

КЕНТ ФОРД

WHITE WATER SCHOOL

Школа каяка

СОДЕРЖАНИЕ

1.	С чего начать	4
2.	Сплав вне лодки	5
3.	Безопасность	7
4.	Чтение воды	9
5.	Опасности	10
6.	Чтение бочек	12
7.	Первые гребки	13
8.	Прямая гребля	14
9.	Прямой гребок	16
10.	Работа рук в прямой гребле	16
11.	Движение вперед	17
12.	Скольжение	18
13.	Контроль крена	19
14.	Дуговые гребки	20
15.	Выбор стиля дугового гребка	22
16.	Управление вращением каяка	23
17.	Управляющие гребки	24
18.	Обратная гребля	25
19.	Расположение гребка	26
20.	Работа веслом	27
21.	Опоры	28

22. Эскимосский переворот	29
23. Зачем голова при эскимосе	30
24. Техники эскимоса	30
25. Переворот из перпендикуляра	31
26. Переворот с дуговым движением	33
27. Заход в улово	34
28. Траверсы	35
29. Серфинг	36
30. Секреты успеха	36
31. Снаряжение	38
32. Сложность рек	45
33. Принципы родео каякинга	46
34. Элементы родео каякинга	50
35. История эскимоса	59
36. Принципы эскимоса	60
37. Виды эскимоса	62
38. Учим эскимос	66
39. Эскимос в реальности	68

1. С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Самоспас - аварийное катапультирование

В первые дни занятий каякингом следует научиться самоспасу и оттренировать его. Это процесс покидания лодки и всплытия после оверкиля. Под водой старайтесь находиться не более 5 – 10 секунд.

Ваше будущее как каякера зависит от способности расслабиться в лодке. Это, в свою очередь, требует чувства комфорта, даже под водой. Тренируйте самоспас до тех пор, пока не будете делать его в спокойной и обдуманной манере.

Не беспокойтесь о том, как бы вылезти. Звучит безумно, но все же если вас это беспокоит – проделайте следующее. Сядьте в каяк под водой. Переверните лодку и, маневрируя вокруг, просуньте ноги в упоры. Для начала можно не одевать юбку.

Изучите эти пять шагов мысленно, прежде чем практиковать самоспас:

Задержите дыхание и согнитесь (не думайте пока о весле). Наклон вперед помогает сориентироваться и обезопасить себя.

Стукните по дну 3 раза, обхватив борта руками. Это поможет сориентироваться и, главное, успокоить процесс самоспаса.

Найдите руками края кокпита у ваших бедер, затем, двигая руки вдоль кокпита, найдите срывную стропу. Потяните стропу вперед и вверх.

Передвиньте руки назад к бедрам и столкните лодку с ног (похоже на снятие штанов).

Вынимайтесь из лодки, пока ноги не освободятся и спасжилет не начнет поднимать вас на поверхность. Оставайтесь наклоненным вперед и подтянитесь на поверхность, держась за лодку.

Обычно, когда происходит неудачная попытка, она вызвана конструкцией лодки старого дизайна с маленьким кокпитом или же отклонением тела назад. Попытки отклониться назад и выплыть быстрее на поверхность увеличивают панику и могут запутать ноги, что делает самоспас более сложным и поспешным делом, чем необходимо.

После серии самоспасов слейте с кем-нибудь воду из лодки. Затем, можно попробовать сливать воду, поднимая один и опуская другой конец лодки.

Будьте особо осторожны, поднимая лодку, когда вы мокры и вам холодно, или когда в лодке много воды. Поднимайте ее ногами, чтобы избежать травм спины!

Равновесие и крен

Очевидно, что контроль равновесия – важная часть спорта. Если ваше тело сковано сверху до низу, вы перевернетесь!

Что бы быть сбалансированным, а значит и эффективным, вам понадобится правильная посадка в лодке. Сядьте удобно грудью вперед, приподняв подбородок. Проверьте, не портит ли посадку теснота лодки, также теснота в ногах сделает прямую посадку сложной. Для легкой балансировки и гибкости пользуйтесь всем спектром гребков. Аккуратно разомните мышцы до и после гребли.

Все гребки должны выполняться комфортно перед собой. Это не позволит рукам и плечам растянуться или попасть в неудобное положение. Если необходимо сделать гребок к самой корме, просто разверните торс, держа локти низко и перед собой.

Каждый раз, садясь в каяк, адаптируйтесь к стабильности данной лодки. Для этого, держа весло низко и не перевешивая на край, покачайте легонько каяк и вы найдете его достаточно устойчивым.

Многие важные управляющие гребки требуют задания крена. Настоящие профи не делают никакой опоры на весло, даже при максимальных кренах.

Крены могут быть разделены на три категории: закантовка, это лучший тип; вывешивание корпуса, которое никуда не годится и смесь двух типов, которая только иногда правильна.

Сочетание закантовки и вывешивания предназначено для тяжелых лодок, которые иначе не накрентить, а каяк в большинстве случаев не тяжел и для сохранения равновесия требуется опора весла, что не оправдано для большинства ситуаций.

Вывешивание оставляет лодку ровной при наклоне корпуса гребца. Это характерно для начинающих. К несчастью, ровная лодка противоречит цели крена, а наклон корпуса не есть крен лодки.

Закантовка

Не опуская весла в воду, наклоните лодку. Для этого переместите свой вес на одно из бедер и регулируйте высоту крена поднятием противоположной коленки.

Почувствуйте, как вес и давление переходит с двух ног на одну. Тело держите спокойно, расслабленно, голову расположите по центру лодки. Меняйте крен с одного на другой, попытайтесь остаться в положение крена как можно дольше. Если получается – попробуйте грести вперед, сохраняя небольшой крен.

Большинство гребцов слышали основное правило, что ноги следует держать ближе к поверхности. Это первое правило защиты ног от заклинивания, вызванного попыткой встать на дно. Такая защитная стратегия важна, но она не единственная вещь, о которой нужно знать!

2. СПЛАВ ВНЕ ЛОДКИ

Сплав вне лодки осуществляется в нескольких разных стилях: защитном, агрессивном, а также при помощи специальных техник захода в суводи, преодоления завалов, топляков, сливов и сплава в большую воду.

Защитная стратегия – первое дело

Первое, что надо сделать оказавшись в потоке – перевернуться на спину, направив ноги вниз по течению. Слав в такой позиции позволяет оценивать дальнейший путь и неплохо защищает вас.

Держите тело вдоль линии течения, чтобы проскальзывать мимо камней, без наматывания на них.

При сплаве всегда держите ноги у поверхности и никогда не пытайтесь встать в потоке, который может вас унести. Если ваши ноги заклинит, вода столкнет тело и будет удерживать его под водой. Заклинивание ног опасная, но избегаемая ситуация.

Опытные гребцы могут сделать эту ошибку. Не позволяйте трудностям, шокным эмоциям и холоду заставить вас пытаться встать. Плывайте правильно, даже если слишком мелко!

В защитной позиции можно оценивать то, что впереди. Когда вы заметили опасность или безопасную суводь или берег, направьте тело под нужным углом и маневрируйте, плывя на спине против течения. Вы будете следить за тем, что вы оплываете, но в то же время, не увидите, куда направлены. Постоянно думайте о том, куда целит ваша голова.

Агрессивное плавание

Если необходимо больше мощи – перейдите на агрессивную технику. Перевернитесь на живот и плывите кролем. Дышите со стороны ниже по течению, чтобы избежать вдыхания воды. Этот стиль сильно изматывает, так что годится для коротких и интенсивных сплавов. Использование брасса или боковых гребков улучшит обзор, но замедлит движение.

Любое плавание требует тренировки, чтобы не выдохнуться на первых гребках. Агрессивный кроль особо важен для рек с глубокой турбулентной водой. Если вы видите, куда вам надо – стремитесь туда!

Специальные техники плавания

"бочка" – фигура высшего пилотажа для пересечения границы улова

При заплыве в улово часто проще всего преодолеть границу при помощи вращения в виде "бочки". В родео на самолетах так называют элемент вращения тела машины вокруг своей оси. Вам эта техника поможет пробить сбойку, которая по природе пытается прокрутить вас и унести прочь. Расставьте руки в стороны, подобно крыльям самолета и вкрутитесь в улово.

Не пропускайте очевидного: хватайтесь за камни

В мощном потоке вам, возможно, не удастся зайти в улово. В таком случае лучшим шансом будет схватиться за камень, или даже заплыв на безобидный камень головой вперед. В конкретных ситуациях это может спасти вас от долгого изнурительного плавания.

Преодоление топляков и завалов

Здесь первое правило – голова впереди. Для начала стоит сделать все, чтобы избежать данное препятствие. Если это не удастся, сгруппируйтесь вперед головой, оттолкнитесь от топляка так, чтобы запрыгнуть на него и перевалиться далее. Основная задача – удерживать голову вверх, это самое главное.

Вертикальные сливы

Идея преодоления сливов такова: свернуться клубком, чтобы избежать заклинивания ног под сливом. Эта техника касается широких чистых сливов.

В бочке с большим противотоком

Слав по бочке в виде вала может быть удовольствием... Но с длинными бочками все не так. Если вас задержало в такой бочке, не старайтесь просто остаться на поверхности. Меняйте свою форму, это может выплюнуть вас из бочки. Самая надежная система – агрессивное плавание к краю бочки или же выше по течению, где можно поймать струю проходящую под бочкой.

Сплав по высокой воде

Лучше всего избегать продолжительных сплавов в пороге, особенно в холодной паводковой воде, где много топляка и завалов. Оказавшись в воде, используйте малейший шанс, чтобы из нее выбраться. Вам необходимо оценить поток, чтобы решить что безопаснее – остаться в воде с лодкой или бросить ее для агрессивного спасения. В крупных потоках вам может понадобиться помощь для выхода на берег и ваше счастье, если группа обладает навыками спасработ.

Еще одно предостережение

Часто оказываешься в воде, когда меньше всего ожидаешь. Подготовка к плаванию начинается, когда вы одеваешься на воду. Холодная вода и переохлаждение – очевидная опасность снежных непогожих дней. Но и хорошая погода может быть обманчива. Измерьте температуру воды и оденьтесь соответственно ей.

Удобные качественные шлемы и спасжилеты – элемент правильной подготовки к сплаву. Все должно обтекаться, на снаряжении не должно быть мест, куда может набраться вода или чем вы можете зацепиться.

3. САМОЗАЩИТА НА БУРНОЙ ВОДЕ

Удачный сплав по сложной реке не всегда то, чем можно натренировать свои навыки. Наоборот, старайтесь бросить себе вызов на простых реках, отрабатывая там сложные технические приемы, типа траверсов и серфинга. Каякеры и достаточно хорошие слаломисты так и отрабатывают свои навыки. Осознание своих способностей и приложение их к соответствующим рекам – лучший путь к безопасному сплаву.

Предотвращение риска в сплаве по бурной воде

В первый день курса для начинающих, помню, как стоя по пояс в воде озера фонтана, я глазел на южную вершину дымных гор и нетерпимо ждал последнего студента из моего каякерского класса для дачи ему инструкций по эскимосскому перевороту. То время, которое он затратил на подгребание ко мне, говорило о его страхах. Как я и предполагал, он запаниковал после того, как, наконец, перевернул лодку. "как себя чувствуешь?", поинтересовался я. "ок", пробормотал он. "о чем думаешь?", спросил я. "утопленниках", признался он.

Правда

Как профессиональный инструктор, я верю, что можно оградить студентов от ненужного беспокойства путем тренировки навыков в логической ободряющей последовательности. Схема занятий на день включает тщательно контролируемый самоспас и инструкции по технике безопасности. К несчастью упомянутый молодой человек прибыл с неправильными представлениями о безопасности в спорте. Его благонамеренные друзья послали его куда подальше с его необоснованными щенячьими страхами. Они даже стали делить права наследства на его посмертный банковский счет.

"ты боишься утонуть в озере?", спросил я. "нет", пробормотал он. "тогда на реке?" настаивал я. "ну..." он замолк. "как ты думаешь, сколько из 150,000 человек, ежегодно путешествующих по нантахале, утонуло?" спросил я, представляя, как в его уме проносятся цифры с двумя нулями. "два случая за двадцать лет", пояснил я. "никто не был каякером, а один был без спасжилета."

Зразу после случившегося я объяснил всему классу пять предотвращаемых причин смерти, которые привили нашему спорту репутацию рискованного.

Первое - алкоголь, это банальная причина несчастных случаев. Если вы занимаетесь спортом в здоровом коллективе с нормальным тренером, то это не будет проблемой.

Второе - отсутствие плотно лежащего спасжилета. Мы об этом уже упоминали.

Третье - отсутствие предварительного обучения, что является причиной 95% случаев. Именно затем и нужен этот курс, чтобы не сделать такую ошибку.

