместе
4.	«Лягушка»	10 раз
5.	Прыжок на месте с поворотом на 180°	5 раз в правую сторону 5 раз в левую сторону
6.	Прыжок на месте с поворотом на 360°	5 раз в правую сторону 5 раз в левую сторону
7.	Прямой прыжок в движении через препятствие	10 раз
Упражнения для скольжения (выполняются на рейле, боксе или в рампе)		
8.	Запрыгивание на рейл	5 раз
9.	Запрыгивание на рейл с поворотом на 180°	5 раз в правую сторону 5 раз в левую сторону
10.	Запрыгивание на рейл и сход с поворотом на 180°	5 раз в правую сторону 5 раз в левую сторону
11.	Frontside/Ufo на рейле	10 раз
12.	Frontside/Ufo в рампе	10 раз
Упражнения для прыжков (выполняются в радиусе, рампе или на фанбоксе)		
13.	Прыжок с грэбом в рампе	5 раз
14.	Прыжок с поворотом на 180° в рампе	5 раз
15.	Прыжок с поворотом на 360° в рампе	5 раз
16.*	Прямой прыжок через фанбокс с грэбом	5 раз
17.*	Прыжок через фанбокс с поворотом на 360°	3 раза

№ п.п.	Наименование упражнения	Количество повторений
18.	Прыжок из радиуса на плазу с грэбом	5 раз
19.*	Прыжок из радиуса на плазу с поворотом на 180 ⁰	5 раз
20.*	Прыжок из радиуса на плазу с поворотом на 360 ⁰	5 раз

В таблице символом «*» отмечены дополнительно более сложные упражнения.

Схема тренировок заключается в чередовании по неделям упражнений на ровной поверхности, упражнений на скольжение и упражнений на ровной поверхности, упражнений на прыжки. Схема представлена в таблице (Таблица 3).

Таблица 3 – Схема тренировок

Контрольная группа	Экспериментальная группа
Неделя 1	
1. Разминка	1. Разминка
2. Упражнения на координацию	2. Упражнения на координацию
3. Свободное катание	3. Упражнения на скольжение
Неделя 2	
1. Разминка	1. Разминка
2. Упражнения на координацию	2. Упражнения на координацию
3. Свободное катание	3. Упражнения на прыжки

По предложенной методике экспериментальная группа тренировалась в течение 5 месяцев 1 раз в неделю по полтора часа в экстрим парке и крытом скейт-парке в г. Пермь.

2.4. Проведение эксперимента

Участникам исследования по окончании зимнего сезона 2020/2021 года было предложено использовать агрессивные ролики в ходе предсезонной подготовки до начала следующего зимнего сезона. Часть участников отказалась от предложения и выполняли стандартную предсезонную подготовку.

Мальчики и девочки были разделены на контрольную и экспериментальную группы на основании выбора использования агрессивных

роликов. Тренировки проводились 1 раз в неделю по полтора часа в течение 5 месяцев (с июня 2021 года по октябрь 2021 года) по схеме, описанной в п.2.3.

В таблице (Таблица 4) представлены средние значения баллов контрольной и экспериментальной группы по каждому трюку, который оценивался в ходе соревнований, до начала проведения эксперимента, т.е. на конец зимнего сезона 2020/2021 года.

Таблица 4 – Показатели по контрольной и экспериментальной группам (до начала эксперимента)

Трюк	Контрольная группа, среднее значение	Экспериментальная группа, среднее значение	Отклонение, %
T1	3,7	3,6	1,9
T2	3,3	3,2	4,2
T3	4,0	4,2	-4,8
T4	0,0	0,0	0,0
T5	6,0	5,8	3,4
T6	4,3	4,4	-1,5
T7	0,0	0,0	0,0

Из таблицы (Таблица 4) видно, что значения по контрольной и экспериментальной группе отличаются на $\pm 5\%$, т.е. разница между контрольной и экспериментальной группами небольшая. Следовательно, до начала эксперимента контрольная и экспериментальная группы обладали примерно одинаковой техникой прыжков и скольжений. Оценка показала, что одно скольжение и один прыжок, являющиеся основой техники слоупстайла, не выполняются всеми участниками исследования.

