

# Как просто научиться кататься на скейтборде взрослому и ребенку?

Скейтбординг – это молодой и современный вид спорта. Казалось бы, ничего сложного в катании на доске нет. Но на самом деле чтобы насладиться ездой, нужно научиться многому. Выясните все самые важные моменты.

## Выбор скейта



Выбор доски для катания – это четвертая часть успеха новичка. Но как выбрать скейт для начинающего и не ошибиться?

Какими бывают скейтборды?

Для начала перечислим основные виды скейтбордов:

- Обычный скейтборд используют многие, он как нельзя лучше подходит начинающим скейтбордистам.
- Пенни-борд – уменьшенная версия обычного скейта. Такую модель можно приобрести ребёнку.
- Флоуборд – не совсем обычная доска, имеющая целых 14 колёс (7 спереди и 7 сзади, все колёса расположены по полукругу).
- Лонгборд – длинная доска с широкими подвесками, предназначенная для скоростных спусков.
- Стритборд состоит из трёх подвижных частей.
- Стоуборд можно легко сложить и поместить в рюкзак или сумку.
- Т-борд – двухколёсный маневренный скейтборд для профессионалов.
- Фриборд – доска с шестью колёсами (по три спереди и сзади, при этом два являются парными, а одно – одиночное, расположенное на расстоянии от основной подвески между двумя основными колёсами).
- Памго. Широкие колёса и специальная конструкция позволяют кататься, не отталкиваясь, а лишь перемещая центр тяжести.
- Снейкборд. Доска состоит из двух частей, скрепленных между собой перекладиной.
- Лонгскейт – длинная доска необычной обтекаемой формы с широкими колёсами.
- Фингерборд – скейт для пальцев.
- Дертсёрф – настоящий «внедорожник». Высокая проходимость обеспечивается двумя велосипедными колёсами.

- Экскейт работает на батарейках и может подниматься в гору и разгоняться до 30 километров в час.

### **На что обращать внимание при выборе?**

Теперь перечислим основные критерии выбора скейтборда:

- Доска (дека) – это основная часть скейтборда. Во-первых, обратите внимание на её ширину. Она может колебаться в пределах 4,7-10,6 дюймов. Если вы – новичок, то для начала выберите доску средней ширины (примерно 8 дюймов), а по мере обучения определитесь, что вам нужно. Но помните, что широкая доска обеспечит устойчивость, а узкая – манёвренность. Что касается длины, то она на езду почти не влияет. Оптимальные загиб и форму скейтборда можно определить только в процессе катания. Теперь о материалах. Качественные деки изготавливают из клёна. Несколько слоёв (чаще всего 7 или 9) склеивают между собой клеем и покрывают специальным слоем, защищающим от скольжения (для этого используется покрытие, похожее на наждачную бумагу). Некоторые модели имеют нижний пластиковый слой, позволяющий скользить на доске по перилам.
- Колёса. Они могут иметь разную ширину и жёсткость. Плюсы мягких колёс – это амортизация и комфорт во время движения и простота управления. Но есть и минусы. Так, на скейте с мягкими колёсами сильно разогнаться не получится. Кроме того, придётся постоянно поддерживать скорость и часто менять колёса, ведь изнашиваться они будут быстрее. Для катания по асфальту лучше выбрать колёса средней жёсткости. Что касается диаметра, то он варьируется от 50 до 180 миллиметров. Оптимальный размер для начинающего – 54 миллиметра.
- Подвески соединяют колёса с доской. Чаще всего они изготавливаются из сплава алюминия, но могут использоваться и другие металлы, например, сталь (она более прочна и тяжела). Чем толще будут подвески, тем более прочной будет конструкция и тем более тяжёлым будет скейтборд.
- Подшипники. От их качества зависит безопасность езды и скорость скейта. Стоит отдавать предпочтение проверенным производителям, таким как «Independent», «Reflex», «Pig Wheels», «Bones», «Lucky», «TensoR», «Speed Demons» и «Shake Junt».

### **Выбираем одежду и обувь**

Ещё одна составляющая успеха – это правильно выбранные обувь и одежда. Одежда должна быть достаточно свободной (но не слишком, иначе вы не сможете сконцентрироваться), дышащей и лёгкой. Обувь выбирайте удобную, чтобы вы смогли сконцентрироваться на движениях и положении ног.