Четвертое - паводковые реки, они частые убийцы. Жаль, что сейчас середина пятилетней засухи, а то мы бы с радостью приняли высокую воду, т.к. Реально паводки не так уж опасны, если пройти соответствующую подготовку.

Пятое - переохлаждение... Инструктор, стоящий по пояс в воде в течение трех часов с объяснением эскимосского переворота – в гораздо большей опасности, чем вы, главное правильно одеться. После краткого обзора убийственных причин, я заметил, как у всех расслабились плечи и занятие завершилось с улыбками на лицах.

Как побороть страх

Обычный способ усугубить страхи – идти с группой, отличной в опыте и страхах, нежели ваши. Вот пример, когда группу сержантов срочников по приказу командования отправили в рафт-тур. Командир пожелал, чтобы инструкторы провели их по дикой реке, где много риска. Понятно, что по прибытии мало кто из сержантов вообще выказали желание путешествовать. В результате, рафтинг оказался более осторожным, нежели другие подобные.

Жаль, но самое распространенное условие страха – жены и подружки, когда женщину вовлекают в спорт за компанию. Часто в такой ситуации ей достается малоподходящее по размеру, передающееся из рук в руки снаряжение, она получает меньше инструкций и знаний. Надо сказать, что таких же мужчин не меньше. Ходите с людьми одного с вами уровня и интересов.

Имея дело с боязнью воды, помните, что страх это прочно укоренившийся защитный механизм, созданный для вашей безопасности. Ужасные ощущения, которые вы испытываете ни что иное, как дополнительная энергия для борьбы. Вместо восприятия себя, как нервничающего, думайте о дополнительных силах. Вызывайте в памяти случаи успешного прохождения порогов, а не циклитесь на худшем.

Боязнь воды проходит по стандарту любого страха: неразбериха, отсутствие специального понимания позволяет сознанию производить нервозность, беспокойство и эмоции страха. Специальное определение возможного риска и точный выбор места и пути сплава позволит оседлать ваши страхи. Очень немного опасностей таится в каждом пороге и знание того, когда беспокоиться не стоит, несомненно, сделает большую часть спорта более приятной.

То, как вы смотрите при гребле, влияет на то, как на вас при этом воздействует вода, чем больше вы видите, тем большим контролем над ситуацией обладаете. Чайники склонны смотреть лишь на нос каяка и совсем немного вперед. Среднеподготовленные способны видеть улова у берега и неплохо видят порог. Профи, заходя в улова, изучают все ниже по течению на предмет опасности и выше по течению по поводу других лодок. Развитие этой способности реально может повысить уровень других навыков.

4. ЧТЕНИЕ ВОДЫ

На первый взгляд боязнь воды выглядит как просто адреналин от возможной аварии на валах и высоких сливах. Но это только часть опасности. Чтение реки вырисовывающее то, как будет вести себя лодка и где нужно идти оказывается полезным. Этот навык требует значительного опыта, хотя в большинстве идеальных обучающих ситуаций все, чем грозит неверное прочтение – оверкиль и просто наезд на камень.

Как читать воду

Идентификация основных черт реки – важная часть сплава по бурной воде. Это знание ограждает от опасности и позволяет понять основные маневры на воде, равно как и дружелюбность тех или иных черт.

Помню свой первый день за рулем автомобиля на курсах вождения. Держа курс по школьному автодрому, я не отрывал глаз от капота машины. Вскоре машину вынесло на обочину, инструктор заграбастал руль, крича мне смотреть на дорогу. После этого он прочитал мне длинную лекцию о том, как это делать.

Изучение гребли может представить подобный опыт. Чтение реки и дороги имеют много общего. Ключ к чтению воды находится в повышении взгляда! Не смотрите прямо перед собой на нос лодки. Смотрите туда, куда хотите попасть и на то, что на этом пути лежит.

Что следует высматривать? Просто: хорошо заметные камни, знаки на воде, говорящие о подводных камнях, опасности. Сканируя порог, посмотрите далеко вниз, чтобы выяснить, где заканчивается струя. Заходит ли основная струя в порог с одной стороны, но выходит в валах бросающих в другую сторону? Вы можете увидеть камни, преломляющие поток. Понять, почему струя изменилась – ключ к пониманию порога. Инструктор может помочь определить опасности, такие, как камни с карманом или сваи от моста.

Ветки деревьев

Ветки деревьев образующие завалы и топляки – одна из самых опасных вещей на реке. Ищите торчащие ветки и необъяснимые течения, они говорят о топляке. Научитесь определять потенциально опасные места, затем сконцентрируйтесь на том, куда вам надо, а не на том, что нужно обойти.

Обучение чтению занимает время и требует практики, так что гребите согласно своим навыкам и опыту и не волочитесь за другими лодками. Лучше пройдите простые и безопасные пороги, выбирая свой путь.

Надводные камни

Начинающие гребцы часто напуганы камнями в реке. Они не кусаются и на деле редко опасны. При гребле они легко видны и огибаемы. Если же вас наносит на камень бортом, то важно правильно действовать. Наклоните тело в сторону камня и задайте такой же крен лодке, даже положите на камень руку или весло. Вода, напирая на камень, образует отбойную струю, которая поможет избежать серьезного столкновения. Камень с отбойником более безобиден, чем с карманом, так что научитесь различать их.

Суводи

Ниже камней находится зона условно стоячей воды, называемая судою или уловом. Это убежище гребца от потока и самая важная черта воды, которую нужно знать и понимать. Улова используются для остановки и отдыха, для разведки порога далее и доступа к прикольным плэйспотам.

Бочки

Бочка образуется водой переливающейся через подводный камень. Результатом одинаково может быть и вал и бочка, в зависимости от количества переливаемой воды. Если воды немного, то за камнем образуется надежная, очень спокойная судо и поверхностная бочечка. Если воды больше, то получается настоящая бочка – валоподобная формация с белым пенистым противотоком.

Для оценки бочки, посмотрите ниже. Похожа ли она на вал с мощным, но очень коротким противотоком и достаточно наклонным входом? Или же она ровная с линией горизонта на крутопадающем сливе и далеко идущими пузырьками воздуха за бочкой? Эта бочка наименее дружелюбна. Количество воды в противотоке – мера мощности бочки. Если видно, что за бочкой нормальное течение, то бочка будет больше похожа на вал, это говорит о достаточной глубине реки. Чем больше бочка напоминает вал, тем безопаснее она. Пульсация белой воды и струя или валы сразу за бочкой – положительные характеристики.

Если ваш путь лежит через бочку, постарайтесь пробить ее прямо, перпендикулярно ее линии. Погрузите лопасть весла за основным противотоком и погрузите его поглубже, чтобы поймать подводную струю. Гребите вперед!

Линия горизонта

Случается, что вода как будто исчезает за сливом. Линия горизонта говорит о высоком сливе, который лучше просмотреть с берега. Из безопасного места найдите самые большие валы в основной струе. Обычно, они направят вас в чистую струю и море удовольствия.

5. ОПАСНОСТИ НА РЕКЕ

Описываемые опасности заставляют гребца прилагать к реке особую манеру поведения. Чувство воды у опытных каякеров основано на таком подходе.

Не позволяйте данному описанию запугать вас. Ваша задача ясно представлять опасность, понимая, когда она является фактором вашей безопасности. Если вам необходимы дальнейшие пояснения, попросите вашего инструктора объяснить все на примере ближайшей реки.

Заклинивание ног

Заклинивание ног – застревание ступней в камнях на дне реки. Причина заключается в попытке встать на ноги, когда вас несет вниз по течению вне лодки, обычно на глубине по грудь или по бедра. Избежать этого просто – оставайтесь в защитной позиции (на спине, ноги у поверхности вниз по течению), пока глубина не станет ниже колена. Практикуйте агрессивное плавание по порогу на спине, смотря между ступней на ту часть реки, которую надо избежать. На больших глубинах практикуйте свободный стиль на животе. В чистых сливах выше 1 метра группируйтесь в клубок.

Топляки и завалы

Топляки и завалы – деревья или отдельные ветки в потоке, который проходит сквозь и грозит наткнуться вас на сук или утянуть и зацепить под воду. Завалы образуются при падении деревьев от старости, наводнений и ураганов. Обычно они располагаются вдоль поросших лесом берегов, у ручьев после паводка, часто на внешней стороне поворота реки и на реках с малой посещаемостью. Всегда будьте готовы к встрече с завалом или топляком, обращайтесь внимание на колышущиеся ветки и прутья, а также изменения в потоке.

Искусственные препятствия

Все, что на реке сделано при участии человека опасно и является неременным фактором тревоги, т.к. Природные творения намного безобиднее. Остерегайтесь свай от мостов, небольших плотин, выброшенных автомобилей, любого хлама, часто находимого в населенке, под мостами и на разрушенных дамбах. Выработайте привычку не отвлекаться от воды, избегайте всего подозрительного!

Острые камни

Грозят натканием и травмами. Избегайте острых камней, которые потенциально могут привести к разлому лодки после наткания, или же вообще свернуть вас в каяке. Отработайте рефлективное задание крена и наклон корпуса в сторону камня и потянитесь к нему всем телом. Тренируйте этот навык вместе с инструктором на несильной струе до тех пор, пока он не станет инстинктом.

Камни с карманом

Форма таких камней заставляет струю уходить под воду и даже под сам камень. Научитесь отличать их по темной тени на верхней по течению стороне камня, отсутствию отбойного вала, а также по отсутствию ожидаемой суводи ниже. Самые опасные камни обычно упоминаются в описаниях и лоциях.

Зацепы

Существует вероятность зацепки каяка петлями или обвязкой. Тренируйте самоспас и критически оценивайте свое снаряжение и экипировку на предмет зацепов. Относитесь к болтающимся веревкам как к потенциальной опасности, плотно упаковывайте их и носите нож на всякий случай.

Заклинивание носа или его разлом

Возможен при так называемом клевке с крутого слива, когда нос каяка заныривает и ударяет в дно. Это уже проблема при прыжке с метрового слива. Опытные гребцы сначала измеряют дно под сливом и преодолевают сливы методом "буфа", отклоняясь назад для удержания носа на одной линии с кормой и приводняясь в результате на дно каяка немного дальше основной бочки за сливом. Гребля в лодке с большим объемом носа значительно уменьшает риск.

Бочки

Бочки-убийцы обычно имеют противоток от полутора метров. Бочки в форме вала выглядят страшнее, но обычно менее опасны, чем те, в которых вода ровно движется вверх по течению. Бочки за плотинами, стабильные и прямые бочки гораздо опаснее косых.

Длительное пребывание в воде

Многие недалекие люди, незнакомые со спортом, могут представлять этот фактор, как главного убийцу. Но это заблуждение, т.к. Большинство простых и среднесложных рек имеют "плесовые" участки между сливами. Наличие хорошего спасжилета по размеру, подбор реки по способности, соответствующая воде одежда – все это может стать лучшей защитой от длительного купания. Конечно, еще более важно спланировать должную страховку с берега или воды.

Возвращаясь к основам

Носите шлем и научитесь прижиматься к передней деке после переворота. Одевайтесь согласно температуре воды.

6. КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ОПАСНУЮ БОЧКУ

Вы проведете первую половину своей каякерской жизни, стараясь держаться подальше от бочек, а другую половину, стараясь держаться в самих бочках.

Чем меньше вы знаете о бочках, тем чаще вы кияетесь в них. Чем больше ваши знания, тем удачнее ваши встречи.

Основы: валообразные и ровные бочки

Валообразные бочки часто страшнее выглядят, чем несут реальную опасность. Очень немного воды идет в обратную сторону. Даже бочки огромной высоты просто мотнут вас пару раз и выплюнут.

Ровные бочки не так приятны. Вода падает вниз, проходит по дну, а часть возвращается обратно к сливу. Этот противоток и является ловушкой, где может застрять лодка или вы сами. Научитесь различать эти два типа, чтобы не попасть куда не надо.

Сильный противоток – плохой признак

Длина противотока определяет опасность бочки. Полтора метра дают неплохой шанс долгое время циркулировать в бочке вместе с водой. Более длинные бочки уже действительно опасны. Бочки с менее чем метровым противотоком – хорошее поле для катания, оказавшись в ней вне лодки, вы там долго не задержитесь.

Пульсация - это хорошо

Это признак того, что периодически возникают струи прорывающие противоток. Поймав такую струю, вы выйдете из бочки. Хуже, если бочка широкая.

Ширина - это плохо

Худший пример – невысокие плотины и дамбы, с их шириной, длиной противотока и отсутствием выходящей струи. Признак – линия горизонта. Попав в такую бочку практически очень сложно выгрести на край.