После завершения эксперимента в начале зимнего сезона 2021/2022 года (ноябрь 2022 года) была проведена контрольная тренировка, на которой тренеры школы фристайла провели повторно оценку навыков участников исследования.

Результаты оценки представлены в таблице (Таблица 5).

Таблица 5 – Оценка навыков на начало зимнего сезона 2021/2022 года (после завершения эксперимента)

Участник эксперимента	Возраст, лет	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7
Мальчик 1	10	10	9	9	5	10	9	9

Участник эксперимента	Возраст, лет	T1	T2	T3	T4	T5	T6	T7
Мальчик 2	12	5	3	4	2	8	2	0
Мальчик 3	14	10	7	8	4	10	8	2
Мальчик 4	12	8	5	5	0	7	2	0
Мальчик 5	12	5	3	3	0	6	9	0
Мальчик 6	9	5	2	1	0	5	2	0
Девочка 1	12	10	6	7	1	10	6	2
Девочка 2	10	5	8	6	1	9	3	0

Показатели по контрольной и экспериментальной группам представлены в таблице (Таблица 6).

Таблица 6 – Показатели по контрольной и экспериментальной группам (после завершения эксперимента)

Трюк	Контрольная группа, среднее значение	Экспериментальная группа, среднее значение	Отклонение, %
T1	6,0	8,0	-25,0
T2	3,7	6,4	-42,7
T3	4,0	6,2	-35,5
T4	0,7	2,2	-69,7
T5	7,0	8,8	-20,5
T6	4,3	5,6	-22,6
T7	0,0	2,6	-100,0

Таким образом из таблицы (Таблица 6) видно, что отклонение экспериментальной от контрольной группы составило 20% и более по всем прыжкам и скольжениям, оценка которых проводилась после завершения эксперимента. Следовательно, данная оценка подтверждает гипотезу, что использование агрессивных роликов в ходе предсезонной подготовки в слоупстайле помогает улучшить технику скольжений и прыжков.

Заключение

Слоупстайл относится к дисциплинам лыжного фристайла. Трасса слоупстайла представляет собой серию препятствий, состоящих из фигур (рейлов, боксов) и трамплинов различных размеров. На соревнованиях по слоупстайлу райдер должен выполнить трюки на нескольких джиб-секциях (секции из рейлов, боксов и т.п.) и нескольких трамплинах. Каждый трюк оценивается. При оценке учитываются техника выполнения, сложность исполняемого трюка, амплитуда, разнообразие и новизна. Предсезонной подготовке необходимо уделять внимание, т.к. слоупстайл постоянно развивается.

Трюки, выполняемые в слоупстайле, похожи на трюки, которые выполняются на агрессивных роликах. Агрессивные ролики – дисциплина роллер спорта, в которой на роликовых коньках выполняются прыжки и скольжения на фигурах скейт-парка или элементах городской архитектуры. На соревнованиях роллер должен показать линию, состоящую из различных прыжков и скольжений, задействовав как можно больше фигур в скейт-парке. При этом оценивается оригинальность исполнения трюков, длина скольжения, способ захода на трюк и схода с него, стиль катания.

На основе анализа программ подготовки по лыжному фристайлу, которые используются в российских спортивных школах по горнолыжному спорту, была предложена методика совершенствования техники прыжков и скольжений в слоупстайле.

Проведенный эксперимент показал, что предложенная методика эффективна. Это подтверждается ростом на 20% и более результатов экспериментальной группы при оценке навыков участников исследования после проведения эксперимента.