### **Защита**

От падений не застрахован никто, так что падать вы точно будете, причём поначалу довольно часто. Именно поэтому стоит заранее приобрести полный комплект защитных средств: наколенники, налокотники и шлем. И не стоит думать, что всё это сделает вас в глазах профессионалов нелепым. Все когда-то начинали, а вот сломать руку или ногу или того хуже получить сотрясение мозга будет крайне неприятно.

### ***Место***

Для начинающих идеальным будет место с ровным асфальтом и минимальным количеством машин и людей. Это может быть набережная или немногочисленный парк. Вам должно быть комфортно, и при этом ничего не должно вас отвлекать.

### ***Осваиваем азы***

Как научиться кататься на скейтборде? Сразу стоит отметить, что встать на доску и поехать не получается практически ни у кого. В обучении катанию на скейтборде важна последовательность, так что не спешите и начинайте с самого простого, а потом переходите к более сложным элементам.

Остановимся на каждом этапе обучения более подробно.

### ***Привыкаем к скейтборду***

Итак, скейтборд куплен, теперь нужно к нему привыкнуть. Для этого поставьте доску на ровную поверхность и просто постоит на ней. На самом деле это не так просто, как может показаться на первый взгляд, ведь скейт будет норовить выскользнуть и поехать. Балансируйте, удерживайтесь на одном месте и держите равновесие. Когда у вас будет это получаться без труда, переходите к следующему этапу.

### ***Стойка***

От правильно выбранной стойки будет зависеть комфорт и качество катания. Одна нога должна быть опорной, другая – толчковой. Толчковая нога отталкивает и ставится в заднюю часть доски. А опорная нога остаётся в передней части скейта. Обе ноги должны располагаться практически поперёк доски.

Чтобы понять, какая нога будет опорной, а какая – толчковой, можно пройти несколько тестов. Во-первых, наблюдайте, с какой ноги вы начинаете ходьбу или подъём по лестнице. Именно она будет опорной. Во-вторых, попробуйте подбрасывать мяч в воздухе с помощью ноги. Та нога, которой делать это более удобно, и будет опорной. И, в-третьих, попросите кого-нибудь вас слегка толкнуть. Та нога, на которую вы упрётесь при угрозе падения, будет опорной. Но всё же выяснить всё до конца вы сможете только в процессе обучения и езды.

### ***Езда***

Теперь попробуйте поехать. Для этого слегка оттолкнитесь толчковой ногой и поставьте её в конец скейтборда. Держите равновесие. После полной остановки оттолкнитесь ещё раз. С каждым разом отталкивайтесь сильнее, затем по несколько раз.

### ***Торможение***

Научиться правильно тормозить очень важно. Чтобы замедлить движение, слегка переместите опорную ногу назад и весь вес переместите на пятку. Чтобы остановиться полностью, поставьте толчковую ногу на асфальт и перенесите весь вес на пятку опорной ноги, не давая скейту уехать далеко от вас.

### ***Повороты***

Чтобы повернуть, перенесите весь вес тела на ту часть стопы (носок или пятку), в какую сторону вы планируете повернуть. Затем аккуратно наклоните в эту сторону весь корпус. Отработайте повороты, чтобы начать чувствовать их и контролировать давление на доску и свои движения.

Совершенствуемся

Трюки – это высший пилотаж, так что не думайте, что вы освоите их за несколько недель. Порой требуются месяцы или даже годы.

Основные трюки:

- Олли – это простой прыжок, во время которого скейтборд отрывается от земли.
- Нолли – тот же прыжок, но из основной стойки и с щелчком вперёд.
- Флип – усложнённый олли. Во время прыжка доска должна вращаться.
- Грэб – трюк, при котором скейтбордист выполняет захват доски руками.
- Грайнд – скольжение на подвеске.
- Слайд – скольжение на доске.
- Мэнюал – балансирование на одной из колёсных осей скейта.
- Стэнд, лип, стэлл – удержание равновесия на краю какого-нибудь предмета.

Несколько советов

Полезные советы для новичков:

- Познакомьтесь с более опытными скейтбордистами, следуйте их рекомендациям.
- Разминайтесь перед катанием, чтобы избежать травм.
- Не торопитесь. Начинайте осваивать трюки только тогда, когда начнёте чувствовать доску и контролировать тело.
- Изучите видео-уроки, чтобы понять свои ошибки и суть движений.

Успехов вам!

Информацию подготовила: Т.П.Шигаева  
Инструктор по ФК