Подковообразность

Для определения этой характеристики нужно посмотреть на бочку сверху. Если края бочки направлены вниз по течению, то противоток будет стремиться в сторону вершины бочки, так образуются котлы. Бочка с вершиной ниже по течению имеет снос в ее же сторону и вся вода проходит через эту вершину, поэтому, если бочка настолько мощная, что до струи не докопаться,

то и рассчитывать на выход в сторону края не приходится. Единственный путь в таком случае – мимо бочки или же выход вверх килем. Если из последней бочки еще можно как-то выйти, то из котла можно не выйти совсем.

Здесь все зависит от величины слива и бочек, если слив не большой, то подковообразная бочка по течению не образует мощного котла и в этом случае подводная струя позволит без труда выгрести на край против противотока. Бочка против течения в этом случае может оказаться менее приятной. При условии мощного высокого слива и бочки все наоборот.

Редкие случаи

Если края бочки закрыты, например, упираются в стену, то это действительно нехороший признак.

Другой случай – бочка с необыкновенно сильным противотоком, что вызвано наличием подводного камня в бочке, от которого отражается в обратном направлении основная струя. Многие плотины и дамбы сконструированы по этому типу, что делает их сверхопасными.

Что делать

Умные каякеры никогда не прыгают со сливов на авось. Если просмотр с воды ограничен и не дает полного представления о воде, остановись и найди место получше. Просмотр – уважаемое мероприятие и хорошая возможность поделиться друг с другом знаниями.

Слав по бочке в виде вала может быть удовольствием... Но с длинными бочками все не так. Если вас задержало в такой бочке, не старайтесь просто остаться на поверхности. Меняйте свою форму, это может выплюнуть вас из бочки. Самая надежная система – агрессивное плавание к краю бочки или же выше по течению, где можно поймать струю проходящую под бочкой.

7. ПЕРВЫЕ ГРЕБКИ

Хват весла... Держи весло особо!

То, что лопасти весла находятся под разными углами друг к другу, определяет хват весла. Одна рука, ведущая, зафиксирована, т.е. держит цефье крепко и не передвигается. 95% каякеров в США с правым хватом. Некоторые гребцы предпочитают левый разворот весла. Однако, существует немного доказательств того, что гребля веслом с левым разворотом облегчает обучение, независимо от того, левша вы или правша.

Ваша ведущая рука зажимает цефье пальцами кистей так, что длинные косточки находятся на одной линии с лопастью. Другая рука держит весло расслабленно и оно может проворачиваться в ней.

Проверьте ширину хвата. Если поднять весло над головой и согнуть руки, в локтях должен образоваться угол в 90°. Поначалу это может показаться несколько корявым, но, со временем, вы оцените преимущества в прилагаемой к веслу силы и контроля. Сдвиг угла на пару градусов не страшен, но больший сдвиг ограничит вашу силу.

Иногда, важно быстро и точно схватить весло, особенно после эскимосского переворота или для экстремальных трюков. От этого может зависеть сохранность ваших плеч. Промаркируйте позиции для рук на весле для облегчения задачи.

Избегайте слишком сильно обхватывать весло, расслабляйте пальцы верхней руки на каждом гребке. Позвольте веслу проворачиваться свободно в неведущей руке. Овладейте навыком контроля весла при помощи указательного пальца на ведущей руке, давая остальным пальцам отдых.

Только одна рука должна позволять веслу проворачиваться достаточно свободно, иначе в гребках не будет гармонии, вы ограничите свою подвижность и заработаете болезни суставов.

Консервативные школы требуют 80° или 90° разворота лопастей, в этом случае необходимо овладевать правильной техникой хвата для эффективной гребли. Нынешняя популярность 45° и 60° разворотов практически устранила проблемы с запястьями, но создало проблемы другого плана. Осталась необходимость расслабления руки для всех гребков, кроме самых вертикальных. Многие гребцы ограничивают свои возможности сильным хватом сразу в двух руках, отчего гребки с разных бортов различаются по развороту лопасти в воде, что уменьшает эффективность гребли и оставляет навыки гребца без развития.

Ваши первые гребки

Допустим, вы гребете правым разворотом. Каждый гребок сочетает в себе толчок одной рукой и подтяг другой. Параллельная лопасти ориентация длинных косточек пальцев на ведущей руке позволяет двигать лопасть с правой стороны в желаемом направлении. Левая рука в это время проталкивает весло вперед, действуя на лопасть рычагом. Гребок с левой стороны начинается с выгибания запястья правой руки вниз, как газование на мотоцикле. Это движение поворачивает левую лопасть в позицию для прямого гребка. Во время этого гребка вы подтягиваете лопасть левой рукой, а правой толкаете. Расслабив левую руку верните весло в позицию для правого гребка.

Обычная ошибка при гребле – смертельный хват с обеих сторон одновременно. Это выматывает и неэффективно. Помните о расслаблении верхнего хвата на каждом гребке, позвольте веслу свободно вращаться между гребками.

Все гребки должны осуществляться впереди тела. Это предотвратит растяжения и неудобные позиции. При гребках до самой кормы всегда разворачивайте торс.

Правильный хват весла увеличивает силу гребков и уменьшает вероятность болезней суставов. Держите ведущую руку фиксировано, всегда готовой к оптимальному подтягу лопасти. Позвольте веслу свободно вращаться в другой руке. Избегайте слишком сильно сдавливать весло, расслабляйте верхнюю кисть.

Концепции гребков

Все гребки основаны на двух важных принципах. Первое – ваши плечи и торс первостепенный источник силы, а не ваши руки. Второе – необходим прочный и оптимальный хват перед любым гребком.

Относитесь к своему торсу, как к двигателю, к рукам как к передаче, направляющим, а к веслу как к колесам. Слишком часто гребцы делают руки двигателем и не получают должной мощности. В результате уставшие руки и неэффективные гребки.

Напомню еще раз, ваш торс и плечи – главный источник силы.

8. ПРЯМАЯ ГРЕБЛЯ

Основы прямой гребли

Для морского каякера, например, день гребли – значительный вызов. Знание нескольких специальных техник гребли снимает излишнее напряжение с тела, позволяет идти на одном уровне с друзьями и формирует уверенность.

Секрет эффективной прямой гребли во вращении туловища, которое задействует его большие мышцы, а не маленькие мышцы рук. Для гребка приготовьтесь вращать грудную клетку. Чем больший угол вращения вы можете задать, тем лучше. Затем используйте силу ног и туловища по мере вращения в гребке.

Простой способ освоить это движение – перед зеркалом, так чтобы была видна степень вашего вращения. Этот способ позволит вам оттренировать движение перед тем, как придется думать о стабильности каяка и удержании его на ровном курсе.

Самый эффективный гребок происходит тогда, когда вы относитесь к веслу, как к неподвижному элементу в воде и при этом проталкиваете себя и лодку мимо весла. Это почти, как если бы перед вами находился ряд закрепленных палок, а вы передвигались бы за счет последовательного хватания этих опор и проталкивания лодки движением торса, передавая усилие на каяк через упоры (бедренные и пяточные). Протаскивайте лодку к посаженной в воду лопасти и вынимайте ее, когда она достигает бедра.

Посмотрим на качества хорошего гребка. Сконцентрируйтесь на полном и твердом помещении лопасти в воду до начала притяжения себя вперед. Лопать должна входить в воду чисто, с минимумом брызг и оставаться под водой на протяжении всего гребка. Для увеличения скорости сократите время проноса лопастей по воздуху между гребками, но сохраните тот же строгий стиль гребка.

Для упражнений можно попробовать двигаться вперед только за счет вращения туловища без сгибания рук. Другой вариант – намеренно выдерживать паузу перед помещением лопасти в воду. Это усиливает чувство вращения корпуса и должной установки лопасти в воде. Сфокусируйтесь на вращении туловища, притяжении к лопасти своих бедер и на скольжении по воде без шатаний.

Позиция рук

Рассмотрим ближе позицию рук для прямой гребли. Одинаково опытные гребцы обожают дискуссии о том, как держать руки – с высокой позицией верхней руки или чисто по туристски в невысокой позиции для обеих рук.

Для коротких дистанций и высоких скоростей чаще используют большой угол наклона весла к воде, при этом верхняя рука остается сверху на уровне от плечей до глаз. Особо важно это для серфинга. Для очень длинных расстояний приоритетом будет сохранение энергии. При этом верхняя рука и локти не выносятся высоко, сам гребок идет немного дальше бедер. Для длительных сплавов обычно предпочитают лопасти более длинные и узкие, используя широкий спектр техник гребли.

При любом гребке оставайтесь спокойными и расслабленными ровно настолько, чтобы прилагать оптимальные усилия. Расслабляйте верхнюю руку на каждом гребке. Раскрывайте несколько пальцев на верхней руке при толкании весла, чтобы облегчить давление на запястья. Также, хват нижней руки должен скорее напоминать крюк, а не полный жесткий захват.

Отработка прямой гребли это постоянный, даже бесконечный процесс. Тренируйтесь, обдумывайте каждую деталь гребли, развивайте плавные непрерывные движения, оттачивайте чувство скольжения по воде без раскачиваний и шатаний. Это позволит быть уверенным в том, что все ваши усилия продвигают вас вперед. Наилучший способ повысить эффективность гребков – следовать и подражать действительно плавному и скользящему гребцу.

9. ПРЯМОЙ ГРЕБОК

Вертикальность гребка

Важный элемент прямого гребка – движение лопасти строго вдоль борта. Такой стиль сводит к минимуму вращающий момент. Влияние лодки сведет на нет все ваши усилия по эффективной гребле!

Для уменьшения влияния используйте вертикальный гребок с высокой верхней рукой, что позволяет расположить лопасть ближе к борту. Вертикальным гребком смотритесь спереди лодки.

Такое положение весла идеально для движения прямо. Однако, при этом уменьшается эффект от приложения вращения туловища и больше времени занимает переход на смешанные гребки. Старайтесь помещать лопасть близко к борту без вертикального расположения весла. Держите верхнюю руку на уровне между плечами и лбом, это более изворотливое положение и переход на смешанные гребки намного проще.

Пища для размышления:

1. Поэкспериментируйте с более и менее вертикальными гребками, сравните их. Ответьте на следующие вопросы:
2. Какой стиль вы выберете, поднимаясь вверх по течению?
3. Какой гребок более подходит для коротких лодок?
4. Какой стиль используют слаломисты?
5. Какой стиль используют для сплава по диким бурным рекам?
6. Какие еще преимущества вертикальности?

Подумайте над ответами самостоятельно, прежде, чем щелкать вопрос для получения ответа!

10. ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ РУК ПРИ ГРЕБЛЕ

Более высокий центр вращения для более мощных гребков

Как правило, инструкторы пропагандируют толчок весла с уровня глаз при прямом гребке. Это полезно для задействования силы туловища и оптимального расположения лопасти в воде, но не совсем верно для максимально прилагаемой мощности.

В каждом прямом гребке вы пытаетесь занести кончик лопасти как можно дальше вперед более, чем занести все весло обеими руками. Это понятно, т.к. При этом вы протяните лодку вперед на большее расстояние.

Вытяните нижнюю руку и немного согните верхнюю. Затем используйте верхнюю руку для помещения лопасти в воду. Это полностью погрузит лопасть в воду и приготовит его для мощного гребка.

После того, как лопасть окажется в воде, сведите к минимуму толчок верхней руки. Теперь движение в основном задается притяжением нижней руки, а верхняя рука переносится вперед движением плеча.

Толкание верхней рукой понижает центр вращения весла, что уменьшает силу гребка.

Более высокий центр вращения дает лучшее сцепление с водой и более мощный гребок. Проталкивайте весло плечом, но не рукой.

11. ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

Стоп! Рекомендую попрактиковать дуговые гребки перед тем, как тренировать движение вперед. Лодки для белой воды созданы для вращения, так что в дальнейшем вас ждет большой успех в практике их разворота.

Возможно, при первой тренировке прямой гребли вы задействовали небольшую силу ваших рук. Лучшей стратегией будет задействование более мощных мышц.

Звучит знакомо? Как и в дуговых гребках, прямые гребки зависят от силы прилагаемой вращением торса. Задача в удержании лопасти перпендикулярно борту, что дает эффективный гребок. Лопасть при гребке должна находиться очень близко к борту, верхняя рука на уровне глаз. Такое расположение весла сводит к минимуму вращающий эффект. Чем дальше от борта лопасть, тем больше лодка будет вращаться.

Для начала гребка разверните плечи, чем больше, тем лучше. Заведите лопасть как можно дальше вперед при помощи сгибания верхней руки. Сконцентрируйтесь на полном и твердом помещении лопасти в воду до того, как вы начнете подтягивать себя к ней. Используйте силу туловища перед тем, как сгибать нижнюю руку. Почувствуйте, как через пяточные упоры и ваши ноги сила движения передается лодке. Не раскачивайтесь ни назад, ни вперед, идите гладко и ровно. Выньте лопасть из воды, когда она достигнет бедра и одновременно занесите другую лопасть для гребка с противоположной стороны.