Список источников

1. InMotion. Aggressive inline [Электронный ресурс] – <https://inmotionspb.ru/napravleniya-obucheniya/aggressive-inline/>
2. Олимпийский блог. Слоуп-стайл. Лыжи и сноуборд [Электронный ресурс] – <https://sport-marafon.ru/article/olimpiyskiy-blog-sloup-stayl-lyzhi-i-snoubord/>
3. Википедия. Свободная энциклопедия. Роллерблейдинг [Электронный ресурс] – <https://ru.wikipedia.org/Роллерблейдинг>
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта фристайл [Электронный ресурс] – <https://rg.ru/documents/2014/01/20/freestyle-site-dok.html>
5. Федерация фристайла России [Электронный ресурс] – <https://ffr-ski.ru/disciplines/?disc=slopestyle>

Перечень и описание прыжков и скольжений в слоупстайле

T1 «Скольжение по периле, заход прямой, сход прямой» – спортсмен находится лицом к периле, запрыгивает на нее, осуществляет скольжение и затем сход. Спортсмен продолжает движение лицом вперед.

T2 «Скольжение по периле, заход с поворотом, сход прямой» – спортсмен находится лицом к периле, при запрыгивании выполняет разворот на 90^0 , осуществляет скольжение и затем сход. Спортсмен продолжает движение лицом вперед.

T3 «Скольжение по периле, заход прямой, сход с поворотом» – спортсмен находится лицом к периле, запрыгивает на нее, осуществляет скольжение и затем выполняет разворот на 90^0 при сходе. Спортсмен продолжает движение спиной вперед.

T4 «Трансфер» – спортсмен находится лицом к периле, запрыгивает на нее, в процессе скольжения выполняет разворот на 180^0 , продолжает скольжение и затем сход. Спортсмен продолжает движение лицом вперед.

T5 «Прыжок с трамплина с грэбом» – спортсмен осуществляет прыжок с трамплина, при отрыве от края трамплина осуществляет захват и удержание лыж одним из способов, затем выполняет приземление. Спортсмен продолжает движение лицом вперед.

T6 «Прыжок с трамплина с поворотом на 180^0 » – спортсмен осуществляет прыжок с трамплина, при отрыве от края трамплина осуществляет поворот на 180^0 , приземляется спиной вперед и продолжает движение.

T7 «Прыжок с трамплина с поворотом на 360^0 » – спортсмен осуществляет прыжок с трамплина, при отрыве от края трамплина осуществляет поворот на 360^0 , приземляется лицом вперед и продолжает движение.

Описание упражнений на агрессивных роликах, включенных в методику совершенствования техники прыжков и скольжений

1. Упражнения на координацию

Упражнение №1. Передвижение на роликах лицом и спиной вперед – исходное положение лицом или спиной вперед, попеременно отталкиваться правой и левой ногой.

Упражнение №2. Приседания во время движения – исходное положение лицом вперед, оттолкнуться правой ногой и начать движение, во время движения держать ноги параллельно на ширине плеч, присесть и встать.

Упражнение №3. «Фонарики» – исходное положение ролики поставить под углом 90 градусов друг к другу, пятки сведены вместе. Ноги согнуты, стоять на внешней стороне ботинка, для равновесия руки можно вытянуть вперед. Далее свести колени вместе и оттолкнуться сильно ногами. Во время движения описать круг похожий на фонарик.

Упражнение №4. «Лягушка» – исходное положение лицом вперед, пятки вместе-носки врозь, начать движения путем описывания дуги двумя ногами одновременно до положения, когда ноги будут параллельно, выполнить прыжок ноги вместе в исходное положение.

Упражнение №5. Прыжок на месте с поворотом на 180° – исходное положение ноги на ширине плеч, подпрыгнуть строго вертикально и повернуться на 180°, при приземлении держать ноги на ширине плеч, приземляться на все колеса одновременно, немного присесть и наклониться вперед. Отталкиваться необходимо от задних колес к передним, немного наклонив голень вперед.

