



Азарт вращения

Катание на роликовых коньках – отличный семейный спорт

Хорошие роликовые коньки стоят не менее 3 000 рублей. Но эти затраты будут компенсированы радостью и удовольствием от катания

Когда весь более или менее ровный асфальт оккупирует млад и стар на колесах, ролики тут – беспорный лидер.

Польза

В шесть-семь лет самое время вставать на ролики. Как правило, к этому возрасту ребенок уже физически окреп, появилась неплохая координация.

Катание на роликовых коньках развивает мышцы, формирует осанку, улучшает координационные способности. Кроме того, при езде на роликах от ребенка требуется собранность и умение быстро анализировать ситуацию.

Инвентарь

Лучше приобрести роликовые коньки производства известных фирм – они комплек-

туются хорошими колесами и подшипниками, имеют все необходимые медицинские сертификаты. Хорошие детские роликовые коньки стоят не менее 3 000 тысяч рублей. Эти затраты будут с лихвой компенсированы радостью и удовольствием от катания. Это лучше, чем сэкономить и заставить чадо мучиться в «погремушках» загадочного производства с неудобным ботинком, жесткими и некрутящимися колесами. А поскольку все детские модели являются раздвижными, т.е. ботинок конька увеличивается на 3–5 размеров, то это позволит

вам не покупать новые коньки 2–3 сезона.

У разных фирм-производителей разные колодки, и какая из них придется по ноге, можно выяснить, только перепробовав все возможные варианты.

Поскольку при обучении придется часто падать, то покупка полного комплекта защиты является обязательным условием. Необходимо приобрести шлем, а также защиту на кисти, колени и локти. ☺

Ольга ЛЕБЕДЕВА
Благодарим за помощь скейт-парк «Адреналин»

Ролики нужно обязательно мерить, потому что размеры у разных фирм-производителей не совпадают



Катаемся на роликах: первые шаги

Мастер-класс для детей и взрослых ведет **Владимир Ткачев**, член Федерации роллер-спорта. Не нужно сразу отправляться на асфальт. Сначала позанимайтесь на газоне, где ребенок будет чувствовать себя увереннее, потому что из-под него не будут «уезжать» ноги. Затем движения нужно повторить на ровном, без уклонов асфальте.



Правильная стойка

Исходное положение: пятки вместе, носки врозь. Колени согнуты, туловище немного наклонено вперед, руки вытянуты перед собой. Так лучше держать баланс, и меньше опасность упасть на спину. А такое падение – самое опасное. Нужно постоянно следить за правильным положением тела.



Шаги

Шаги делаются из исходного положения. Двигаться нужно, постепенно переставляя ноги вперед, колени должны быть согнуты.



Повороты

Самый простой способ повернуть – это тот же «Самокат» (см. следующую страницу), только при этом опорная нога немного поворачивается. Хорошо также обучаться поворотам, объезжая различные предметы, например, рюкзаки или пластиковые стаканчики, выставленные в линию.



Торможение

Уметь затормозить важнее, чем уметь разогнаться. У всех роликовых коньков обязательно есть штатный тормоз на пятке правой ноги. Чтобы правильно затормозить, необходимо немного присесть, затем вытянуть вперед правую ногу и потянуть носок правой ноги на себя. Тормоз упрется в асфальт, и начнется торможение. Важно ноги не разводить широко, иначе закрутит, и можно упасть. Тело при торможении нужно еще сильнее, чем при езде, наклонить вперед, желательно руки вытянуть перед собой. Если этого не сделать, то велика опасность падения на спину.



Правильное падение

Следует страховать юного роллера, но только не позволяйте ему висеть на руках – так он может ничему не научиться. Однако, ролики – спорт динамичный. А значит, падения неизбежны. Поэтому параллельно с азами катания следует учиться правильно падать – вперед, на защиту.

Катаемся на роликах: упражнения

Владимир Ткачев, член Федерации роллер-спорта, считает, что начинающему роллеру необходимо делать специальные упражнения.



Упражнение «Фонарики»

Оно помогает научиться правильно сгибать колени, а также контролировать положение ног, не позволяя им разъезжаться в стороны. Ноги как бы описывают окружности, они сначала разъезжаются, а потом съезжаются. Упражнение выполняется из исходного положения (фото 1). Упражнение состоит из двух частей.

1) Начав движение, нужно постепенно разводить ноги, при этом

немного присесть, сгибая колени (фото 2). В самом широком месте «фонарика» (ноги чуть шире ширины плеч) колени должны быть согнуты максимально.

2) Постепенно разгибая колени, нужно свести ноги и вывести их на исходную позицию (фото 3).

Ошибки: колени мало согнуты, слишком широко разъезжаются ноги, в самом конце ноги сталкиваются друг с другом.



Упражнение «Самокат»

Отталкиваться нужно одной ногой, вторая должна ехать прямо. Исходная позиция: одна нога стоит прямо, вторая под углом, пятки близко друг к другу (фото 1).

Надо немного согнуть колени и оттолкнуться одной ногой. Толчковое движение направлено в сторону и назад. Приставьте толчковую ногу к опорной и повторите движение. «Самокат» также помогает развивать равновесие, поэтому важно, чтобы ученик после толчка как можно дольше ехал на опорной ноге (фото 2).

Ошибка: «Проскальзывания» толчковой ноги на передних колесах – ребенок отталкивается только назад.