Вращение торса легче всего изучается на суше перед зеркалом. Это позволяет контролировать величину вращения и почувствовать ритм движений без оглядки на необходимость удержания лодки на ровном киле и прямом курсе.

Движение прямо

Первой неудачей в каякинге может быть недержание прямого курса. Такое впечатление, что лодка сама думает, когда и куда нужно повернуть. У морского каяка для этих целей есть руль, а в нашем случае используются определенные гребки.

При незапланированном развороте дуговой гребок или подтяг кормы призваны скорректировать его. Всегда отдавайте себе отчет, куда вам надо направляться, чтобы заметить малейшее отклонение от курса в зачатке. С практикой вы научитесь предчувствовать развороты и предотвращать их еще до начала. Не пытайтесь корректировать курс путем более сильного прямого гребка – только потратите зря энергию.

Чтобы двигаться быстрее

Ключ к скорости на любой воде – движение относительно лопасти весла, зафиксированной в одной точке. Представьте, что лопасть опирается о воду, как о землю, т.е. Не движется в ней. В

этом случае, чтобы продвинуться вперед, необходимо движением плеч провести лодку. Вы движете каяк относительно весла, а не весло, относительно лодки. Только таким образом сила, прилагаемая вашими большими мышцами, будет эффективно продвигать вас вперед.

Такая техника дает ответ на вопрос о длине и скорости гребка. Лопасть должна заноситься вперед настолько далеко, насколько позволяет растяжка при развороте плечей, чтобы продвинуть вас на большее расстояние. Не начинайте гребок, пока лопасть полностью не погрузится в воду. Когда лопасть достигнет уровня бедра, начинайте вынимать ее из воды. Не стоит удлинять гребок за счет проводки весла далее к корме, в таком положении ваши мышцы не смогут работать эффективно, нарушится плавность и непрерывность гребли. Для увеличения скорости делайте мощнее гребок, а затем быстро заносите лопасть в воду с другой стороны.

Представьте, что сидя в лодке, вы пытаетесь завести бензопилу, газонокосилку или лодочный мотор. Примерно такое же вращение плечом – источник для гребка в каяке. Разница в том, что в каяке непозволительно добавлять силы сгибанием и разгибанием поясницы, это раскачивает лодку и сильно тормозит ее. В каяке используйте вращение плечами с позвоночником в качестве оси вращения.

Для практики прямого движения гребите на ровной воде, используя зафиксированные буйки в качестве ориентиров. Старайтесь создавать минимум брызг, а также краем глаза следите за тем, насколько лопасть продвигается относительно воды. В идеале она должна оставаться практически на одном месте, в то время, как вы проплываете мимо. Воспринимайте ситуацию так, как будто весло вязнет в воде.

12. СКОЛЬЗИТЕ ПО ВОДЕ

Когда вы сваливаетесь с вала или пролетаете что-нибудь в пороге, частый виновник этого – ненамеренное, едва заметное раскачивание. Если такое раскачивание заставляет вас постоянно делать опоры, а не грести, то это уже может полностью расстроить ваши планы, хотя и меньшее раскачивание столь же вредно.

Дело вот в чем, корпус каяка начинает значительно тормозить и тянуть за собой воду, когда он раскачивается взад-вперед или из стороны в сторону. Едва заметное раскачивание равносильно наличию с обоих бортов якорей размером с кофейную чашку.

Развивайте чувство скольжения и ровности, особенно в прямой гребле. В общем, это дает больше скорости, чем более быстрая гребля, особенно, если она вызывает раскачивание. Научитесь отключать нижнюю часть тела, чтобы лодка была стабильной.

Попробуйте такое упражнение: познай своего врага! На спокойной воде намеренно вызывайте раскачивания при гребле. После этого вы почувствуете, насколько легче идет ровная лодка.

Поспешишь, людей насмешишь

Будьте оптимальны. Используйте только те гребки, которые необходимы для выполнения задачи. Чрезмерные усилия вредят, к примеру, можно не рассчитать гребок или потерять скольжение. Понятно, к чему это приводит.

Случается, что в пороге адреналин заставляет загребать по воздуху, когда лопасть практически не опускается в воду. Гребите целенаправленно и качественно согласно намеченной цели.

Оптимальный гребок – не самый быстрый. Вспомните езду на велосипеде, при первой скорости вы крутите педали очень быстро, но при этом не сильно двигаетесь вперед.

Теперь добавьте мощности

Представьте себя в каяке на колесах. Вы стоите на ровной парковочной стоянке, где каждые полтора метра расставлены столбики. Потянитесь правым плечом к первому столбику и схватите его. Теперь продвиньте себя вперед, передавая движение через упоры каяка. Такая же передача энергии движения происходит на воде.

Таким образом передается значительная энергия, из которой складывается скорость лодки. Однако, если вы при передаче силы туловища на ноги и затем на лодку будете раскачивать последнюю, то потеряете не меньше, чем приобретете.

Упражнение: начните потихоньку грести вперед. Затем, сделав полный гребок, остановитесь перед помещением лопасти в воду. Качает ли лодку, или она ровно скользит по воде? Прделайте тоже самое с более сильным гребком. И так далее. Продолжайте, пока не добьетесь ровного скольжения между гребками. Наблюдение за носом поможет распознать ошибки.

Концентрация на скольжении, правильном помещении лопасти в воду и приложении оптимальных и эффективных усилий начнет долгий путь к оттачиванию техники гребли. Со временем вы станете точнее в порогах и дальше пройдете по валу. Все это позволит получать больше удовольствия от воды.

13. УПРАВЛЕНИЕ КРЕНОМ

Для лучшего контроля над лодкой на белой воде, вам понадобится узнать, как задавать крены, удерживая каяк на кромке борта. Знаком хорошей гребли является способность делать крены и сохранять при этом скорость, и не заходить в суводи на плоской ненакрененной лодке.

Пробуйте это на гладкой воде. Начните движение вперед и постепенно наклоняйте лодку. Перестаньте грести, удерживайте каяк на крене, затем вернитесь на ровный киль и посмотрите, что произошло. Не опускайте весло в воду, чтобы прочувствовать все изменения. При постановке лодки на ровный киль нос тормозит и корму заносит вперед. Это хорошо, когда вам необходимо легко развернуть лодку. Однако, такой разворот забирает скорость и он менее точен. Многие гребцы часто пользуются таким приемом и у них отсутствует прочный навык кренов. Таким образом, если вам необходимо сохранить поступательное движение и точность, то предпочтительно использовать крены.

Для разработки навыков гребли необходимо научиться держать крен и грести в то время, как угол крена приближается к максимальным значениям. Лучшие гребцы в таком положении не делают никакой опоры на весло. Стабильность в кренах придает уверенности!!! Вы приобретете больше динамичности при меньших усилиях.

Работая над кренами, вы улучшите чувство равновесия. Без него, вы будете производить раскачивания лодки, что вредит скорости.

Время упражнений

Вы готовы к работе? Вот упражнения для улучшения кренов, равновесия на кренах и качества гребли.

Простейший способ крена – удержание лодки на кромке борта и гребля с одной стороны. Используйте вертикальный гребок, заноса лопасть как можно далее к носу. Для взаимодействия с лодкой сначала иницилируйте ее поворот в желаемую сторону. Затем задайте прочный крен, в то время, как вы делаете гребок с внутренней стороны поворота. Держите кулак верхней руки над противоположным ему бортом, чтобы весло располагалось вертикально.

Крен – хороший способ поработать над качеством помещения весла в воду. Попробуйте держать весло вертикально, если смотреть спереди. Попрактикуйте комбинацию четкого крена и вертикального гребка. Вы обнаружите, что, добавляя вертикальности, становится сложнее удерживать стабильный крен. Поработайте над этими элементами отдельно, а затем совместите. Если у вас возникли проблемы, то, скорее всего, вы не достаточно близко располагаете лопасть к борту, или ваш крен не достаточно стабилен. Многократные гребки с одной стороны часто лучший источник для продвижения вперед.

Возможно, вам знакомо чувство нестабильности при заходе в улово. Крены просто созданы для этих маневров. Крен сохраняет скорость при пробивании сбойки. Другой случай полезности кренов – серфинг. Без контроля над креном у вас постоянно будет закусывать нос на валу и даже до того, как вы до вала доберетесь.

Практикуйте это упражнение, это улучшит ваши навыки. Но будьте внимательны, это сложнее, чем кажется!

Помните, лучшие гребцы не опираются на весло при агрессивной гребле на крене.

14. ВИДЫ ДУГОВЫХ ГРЕБКОВ

Существует три вариации дугового гребка, которые необходимо знать на практике. Атакующий дуговой гребок, последняя часть полного дугового гребка – подтяг кормы, и полный дуговой гребок. Рассмотрим каждый тип и узнаем, в каких случаях они наиболее эффективны.

Атакующий дуговой гребок, вслед за грудью и взглядом

В атакующем гребке главная идея в том, чтобы сфокусировать взгляд и грудь в направлении поворота. Такое предвосхищение взглядом, головой и торсом является ключевым элементом для сильного и точного разворота, а также часто используется в родео. Идеальный случай использования предварительного разворота корпуса и прямого дугового гребка в завершении второй части разворота не на крене.

Для катвиллов такое движение очень важно. Необходимо, чтобы тело шло впереди лодки, для чего и пользуются данная техника лидирования торса, головы и лопасти. В случае, если вы запоздаете и позволите лодке повернуться вперед вашего тела, то потеря равновесия практически неизбежна.

Атакующие дуговые гребки у носа полезны при пересечении струи и вообще в пороге. В некоторых из этих случаев все, что делается у кормы – трата сил.

Теперь поработаем над этим гребком. Попрактикуйте лидирование головой и грудью, так, чтобы тело завершало гребок в нейтральной позиции. Начните с гребка в сторону от носа, при этом откидывайте в сторону не весло, а ноги с каяком. Зафиксируйте лопасть в одной точке! Нос каяка должен уйти в сторону от лопасти не меньше, чем на метр – полтора, а само весло находится

почти параллельно воде. Когда лопасть окажется напротив бедра, постепенно погасите прилагаемую силу.

Не беспокойтесь, если такая атакующая техника несколько отличается от того, что вы учили сначала. Это просто более продвинутая техника.

Подтяг кормы

Дуговые гребки для контроля кормы наиболее важны при тренировке прямой гребли, траверсов и серфинга. Для этих движений часто могут понадобиться дуговые гребки, заканчивающиеся подтягом кормы. Прослеживайте движение лопасти торсом и взглядом, это даст больше силы гребку и позволит проконтролировать позицию лопасти в воде.

Даже самые опытные каякеры используют подтяг кормы позади лодки при серфинге на высоком и быстром валу или при удержании угла к струе при пересечении суводи.

Гребок должен максимально использовать воду. Наиболее неэффективные гребки случаются при попытке корректировать траверс дуговым гребком у носа каяка. Траверсы и серфинг – идеальные случаи для подтяга кормы.

То, как вы выполняете дуговой гребок, зависит от вашего опыта. Многие инструкторы учат комбинации дугового гребка и подтяга с целью достижения прогресса студентами, у которых не сильно развиты сила плеч, вращение торса и ловкость в обращении с веслом. Это помогает акцентировать качественные гребки, так что начинающие гребцы могут легко удерживать угол траверса.

Практикуйте подтяг кормы. Вращайте торсом и заканчивайте гребок так, чтобы передняя рука вытянулась перед вашим лицом к корме и вы видели, что лопасть полностью в воде и под нужным к корме углом для максимальной опоры о воду. Тренируйте гребок, следя за лопастью. Когда вы на 100% удерживаете необходимый к корме угол – начинайте тренировать подтяг, смотря вперед.

Хорошим упражнением будет намеренный отпуск угла при траверсе, после чего скорректируйте его подтягом, осторожно сближая корму с лопастью.

Частая ошибка – неаккуратный гребок с подниманием воды в конце. Для решения проблемы опустите локоть на задней руке, вытяните переднюю руку и не сгибайте запястье на манер куриной лапы. Следите за лопастью, пока не научитесь правильно располагать ее. Кормовой подтяг в хорошем исполнении делает корректировку курса легкой задачей!

Полный дуговой гребок, прослеживание головой/грудью

Теперь потренируйте прямой дуговой гребок, прослеживая лопасть взглядом, головой и торсом. Опять же, необходимо задать широкую дугу. В данной технике можно продлить дугу до кормы, заканчивая подтягом. Лучшие результаты дает спокойный гребок без брызг и пузырей.

Старайтесь не закантировать лодку и не раскачивать ее. Даже небольшой угол крена и качки уменьшат эффективность разворота.