Упражнение №6. Прыжок на месте с поворотом на 360° – выполняется аналогично упражнению №5, при этом при вращении чуть больше крутки необходимо задать плечами.

Упражнение №7. Прямой прыжок в движении через препятствие – выполняется в движении, аналогично упражнению №5, но без выполнения

поворота. При подъезде к препятствию необходимо немного согнуть колени, а затем оттолкнуться строго вверх.

2. Упражнения для скольжения

Упражнение №8. Запрыгивание на рейл – исходное положение ноги на ширине плеч лицом к рейлу, присесть и запрыгнуть на рейл на grindplate, ноги на ширине плеч согнуты в коленях.

Упражнение №9. Запрыгивание на рейл с поворотом на 180^0 – исходное положение ноги на ширине плеч лицом к рейлу, присесть, выпрыгнуть с поворотом на 180^0 , приземлиться на рейл на grindplate, ноги согнуты в коленях.

Упражнение №10. Запрыгивание на рейл и сход с поворотом на 180^0 – запрыгивание на рейл выполняется аналогично упражнению №8, при сходе выполнить разворот на 180^0 , при приземлении ноги параллельно, согнуты в коленях.

Упражнение №11. Frontside/Ufo на рейле – скольжение боком на grindplate обоих роликов при запрыгивании лицом к трубе. При подъезде к трубе необходимо закручиваться дальним от трубы плечом так, чтобы при слайде оно стало передним. Т. е. при подъезде слева необходимо повернуться на 90^0 по часовой стрелке, при подъезде справа – против часовой стрелки.

Упражнение №12. Frontside/Ufo в рампе – выполняется аналогично упражнению №11 только в рампе.

3. Упражнения для прыжков

Упражнение №13. Прыжок с грэбом в рампе – прыжок делается в точке зависания, т.е. там, где скорость почти нулевая. В этот момент необходимо сделать толчок мысками роликов от радиуса вверх и слегка подтянуть к груди ноги, согнутые в коленях и захватить ролики каким-либо способом. При правильном выполнении приземление произойдет практически в ту точку, от которой

происходит отталкивание. При этом движение в рампе выполняется в продольной стойке (одна нога впереди, другая сзади).

Упражнение №14. Прыжок с поворотом на 180^0 градусов в рампе – техника выполнения аналогична упражнению №13, но перед тем, как оттолкнуться в точке зависания, необходимо повернуть голову и плечи на 90^0 в сторону будущего поворота, а после отталкивания искать глазами точку будущего приземления. За счет этого будет выполнен разворот на 180^0 останется только поставить ноги.

Упражнение №15. Прыжок с поворотом на 360^0 в рампе – выполняется аналогично упражнению №14, но при вращении на 360^0 необходимо в точке зависания повернуть голову и плечи немного сильнее, чем при вращении на 180^0 . Крутка делается без сильных махов руками в стороны – достаточно движения плеч. Рекомендуется сначала выполнять упражнение внизу рампы на маленькой скорости.

Упражнение №16. Прямой прыжок через фанбокс с грэбом – выполняется аналогично упражнению №7, при этом необходимо набрать скорость и сильно оттолкнуться, чтобы перепрыгнуть через препятствие.

Упражнение №17. Прыжок через фанбокс с поворотом на 360^0 – выполняется аналогично упражнению №16, при этом во время перелета через фанбокс осуществляется вращение на 360^0 , приземление происходит в радиус.

Упражнение №18. Прыжок из радиуса на плазу с грэбом – выполняется выпрыгивание из радиуса и захват роликов, а затем приземление на ровную поверхность.

Упражнение №19. Прыжок из радиуса на плазу с поворотом на 180^0 – выполняется аналогично упражнению №18, при этом в момент отталкивания из радиуса выполняется поворот на 180^0 .

Упражнение №20. Прыжок из радиуса на плазу с поворотом на 360^0 – выполняется аналогично упражнению №19, при этом при повороте необходимо выполнить чуть больше движение плечами.