Работая над траекторией дугового гребка старайтесь проводить весло не столько по круглой дуге, сколько по округлому прямоугольнику – в сторону от носа – параллельно борту – обратно к лодке.

Это максимизирует силу гребка. Практика такого полного гребка поможет фиксировать весло в воде без суеты и брызг.

Выберете технику дугового гребка

Большинство каякеров согласны, что качественные гребки и работа лопастью важны для гребли, но на реке мы часто просто делаем более сильный гребок для разворота. Если вы обнаружите себя в порыве корректирующих гребков, значит, вы просто состязаетесь с рекой в силе мускул. Умерьте пыл и делайте более качественные гребки.

Предвещайте дуговой гребок грудью для агрессивных, активных разворотов и картвиллов. Проследивайте подтяги кормы туловищем и, возможно, глазами, когда вы противодействуете струе, например, описывая полный круг или корректируя траверс или управляя на валу. Какой стиль использовать – ваш выбор, каждый обладает своими преимуществами. Помните, однако, что практиковать нужно все типы и получать из гребка максимум.

15. ВРАЩЕНИЕ ТОРСОМ

Большая дилемма

Традиционно, гребцов с туристическим уклоном учили в дуговом гребке держать весло параллельно плечам. Это помогало начинающим контролировать движение и положение лопасти более, чем максимальность захвата воды или уменьшение прилагаемых сил в конце. Хорошо то, что руки гребца остаются в безопасной и сильной позиции перед телом.

Однако, слаломисты используют другое движение торса при дуговых гребках. И вот, как это происходит.

От начала до конца гребка грудь и голова направлены в сторону поворота. Эта техника помогает максимально задействовать мышцы корпуса в направлении перемещения лодки, не смотря на то, что движущее плечо оказывается в ослабленной позиции. Позиция завершения гребка в корне отлична от туристской техники, она требует максимальной силы плеч и контроля положения лопасти.

Предвидение – фактор выбора техники. Слаломисты, с их до миллиметра просчитанным курсом, мгновенно реагируют на отклонения, используя первую часть дугового гребка, и ей же начинают развороты. Начинающие туристы менее восприимчивы к отклонениям и им уже необходима последняя часть дугового гребка.

Так какой же стиль использовать? Оцените состояние своих плечевых суставов, свою гибкость, чувство лопасти, общую силу и дизайн лодки. Если гибкость хороша, плечи сильны и лодка легка (для слалома – около 6 кг), то у вас есть все предпосылки для слаломной техники.

Немало школ используют слаломную технику и добиваются наивысших результатов. Большинство инструкторов, наоборот, предпочитают традиционную технику для того, чтобы новички овладели максимальной силой и контролем над гребком. Тем не менее, молодежь с будущим в слаломе, я обучаю слаломной технике.

Родеисты высшего класса давно пользуются предварительным разворотом плеч, торса и головы. Гимнасты и прыгуны с вышек также задействуют это движение, чтобы завершить потрясающие вращения.

16. УПРАВЛЕНИЕ ВРАЩЕНИЕМ КАЯКА

Гребля на бурной воде может восприниматься, как движение по дугам при избежании препятствий. Очень редко сохраняется чисто прямой курс. Развороты необходимы при гребле на бурной воде и часто являются недотренированным навыком.

Начинаем поворот

Самый основной гребок – активный подтяг носа, ценный для крутых разворотов и поворотов на струе. Лопасть начинает подтяг на некотором расстоянии от носа каяка, рабочая сторона лопасти развернута к коленям. Для эффективности, подтягивайте ноги к лопасти более, чем лопасть к носу каяка. Для лучшего результата, разверните предварительно голову и грудь в сторону поворота.

Вы можете сохранить больше скорости после разворота, если дополните носовое притяжение прямым минимальным контрольным гребком. Минимальным, потому, что слишком сильный гребок начнет разворачивать лодку в другом направлении.

Движение с креном по кругу – лучшая практика для носового притяжения. Весло старайтесь держать вертикально воде.

Контроль вращения

Короткие лодки поворачиваются настолько легко, что проводишь больше времени, контролируя это вращение, и меньше времени занимает инициация этого вращения. Контрольный гребок внутри поворота не только останавливает его, но и добавляет скорости.

Также, для сохранения поступательного движения полезно работать бедрами и корпусом при подтяге, а не полагаться на одни руки.

Изменяя начальное положение лопасти можно контролировать величину вращения. Имеется ввиду, угол открытия лопасти навстречу потоку и размещение лопасти более впереди или позади бедер. Для эффективности вы должны быть в состоянии сохранять вертикальность весла даже при начале ближе в сторону кормы, тогда в целом данный элемент не вызовет труда.

Для более компактного разворота с меньшей инерцией поместите лопасть напротив колена и сильно раскройте ее, чтобы нос каяка вращался на месте, а корма вращалась по кругу с центром в носу. На коротких лодках этот гребок используется редко, т.к. Он производит резкий и скользящий разворот.

Начало напротив бедра дает разворот по большей дуге. Чем ближе к носу и чем больший угол раскрытия лопасти, тем меньше дуга. Экспериментируйте и сравнивайте сами! Часто приходится начинать у бедра, а потом перемещать центр вращения ближе к носу.

Если начать от кормы, то дуга снова сузится, но и центр вращения окажется ближе к корме, при этом на лопасть действует большее давление и вы лучше чувствуете силу.

Вы станете более разносторонними, если будете практиковать все эти гребки. Вертикальность весла – главный компонент этих тренировок, на реке он вам обязательно сослужит добрую службу.

17. УПРАВЛЯЮЩИЕ ГРЕБКИ

Знание техники крена, ровной гребли и правильного обращения с веслом – основы для развития каякерского мастерства. Лучшие гребцы обладают просто фантастической техникой исполнения гребков, тренируя и оттачивая их на ровной простой воде.

Начну с описания дуговых гребков, предназначенных для разворотов и контроля вращения. Притяжения и обратная гребля завершат урок.

Прямой дуговой гребок

Используется для разворота лодки. Задействует три принципа: работа больших мышц торса, описание полной дуги в 180° и твердая опора о воду.

В гребке участвуют сильные мышцы, соединяющие торс с нижней частью тела, а мышцы рук используются только для небольших тонких регулировок. Вращение торсом дает возможность задействовать эти крупные мышцы. Разверните плечи и вынесите лопасть вперед, при этом распрямите переднюю руку и вытяните ее над водой, а вторую руку приспустите ниже плеча. Полностью утопите лопасть и разверните торс. Когда ваша растяжка начнет препятствовать вращению туловища, приподнимите борт лодки со стороны гребка.

Во время гребка лопасть должна двигаться по дуге удаляясь от лодки примерно на метр. Чтобы достигнуть этого, обе руки должны находиться ниже уровня плеч. Следите, чтобы верх лопасти не показывался из воды при гребке. Для лучшего вращения корпусом проследите грудью и головой движение лопасти от начала до конца. Контролируйте угол разворота лопасти по отношению к воде, чтобы максимально использовать ее сопротивление. Здесь, без регулировки в виде выгибания запястья лопасть будет иметь тенденцию разворота в конце гребка, что уменьшает сопротивление и эффективность гребка.

Существует продвинутая техника дугового гребка, когда торс не проследивает лопасть. Однако я стараюсь не учить каякеров-райдеров среднего уровня такой технике, когда те еще учатся серфингу. Это потому, что так они лучше научатся контролировать лопасть у кормы. Смотрите также какой стиль дугового гребка применять.

Перенесите силу движения на лодку через пяточные и бедренные упоры, подтягивая бедра к лопасти. Тренируйте дуговой гребок в сочетании с креном и без него.

То, как вы прилагаете усилия, также важно. Простой рывок весла разрывает воду. Прочный и размеренный гребок более эффективен. Пузыри и брызги за лопастью говорят о том, что вы слишком суетитесь и спешите. Обратите внимание на то, как здорово идет вращение при спокойном захвате воды лопастью.

Подтяг кормы

Последняя часть дугового гребка настолько важна и так часто неверно выполняется, что инструкторы выделяют ее в процессе обучения, называя подтягом кормы. В целях тренировки важно проводить дуговой гребок на полные 180°. Но чаще длина гребка зависит от требуемого количества вращения. Например, подтяг кормы используется для перемещения кормы без добавления лодке скорости.

Распространенная ошибка – угол лопасти, поднимающий воду, а не крутящий корму. Здесь, рекомендуется распрямлять в процессе гребка верхнюю руку, вместе с гребком разворачивать торс и следить за лопастью.

Обратный дуговой гребок

Иногда, для быстрого разворота используют обратный дуговой гребок. Это просто прямой дуговой в обратном порядке. Задействуйте обратную сторону лопасти и те же большие мышцы. Связка из прямого и обратного дугового производит строгий и крутой разворот. Тренируйте его и следите за ровностью движений.

В короткой лодке развороты не проблема, а вот в длинных каяках придется задействовать всю полноту техники и усилий.

Прямое притяжение

Иногда, необходимо переместиться вбок. Основная техника тут – прямое притяжение. Разверните торс и расположите лопасть прямо напротив бедра в стороне. Верхняя рука вынесена за противоположный борт. Притянитесь к лопасти, одновременно толкая весло верхней рукой в сторону. Немного накрените лодку, чтобы не подкусить борт. Чтобы достать лопасть из воды, разверните ее на 90°, затем поднимите.

Если вам понравилось тренировать эти гребки, то можно попробовать более сложные упражнения в секретах успеха.

Обратная гребля

Важная для остановок и маневров, обратная гребля дополняет другие гребки. Не изменяя хвата весла, гребя обратной стороной лопасти, используйте технику, описанную в прямой гребле.

18. ОБРАТНАЯ ГРЕБЛЯ

Когда местная река наскучит или низкая вода заставит шататься без дела, потренируйте движение назад. Траверсы, заходы и выходы из улова, серфинг – все кормой.

На ровной воде постепенно наращивайте нагрузку до возможности непрерывной обратной гребли в течение 5 – 10 минут. Даже такое время будет достаточно изнуряющим, что говорит о дисбалансе в развитии мышц. Овладение техникой обратной гребли расширит ваши возможности на реке.

Работа над обратными гребками имеет два главных преимущества. Первое – развивает эффективное передвижение кормой вперед на траверсах и серфинге, второе – укрепляет мышцы плечей, предохраняя их от травм.

Когда вы начнете двигаться обратно, вы заметите, что теряете контроль над направлением лодки. Как и при прямой гребле необходимо производить коррекцию курса. Начните с равномерных гребков с обеих сторон, затем изучите контролирующие гребки.

Двигаясь назад, практикуйте коррекцию с помощью отруливания от носа и притяжения носа. При отруливании нос двигается от лопасти, при притяжении наоборот.

Постарайтесь не терять скорость при коррекции курса, иначе на серфинге вас скинет с вала. Равномерно тренируйте коррекцию с обеих сторон лодки. Большинство гребцов не вспоминают о

тренировке обратной гребли до необходимости серфинга кормой, но тогда уже поздно, да и вода по сложности слишком крута!

Не ограничивайте себя во времени тренировок на ровной воде. Обратная гребля подготовит вас не только к серфингу кормой, но и улучшит чувство равновесия на воде. Проходите простые пороги кормой, заходя в суводи и делая несложные траверсы.

Вы можете также заметить, что не контролируете разворот каяка в бочках, при заходе туда кормой. Причина в слабости техники обратной гребли, так что тренируйтесь!

Если хотите серьезных достижений и лучшего контроля, попробуйте освоить составной обратный гребок. Это достаточно сложно и является хорошим упражнением на силу плечей и точность гребков. Практика составного гребка окажется полезной, когда необходимо посматривать назад, например, при заходе кормой в суводь. Она поможет научиться держать независимо друг от друга тело и лодку, так, чтобы лодка не раскачивалась с каждым гребком. Начинается гребок с сильного разворота плечей и очень нежного подтяга кормы. Напротив бедра разверните лопасть для нормального обратного гребка. При выводе лопасти из воды не давите на нее.

Обратная гребля по началу может оказаться неудачной, но со временем и практикой вы улучшите устойчивость и контроль над лодкой и вообще станете более универсальным гребцом, ориентирующимся в любой ситуации.

19. РАСПОЛОЖЕНИЕ ГРЕБКА

Видели ли вы когда-нибудь профессионалов достигающих результатов как бы без особых усилий? Замечали ли вы, что им для прохождения того же препятствия требуется в два раза меньше гребков, чем вам? Возможно, эти гребцы научились брать максимум из каждого гребка? Если гребки делаются эффективно, то их меньшее количество означает лучшее качество и результат.

Помещение лопасти в воду – самая критическая фаза гребка. Выдержите небольшую паузу перед гребком и сфокусируйтесь на чистом погружении лопасти в воду. Такие паузы помогут развить технику работы лопастью.

Вы передвинете лодку на большее расстояние, если кончик лопасти начнет погружение в районе пятточных упоров. Старайтесь не создавать брызг, для чего не начинайте движение до полного погружения лопасти. Погружая лопасть, опускайте ее строго вниз, без движения к себе. Увеличивайте расстояние, на которое вы заносите вперед лопасть за счет большего разворота плечей.

Занесите назад верхнее плечо и локоть, чтобы увеличить дальность выноса лопасти. Центр вращения весла должен находиться у верхней лопасти, тогда гребок будет эффективным. Если этот центр находится у нижней лопасти, значит, вы больше толкаете верхней рукой вперед, чем подтягиваете нижней, а это значительно менее эффективно. Чтобы исправить недочет, старайтесь вести вперед верхним плечом, а не рукой.

Насколько гребок вертикален?

Для чистого движения вперед и быстрого разгона понадобится вертикальный гребок. Когда вы наберете скорость, перейдите верхней рукой на уровень глаз, что даст оптимальное вращение плечами и скорость переноса весла между гребками.

В большинстве ваших гребков вы будете использовать греблю на уровне глаз с движением лопасти недалеко от борта. Эта техника сочетает оптимальную скорость и возможность быстрых корректировок курса. Чем меньше угол между водой и веслом, тем больше гребок предназначен для вращения.

Опять же, не забывайте, что вся сила идет из плечей и вращения торсом. Работайте над передачей энергии движения через таз и ноги на каяк.

Расположение гребка

Аккуратно располагая гребок, вы добьетесь большего. Достижение результата с меньшим количеством гребков – показатель технической подготовки гребца. Посмотрим, в каких случаях можно сэкономить силы.

Если вам необходимо сделать два гребка подряд с одной стороны – сделайте их, а не разделяйте полугребком с другой стороны или гребком по воздуху. Два гребка с одной стороны – знак продуманной гребли.

При траверсе можно сэкономить гребки, спланировав ключевой гребок, когда лодка параллельна или перпендикулярна противоположному берегу, так, чтобы добиться большего бокового движения в потоке.

Пример важности расположения гребка – преодоление пенной зоны в бочке, когда надо добраться лопастью до струи с наименьшей аэрацией.

Важно, также, использовать правильный и в нужный момент сделанный гребок при преодолении сливов "методом буфа".

Посадка в каяке

Важно понимать, как напрямую связаны ваша посадка в каяке и равновесие, сила и гибкость. Проведите небольшой эксперимент, как влияют на поведение каяка и эффективность гребков раскачивания, наклоны вперед-назад и т.п. Согласитесь, сидеть ровно предпочтительнее.

Если вы действительно хотите чего-либо добиться, то наличие хорошей растяжки для правильной посадки и стабильные крены просто необходимы. Для многих гребцов, единственно значимым фактором улучшения гребли может стать растяжка мышц туловища и подколенных сухожилий. Сначала разогрейтесь, затем аккуратно растягивайте то, что нужно. Научившись держать грудь впереди и подбородок приподнятым, вы готовы работать над другими компонентами качественной прямой гребли.

20. ТЕХНИКА РАБОТЫ ВЕСЛОМ

Оттачивание техники работы с веслом – один из самых быстрых способов улучшить чувство лопасти в сопротивлении воде, регулицию положения лопасти для получения желаемых эффектов и т.п.

Самое общее упражнение – практика боковых притяжений. Разворачивайте корпус чтобы видеть лопасть производите движение ровно без рывков. Отрегулируйте гребок так, чтобы двигалась вся лодка, а не нос или корма. В общем случае следует держать весло вертикально, что позволит лопасти максимально загребать воду. Меньший угол вызовет проскальзывание.

Другое важное упражнение – подтяги носа или зацепы от кормы с элементом параллельного притяжения. Практикуйте два стиля таких притяжений. Самый общий случай – движение лопасти по дуге. Важно научиться закладывать длинную и стабильную дугу для большего эффекта. Начните движение лопастью, постепенно раскрывая ее навстречу потоку – это параллельное притяжение. Завершайте движение прямым притяжением носа. Обе руки держите над водой с одного борта, для чего разверните больше плечи. Можно увеличить прилагаемые силы за счет движения верхней руки в обратном лопасти направлении.

Другой случай – боковое скольжение. С ним можно с большой точностью двигаться в суводи, чтобы установить нужный угол выхода и в два раза увеличить шансы на попадание в "плэйспот". Выглядит боковое скольжение просто, но это иллюзия. Выберете цель и несильно разгонитесь. Поместите лопасть позади бедра. Точное место для лопасти зависит от вашей скорости, вращающего момента и дизайна лодки.

При правильном угле лопасти и ее расположении вы начнете смещаться в бок ровно и гладко. Ведите лопасть вперед вдоль борта на расстоянии 15 сантиметров от него, когда лодка начинает тормозить. Если лопасть помещена слишком впереди или раскрыта больше, чем нужно, то лодка начнет разворачиваться, а не скользить в бок.

Все описанные гребки, будучи практикуемыми, значительно улучшат ваши способности и навыки в гребле. Теперь вы знаете, как осуществлять небольшие корректировки и управлять движением каяка.

21. ОПОРЫ

Движение туловища и рывок бедрами – основа любой опоры, ставящей каяк на ровный киль. Опоры требуют значительной ловкости в обращении с веслом, поэтому возможно следует начать с изучения эскимосского переворота. Неправильно выполняемая опора может подвергнуть риску ваши плечи, поэтому многие инструкторы предпочитают учить опорам только тогда, когда ученики начинают обкатывать воду, в которой опасно и нежелательно плыть вне каяка.

В холодной воде изучать каякинг значительно сложнее!

Общее заблуждение, что основа опоры и переворота – рычаг, поднятие головы и давление на весло. Все это крайне неправильно и вредно! Легкое выполнение опоры требует держать весло горизонтально воде и скользящим движением провести его ближе к лодке, чтобы без труда перевести свой вес в положение над лодкой, а не над водой.

Низкая опора

Вы можете освоить принципы низкой опоры сидя на земле. В данной опоре используется нерабочая сторона лопасти, так что локти оказываются прямо над кистями. Накрените лодку, или воображаемую лодку, затем поднимите ближнее к опоре бедро и колено и одновременно шлепнете лопастью по воде.

Когда вы увидите успешное выполнение низкой опоры, может показаться, что лодка выровнялась за счет опоры на весло. Это не совсем так. Весло осуществляет только поддержку и тормозит оверкиль, в то время, как движение туловища и бедер ставят каяк ровно.

Высокая опора

В действительности не стоит работать над этим, пока не понадобится для серфинга. Врядли, вы добьетесь успеха до тех пор, пока не разовьете достаточно ловкости и точности в обращении с веслом. К тому же, это рискованно для плечей.

Хорошая высокая опора доводит тело до воды, локти опущены и прилагается минимум давления на плечи и лопасть. Верхняя рука остается опущенной и не поднимается. Держите весло низко и перед собой, не поднимая выше подмышек. Движение выполняйте скорее плавно, чем дергано.

Слишком сильное вытягивание рук в сторону – попытка увеличить рычаг, которая на самом деле делает опору сложнее, т.к. выносит торс и голову за центр. Плюс, повышается риск травм плечей. Безопасная позиция после завершения опоры или переворота – опущенные локти вблизи от тела. Не отчаивайтесь, если не спаслись опорой или эскимосом, не менее важно иметь хорошие навыки самоспаса.

Если есть проблемы с плечами...

Если проблемы есть, поищите соображающего инструктора, который научит подходящей технике эскимоса и опор. Если проблем нет, найдите соображающего инструктора, который поможет избежать этих проблем.

22. ЭСКИМОССКИЙ ПЕРЕВОРОТ

Эскимосский переворот – самый надежный способ постановки каяка на ровный киль. Возможно, вам понравится изучать его. Работа над техникой переворота поможет лучше овладеть балансом и контролем каяка.

Цель переворота – поставить каяк на ровный киль, так что ваше тело сможет следовать за ним. Важно при этом как можно меньше опираться на весло.

Степень опоры на весло зависит от возможности сделать хороший рывок бедрами, представляющий комбинацию движения туловища и коленей\бедер. Для переворота туловище должно работать независимо от остального тела. Прежде чем делать переворот с веслом – освоите рывок бедрами в отдельности.

Как может помочь товарищ

Лучший способ освоить движение – при помощи инструктора, в удобной лодке и теплой воде бассейна. Инструктор будет стоять рядом по пуп в воде и поддерживать вашу голову и торс на уровне воды. Тренируйте переворот, используя полный киль.

Чтобы познакомиться с позицией тела, перевернитесь в лодке и позвольте товарищу, стоящему у кокпита, поймать вас за руку, приостановив падение на уровне воды.

Тренируйтесь, переворачиваясь на все 180°. Допустим, вы упали направо. Выгните тело головой к поверхности, чтобы увеличить траекторию для движения. Как бы подтяните голову в сторону левого колена.

Затем, начинайте прижимать правое ухо в направлении плеча и дерните вверх правым коленом (вверх, значит в сторону тела). Левое колено расслаблено, даже только слегка касается деки, на пяточные упоры давить также не следует. Если вы будете воздействовать на лодку обеими

коленями, то разрушите весь рывок бедрами, да и в целом движение окажется скованным. Занимая под водой исходное положение, ваши усилия направлены в сторону поверхности, а при начале переворота они уже направлены в противоположную сторону, т.е. под воду. Усвойте это несколько парадоксальное правило.

Когда ваше туловище находится у поверхности, лодку вертит только одно колено, другое отдыхает. Нажмите пальцами нужной ноги на пяточные упоры и тогда вы с большей вероятностью задействуете только эту ногу.

Возможен такой вариант отработки движения, когда вы будете держаться за бортик бассейна или за что-нибудь наподобие. Но лучше прибегнуть к помощи инструктора, т.к. только он может заставить использовать нужные мышцы, поддерживая вашу голову и торс. При этом вы изолируете свои руки, держа их скрещенными у груди.

Проблема в том, что каждый человек природно имеет склонность использовать опору на руки, чтобы помочь перевернуть каяк. На самом деле, это противоречит тому движению, которое надо усвоить. Поместите вес своего туловища у поверхности воды и вращайте лодку бедрами и торсом. Не вздумайте во время движения тянуться головой к воздуху или поднимать тело руками. Вы должны полностью, на 100% освоить и понять это движение, оно должно стать удобным и комфортным, прежде чем вы возьмете в руки весло.

23. ЗАЧЕМ ГОЛОВА ПРИ ЭСКИМОСЕ

Попытка вытянуть голову из воды, чтобы скорее добраться до воздуха – основная причина неудач в эскимосском перевороте. Усвойте это, как можно скорее, если голова тянется вверх, то лодка остается в перевернутом положении.

Не спешите глотнуть воздуха, это не поможет. Вместо этого используйте голову, чтобы сделать эффективное движение переворота, пусть голова последняя выйдет из воды. Невозможно одновременно делать рывок бедрами и поднимать голову.

Это противоестественное по природным рефлексам движение задействует максимум гибкости и минимум мышц. Затрачивайте больше времени на практику эскимоса, одни люди усваивают его за один день, другие – за сезон.

Обратите внимание на эту удачную анимацию, особенно на то, в какой последовательности выходят из воды разные части тела, а именно голова. Научившись не тянуть голову кверху, вы сделаете большой шаг к успешному выполнению эскимосского переворота.

24. ТЕХНИКИ ЭСКИМОСА

Каякеры очень страстно защищают свою технику эскимоса, поэтому не запутайтесь в различных объяснениях. Качественные перевороты имеют много общего. Эскимос – очень странное и антиинтуитивное движение, поэтому не расстраивайтесь, если сразу не все получается.

Определенно, существуют две базовых техники эскимоса с небольшими различиями. В первом стиле, перевороте из перпендикуляра, вы располагаете тело и весло перпендикулярно перевернутой лодке и только после этого начинаете движение. В перевороте с дуговым движением вращение лодки начинается вместе с проведением весла по дуге в положение того же перпендикуляра.

Используйте технику, наиболее похожую на ту, которую учили сначала. Многие гребцы зная одну технику, постепенно переходят на другую. Существуют и другие вариации эскимоса, также хорошо себя зарекомендовавшие.

Переворот из перпендикуляра

В перевороте из перпендикуляра, вы располагаете тело и весло перпендикулярно перевернутой лодке и только после этого начинаете движение.

- Возможно быстрее, проще разбить на компоненты.
- Возможно, требует большей гибкости.
- Если выполнять неверно, то не сработает.

Вариация с выходом к передней деке

Все то же, но грудь меньше смотрит вверх, отчего вы заканчиваете ближе к носу каяка, что является более безопасной позицией. Очень хорошая техника, осуществляется не только движением тела, но и поперечным гребком. Возможно сложнее для усвоения.

Переворот с дугowym движением

Вращение лодки начинается вместе с проведением весла по дуге в положение того же перпендикуляра.

- Возможно самый популярный стиль.
- Возможно, быстрее.
- Возможно, более подходит для негибких каякеров.
- Если выполнять неверно, то не сработает.
- Возможно, лучше для широких плоских лодок.

Вариация с выходом на заднюю деку

- Не нужно высоко поднимать тело.
- Некоторые лодки имеют точку устойчивости, если вы выгнетесь назад в них.
- Требуется полного завершения дуги телом.
- Возможно, оставляет тело и руки в незащищенном положении.

"Возможно" предполагает множество точек зрения на данную позицию.

Следует максимально комфортно чувствовать себя при самоспасе, отработать сначала рывок бедрами и лишь потом начинать работать с веслом!

25. ПЕРЕВОРОТ ИЗ ПЕРПЕНДИКУЛЯРА

После овладения рывком бедрами вы готовы изучать эскимос. Суть переворота из перпендикуляра в том же движении. Изгибание туловища от одного борта к другому и известный

вам рывок бедрами ставит каяк на ровный киль. Для этого этапа изучения неплохо иметь носовые зажимы или маску.

Начальная позиция

Это защищенная позиция с наклоном к борту и веслом расположенным вдоль него.

Чтобы начать переворот, твердо займите начальную позицию. Выведите весло наружу, расположив его параллельно борту и рабочей стороной лопасти вниз.

Держите весло нежно! Если будете сдавливать его, это напряжение передастся на все тело и вы будете вставать чисто на силе, что сложнее скользящей техники.

Концентрация веса

После кия и вывода весла над водой, разверните его перпендикулярно борту. Удерживайте весло над водой и двигайте его плечами в сторону от борта.

Туловище должно быть ведущим механизмом в данном движении, но не руки. Разверните туловище грудью параллельно борту, согните спину и притяните грудь к поверхности, одновременно выведя весло в перпендикуляр.

Идеально, если рядом будет инструктор, который сможет постучать по каяку и сообщить вам, что вы готовы к следующему этапу. Не спешите двигаться дальше, а точно и правильно сначала расположите весло.

Рывок бедром, постановка лодки на ровный киль

Затем выполните известный вам рывок бедрами, сконцентрировавшись на минимизации давления на весло.

Чрезмерное давление на весло и попытка глотнуть воздуха, вытягивая на поверхность голову – первые враги всех опор и эскимосов. Вы обязаны поверить, что в этом случае каяк остается в положении кия!

Конечно, под водой всегда думается о другом. Вместо того, чтобы давить на весло, постарайтесь, чтобы каяк проскользил под ваше туловище, подведите лодку под него.

Финишная позиция

Заканчивайте переворот в безопасной позиции. Во избежание травм держите весло низко и перед собой. Движение выполняйте скорее плавно, чем рывком.

Подведем итоги

Начало: тело в строгий перпендикуляр, весло параллельно воде, кулаки продвигайте над водой, не опуская в воду.

Перпендикуляр: сгибайте спину для выхода ближе к поверхности, ближняя рука у борта, большой палец этой руки касается дна каяка сверху.

Движение постановки на ровный киль: двигайте телом, но не веслом, притяните нижнее ухо к плечу и немедленно сократите мышцы со стороны переворота при рывке бедрами. Мышцы с другой стороны остаются расслабленными.

Все движения телом и веслом выполняйте перпендикулярно лодке по ее центру.

На реке

Практикуйте эскимоса сотни раз на ровной воде. Не спешите, оставайтесь в лодке до тех пор, пока это не станет опасным. Не начинайте, пока не почувствуете, что кулаки в воздухе.

Практикуйте неподготовленные кили, для этого кияйтесь на скорости и держа весло в одной руке.

26. ПОВОРОТ С ДУГОВЫМ ДВИЖЕНИЕМ

Использование весла

После того, как вы овладели рывком бедрами, можно начинать работать с веслом. Полезно иметь маску или носовой зажим для этого этапа обучения.

Начальная позиция

Это защищенная позиция с наклоном вперед и веслом, расположенным вдоль одного из бортов. Для многих гребцов проще освоить этот переворот с левой стороны, с выводом левой руки вперед.

Держите весло нежно! Если будете сдавливать его, это напряжение передастся на все тело и вы будете вставать чисто на силе, что сложнее скользящей техники.

Под водой

В данной технике лучше сфокусироваться на ровном и качественном движении лопастью, в то время, как вы производите рывок бедрами и постановку каяка на ровный киль.

Хорошо иметь рядом инструктора, который подаст знак, что вы готовы к следующему шагу.

Начав движение, минимизируйте давление на весло и работайте в основном бедрами. Чрезмерное давление на весло и попытка глотнуть воздуха, вытягивая на поверхность голову – первые враги всех опор и эскимосов. Вы обязаны поверить, что в этом случае каяк остается в положении кия!

Финишная позиция

Заканчивайте переворот в безопасной позиции. Во избежание травм держите весло низко и перед собой. Движение выполняйте скорее плавно, чем рывком.

Цитата

"Я жду, пока лодка успокоится, при этом руки прижимаю к борту. Затем я вывожу руки на воздух, подтягивая все тело ближе к поверхности. Нерабочая рука находится у моего бедра. Я начинаю движение, толкая рабочую руку в сторону от борта, и при этом разворачиваю тело. Фокусируюсь я на продвижении лопасти по поверхности воды по дуге в сторону от борта и стараюсь, чтобы она встречала на пути меньше сопротивления. Одновременно, я вращаю лодку бедрами.

Весло движется вместе с телом. Я слежу за лопастью. Удерживая нерабочую руку у плеча и прокручивая ее запястье, я минимизирую давление на весло.

Заканчиваю я глядя на цевье весла у лопасти. Мой корпус слегка отклонен назад".

Подведем итоги

Начальная позиция: нижняя рука у бедра, рабочая слегка вытянута вперед, лопасть параллельно воде, весло вдоль борта, подождите, пока почувствуете на руках свежий воздух.

Начальное движение: толкните переднее плечо прочь от борта, не давите на лопасть, нерабочая рука передвигается от бедра в положение под подбородком с выгнутым наружу запястьем.

Помните, это движение бедер, коленей и тела, а не весла.

27. ЗАХОД В УЛОВО

Умение заходить в улова – основа для управляемого сплава по порогу. В относительном спокойствии суводи вы можете осмотреть дальнейший путь сплава, отдохнуть, продумать траекторию следующего перемещения или вылезти на берег. Входя в уलोво под нужным углом и с необходимым креном и скоростью вы не перевернетесь и окажитесь в безопасности.

Главным образом, правильный подход к суводи, а не магический набор гребков, позволяет зайти в нее. Это требует заранее правильного выбора угла подхода относительно камня и улова за ним. Примите во внимание, что струя обычно сливается в сторону от камня как раз перед линией улова. Этот факт изменяет направление струи и ее скорость, относя нос каяка в сторону от улова. Внимательно рассмотрите линию суводи, изучите размер и форму камня, чтобы предвидеть поведение струи. Расположите лодку немного под углом к струе, носом к улову и не сбрасывайте скорость. Иногда не мешает выдержать паузу перед началом активных действий по заходу в суводь.

Сделайте все необходимые гребки для захода внутрь улова. Часто необходимо компенсировать отбойную струю дугowym гребком ниже по течению. Иногда дугowym гребком выше по течению необходим для предотвращения разворота раньше времени. Подождите начинать разворот, пока нос каяка не достигнет улова. С разворотом задайте крен для устойчивости лодки. Обычно, задание крена становится необходимым, когда ступни начинают пересекать границу улова. Постепенно отпустите крен, по мере разворота носом против течения.

Итоги

- Задайте нужный угол захода в улово.
- Наберите или сохраните скорость для захода в улово.
- Задайте крен.
- Траектория захода должна занести вас вглубь улова, при этом не ударить носом в камень и не вынести вас из улова ниже по течению. Это потребует мощного дугowego гребка. Завершение захода близко к границе или слишком низко подвергает вас риску быть вытесненным из улова.

Поперек струе

Часто вам придется действовать поперек струе, чтобы гребя вперед, достигнуть одного берега, а гребя назад – другого. При этом скорость движения вниз относительно течения равна нулю и препятствия приближаются медленнее. Единственное, необходимо вернуться к прямому курсу, чтобы избежать нестабильности в бочках и при ударах о камни.

35. ТРАВЕРСЫ

Траверс

Траверс – это маневр, передвигающий вас поперек реки, обычно из суводи у одного берега в суводь у другого. Кроме практического использования, траверсы могут принести море удовольствия, используя серфинг по валам. Стартовать необходимо из суводи лицом против течения. Поставьте лодку почти параллельно линии улова. Затем задайте необходимый угол к струе и приготовьтесь на скорости прострелить сбойку и выйти на траверс.

Часто, выбор первоначальной позиции – самый важный этап в траверсе. Он требует полного контроля над гребками и их точностью. Для установки каяка в нужное место может понадобиться задний ход, подтяги и параллельное притяжение. С опытом, все будет получаться значительно быстрее.

После того, как вы встали в нужное место, изучите струю, ее направление и скорость. Струя у сбойки обычно находится под влиянием уловообразующего камня и имеет различное с основной струей направление. Задайте необходимый угол траверса, который зависит от скорости потока. Чем больше скорость течения, тем меньше угол и больше нос каяка направлен вверх по течению. Если вы не уверены в правильности выбора угла, всегда задавайте меньший угол. Цель в том, чтобы удерживать нос каяка от сваливания вниз по течению.

Пересечение сбойки – критический момент для всего маневра и удержания угла. При этом нос уже на струе, а корма еще в улове, это означает, что на лодку действуют разные силы. Наличие хорошей скорости уменьшает время такого воздействия, а значит и его результат.

Важно точно расположить гребки во времени и пространстве. В момент выхода ступней ног на струю вам понадобится компенсировать ее воздействие на лодку, для чего можно сделать подтяг кормы ниже по течению.

Осознайте важность подтяга кормы для корректировки угла траверса. Последняя часть прямого дугового гребка работает со струей для поворота лодки, в то время, как первая его часть не корректирует угол траверса так же хорошо, а лишь толкает нос каяка против струи. Используйте подтяг кормы, а не корректировку носа.

Еще один элемент техники при выходе на струю – отруливание со стороны набегающей струи. Разверните весло вдоль борта, опустите его в воду ребром и отведите в сторону от каяка. Этот гребок требует сгибания запястий и крена от струи. Ни в коем случае не делайте тормозящий обратный гребок или то, что у туристов называется табаном. Неверно выполненное отруливание замедляет скорость и расстраивает движение.

После пересечения сбойки и выхода на струю с помощью подтяга кормы или отруливания, в зависимости от скорости течения, можно раскрыть угол траверса и грести в направлении улова у другого берега. Стабильные траверсы дадут вам чувство контроля над водой.

Выходы на струю

Выход на струю – комплекс движений для покидания суводи и направления лодки вверх по течению. Вероятнее всего ваш первый выход на струю будет случайным набором движений при пересечении сбойки для траверса. Выход на струю необходимо выполнять точно и с удовольствием. Траектория выхода на струю похожа на выход для траверса, но выполняется с

несколько большим углом по отношению к струе и сбойке. Установите каяк в нужное для выхода положение и не позволяйте ему развернуться, пока вы полностью не пересечете сбойку.

Выгребайте из улова на передний склон вала, а не пытайтесь вскарабкаться на него. Если вы неверно расположили лодку перед выходом на струю и не набрали достаточно скорости для преодоления сбойки – весьма вероятно, что вас быстро развернет на этой сбойке и вы окажетесь в очень неустойчивом положении.

Вам могут посоветовать вывесить тело вниз по течению при пересечении сбойки, но это не совсем правильно. Накренить следует лодку, но не тело. Поднимите верхнее по струе колено и гребите на кромке. Такая позиция достаточна для предотвращения кия. Наклонять тело возможно только при пересечении сбойки, дальнейшее удержание наклона врядли прибавит вам устойчивости.

Помните, чем выше скорость струи, тем больший крен необходим. По завершении разворота вниз по течению, равномерно распределите вес по всему дну каяка, постепенно отпустив крен.

29. СЕРФИНГ

Для серфинга найдите вал, начинающийся сразу за уловом. Выйдите траверсом в позицию, когда ваша лодка будет скользить вниз по валу. Ключ к валу в том, чтобы точно знать, куда направить лодку при выходе из улова и в контроле позиции лодки на переднем склоне вала.

Первое, выйдите на траверс. Нацельте лодку во впадину на границе улова, между двумя вершинами валов. В этом месте передний склон вала касается суводи.

Расположите каяк так, чтобы вы сидели на валу, а ваши ступни оказались на этом склоне. Ощутите, как нос каяка проваливается во впадину между валами. Следите за расстоянием от носа лодки до набегающей с переднего вала воды. Старайтесь, чтобы нос двигался вдоль этой воды и не зарывался в нее.

При серфинге, набегающая вода будет пытаться перелиться через деку и зарыть нос. Не позволяйте этому случиться, для чего не прилагайте слишком много усилий по гребле вперед. В момент, когда нос каяка начнет подниматься или скользить назад, сделайте мощные прямые гребки, чтобы остаться на валу. Удерживайте нос каяка прямо против течения при помощи подтягов кормы или небольшого отруливания.

Серфинг в кресле

Вообразите себя катающимся по валу. Обратите внимание на свои ощущения и картину перед глазами, когда вас начинает скидывать с вала. Как вы корректируете ситуацию? Что вы предпринимаете, когда у вас зарывает нос? Какие гребки передвигают нос вправо?.. влево?..

30. СЕКРЕТЫ УСПЕХА

Итак, вы действительно желаете улучшить свои навыки в гребле по бурной воде? Слалом на бурной воде настолько сложный спорт, что, вероятно, не может быть одного секрета успеха. Но он есть! Подумайте о методах, которыми пользуются чемпионы практически в каждом спорте. Тренировки и упражнения. Они, может, не столь приятны, но зато работают!

Задумайтесь об этом. Посещая занятия у тренера в любом спорте, вы получите систему упражнений для выработки необходимых навыков. Например, в футболе вы отработываете схемы

игры, удары по воротам, стандарты, удары головой и прочее, в баскетболе вы выполняете похожую рутинную работу изо дня в день.

Точно такой же систематический подход применим для слалома на белой воде и он дает значительные результаты при всей своей простоте! При длительном сплаве важно уметь точно и без лишних усилий доставлять лодку в нужное место.

Несколько упражнений могут заменить годы овладения техникой методом проб и ошибок, устранить ошибочные навыки и построить прочное основание слаломных способностей. Полезно воспринимать греблю, как кульминацию упражнений в двух областях: контроле лодки и навыках сплава по белой воде.

Но постойте! Вы не сможете просто взять и начать бессистемно упражняться. Тренер не позволит свалить все в кучу в самом начале практики!

Каким образом построить упражнения?

Изучите приведенный ниже список элементов техники, связанных с вашим телом, веслом и лодкой. Даже простое смешивание всех компонентов при гребле в каяке улучшит вашу технику. Но для настоящего продвижения изолируйте отработку каждого компонента и сконструируйте упражнение, для улучшения способностей в данном компоненте.

Механика тела

Удлинение гребка: максимально вытягивайте руку и разворачивайте плечо.

Равновесие: испытайте различные типы крена.

Гибкость: найдите свои слабые места и работайте над ними.

Ощущение поведения лодки

Крены: почувствуйте корпусом, как перемещаете лодку на разворотах.

Скольжение: избегайте шатаний и раскачиваний при гребле.

Осознание центра вращения: как изменение центра вращения весла влияет на скорость?

Работа лопастью

Гребок: развивайте правильное продвижение лопасти в воде при гребке.

Параллельное притяжение: научитесь передвигать лодку вбок элементами параллельного притяжения. Увеличивайте смещение при меньшем количестве гребков.

Варьирование давлением: найдите оптимальную силу гребка для максимального качества.

Расположение лопасти, мощь, вынос лопасти из воды: развивайте качественное расположение лопасти в воде и быстрый перенос гребка с одной стороны на другую. Не сгибайте запястье на куриный манер, чтобы выносить лопасть ребром.

Вертикальные гребки: сравните вертикальные и менее вертикальные гребки.

Высоко профессиональные гребцы проводят около часа в неделю в упражнениях на ровной воде. Вы можете добавить несколько часов на ровной воде для разминки и завершения тренировки.

Лучший вариант, когда упражнения выполняются на ровной воде, так, что вы можете прочувствовать все гребки вчистую, без влияния на них струи.

Простые на первый взгляд, гребковые упражнения очень сложны для правильного выполнения. Результат дает осознанность того, что вы делаете и практика. Делайте все ровно, тщательно и целенаправленно. Освежая технику, вы обнаружите, что то, что раньше получалось хорошо, теперь требует больших усилий. Дело в том, что ваши мышцы отвыкли от этого движения в силу разных причин. Приспосабливайте как можно чаще вашу мышечную систему ко всем техническим приемам!

Идя по порогу, вы не должны думать о том, как грести. Вся техника должна быть доведена до автоматизма и бессознательно проявляться при сплаве.

31. СНАРЯЖЕНИЕ

Вы можете начать знакомиться со снаряжением, придя в специальный магазин, листая иллюстрированные прайсы. Вы найдете сотни конструкций лодок и снаряжения. Число стилей и тонкие различия в форме и функциях может свести с ума! К счастью, легко сузить выбор.

Игровые лодки для бурной воды обычно из специального пластика, достаточно короткие (8-10 футов) и в некоторой степени широкие. Эти характеристики делают каяк идеальным для вращения и творческого сплава по порогам. Вы должны побывать в нескольких лодках, перед тем как сделаете покупку. Удобство и легкость входа/выхода, устойчивость, и крепость - важные составляющие выбора лодки. "Примерить перед покупкой" - хороший план.

Внутри лодки имеется пиллерс из пены, который добавляет прочности деке и плавучести каяку. Большинство лодок также имеют регулируемые пяточные и бедренные упоры. Проверьте, что каждый из них отрегулирован должным образом для хорошего "сидения" на вас. Можно приклеить пену к слайду и упорам, чтобы усилить прилегание и комфорт. Поверьте, время потраченное на подгонку каяка стоит проведенного на реке дня!

На носу и корме есть маленькие ручки, названные страховочными петлями, они - часть системы спасения, необходимы, если вы тянете друга к берегу или чтобы помочь вам держаться за лодку в случае кия и отстрела.

Высокотехнологичные материалы

Тип материала лодки - еще один выбор, который вы будете обязаны сделать при выборе лодки. Имеются два основных типа материалов, которые используются в каяках сегодня, стекловолокно и пластик. Пластик, в общем, тип пластмассы, но в отличие от контейнеров в вашем холодильнике, в лодке он толще, легко царапается, но, что наиболее важно, очень прочен, держит форму. Вероятно, ваш первый каяк будет представлять собой пластиковую лодку.

Видимо, автор полагает под пластиком полиэтилен, а под стекловолокном пластиковую или стеклопластиковую основу. - Прим. пер.

Выбор каяка

Самые основные переменные в дизайне лодки - длина и ширина. При прочих равных условиях, длинная, более узкая лодка будет быстрее, чем короткая и более широкая. Но последняя будет легче вращаться.

Устойчивость - другой фактор, очень важный для оценки лодки. Лодка, которая остается широкой вдоль почти всей длины будет более устойчивой, чем лодка, которая только в центре расширяется, а затем сужается снова. Судить об этом трудно, потому что ширина может быть разной в различных местах относительно линии воды. Ширина над линией воды не создает лодку, которая так же устойчива, как та, что имеет основу ширины ниже линии воды.

Вопрос на самом деле спорный, т.к. если основной объем лодки сосредоточен под водой, то лодка больше подвержена влиянию потока, а следовательно менее стабильна. К тому же есть понятие вторичной стабильности, т.е. на крене и именно она самая важная. - Прим. пер.

Другая черта - степень, в которой корпус выгибается в днище от центра к корме и носу. Лодка, которая сильно выгнута, будет вращаться более легко, в то время, как более плоская лодка, будет быстрее.

Опробуй перед покупкой

Самое лучшее перед покупкой лодки - попробовать ее в деле, идеально при профессиональной школе, где имеется разнообразное количество различных лодок, которые вы можете испытать во время одно- двухдневного курса. Если вы не можете посетить такой класс, попытайтесь пройти демоиспытания организованные местными магазинами, или через гребной клуб. Через один - два дня вы получите хорошее представление о том, какой тип лодок подходит вам наилучше. Смотрите, чтобы юбка плотно облегла кокпит, а конструкция последнего не позволяла воде срывать ее.

Покупка подержанных лодок

Покупка подержанной лодки допустима, но должно искать лодки в хорошем состоянии, без сильных повреждений. Лодка, которой даже меньше, чем 4 или 5 лет, почти на 100% отстала в дизайне и в эволюции спорта. Некоторый из старых проектов менее удобны, таким образом, будьте особенно тщательны в подгонке лодки под себя. Как правило, каяк теряет приблизительно 50% от своей первоначальной стоимости в первом году. После 5 лет, стоимость каяка в хорошем состоянии падает к трети от его первоначальной розничной цены.

Снаряжение для каякинга (весла и т.п.)

Весла, юбки, спасики, другое снаряжение и список для каякера...

Весла

Весла для бурной воды обычно приблизительно 180см в длину, сделаны из прочных пластиков и смол. Вы заметите, что лопасти с разворотом от 45° до 60°, таким образом, получите быстрый урок в держании весла правильным хватом, чтобы хорошо захватывать воду.

Цена лучших весел колеблется в диапазоне от \$150 до \$200, в то время как стандартные версии могут стоить от \$100 до \$150. Наиболее недорогие весла стоят \$20 или \$30. Такие дешевые варианты имеют цевье из алюминия и лопасть из пластика. Редко эти модели позволяют твердо и жестко чувствовать воду.

Изумительно, сколько раз я обнаруживал своих студентов пользующихся тем, что я считаю скорее холодным оружием, чем веслом. Легкое, и в то же время прочное, весло представляет собой ключ к лучшему каякингу. Хорошо спроектированная лопасть легко загребает и скользит в воде. Вы почувствуете весло, как естественное продолжение движений вашего тела.

Материалы для весел

Весла делают из двух материалов: дерева и синтетики как, например, полиэтилен или стеклопластик. Деревянные весла дают приятное чувство в воде и вне ее. Они отличаются мягкостью и теплом в ваших руках. Однако, деревянные весла время от времени требуют проводить обработку лаками, смолами и шлифовку. Также, они дороже, чем синтетические.

Синтетические весла имеют цевье из алюминия или стеклопластика. Их лопасти обычно стеклопластиковые. У них широкий диапазон в качестве и стоимости. Наименее дорогостоящие могут быть неприемлемо гибкими и хрупкими, в то время как наилучшие синтетические образцы могут конкурировать с такими же деревянными.

Влияние материала на цену весла

Деревянные весла, удобные и эстетичные - \$150-250

Стеклопластиковые с прочным цевьем, формой и чувством воды - \$150-200

Карбоновые легкие недолговечные - \$170-275

Пластиковые недорогие с менее хорошим чувством - \$50-100

Форма лопасти

Форма лопасти важна для исполнения гребков. Она дает скольжение в воде и надежный гребок. Внутренняя сторона изогнутой лопасти названа рабочей. Некоторые лопасти выпуклы, представляют собой форму ложки, которая улучшает работу лопасти.

Каякерские лопасти с разворотом; когда вы положите их на землю, лопасти будут смотреть в различных направлениях. Это и называется разворотом. В настоящее время разворот весел приблизительно 70°. 10 лет назад, практически все весла были с разворотом в 90°. Спорт эволюционирует к маленьким разворотам, которые, как полагает множество каякеров, легче для запястий. Такой разворот позволят легче использовать весло в промежутке между гребками и дает больше силы для широкого разнообразия гребков.

Размер весла

Чтобы подобрать весло по размеру, поднимите его над головой с прямыми углами предплечий к цевью. Каякеры должны иметь 10 - 13см между рукой и лопастью. Морские каякеры держат руки слегка ближе друг к другу, у них 25 - 50см между рукой и лопастью. Следующая табличка показывает соотношение между ростом человека и длиной весла.

РОСТ см	ВЕСЛО см
150	190
150 - 165	194 - 197
165 - 180	200
180 - 195	200 - 204

Люди небольшого роста должны обратить внимание на диаметр цевья. Большинство из них стандартного размера среднего мужского взрослого размера кисти. Люди с маленькими кистями,

особенно женщины и дети, могут заказать весла специально с меньшей лопастью и диаметром цевья. Если вы испытываете проблемы с запястьями, связками и сухожилиями, весло может быть причиной.

Покупка правильного спасика

Спасик - самое важное снаряжение для каякера. Вы будете все время носить его на воде и около нее. К счастью, спасики делают и для удобства тоже. На самом деле, вы настолько привыкнете к нему, что без него почувствуете себя раздетым.

Спасик помогает вам легко сплавляться в случае отстрела из лодки, вернуться в нее, обеспечивает некоторую изоляцию от воды, сохраняет тепло. Много мест требуют всегда иметь спасик, но, даже если правила не делают этого, вы должны одеть спасжилет по-любому. Вы просто будете готовы к возможному перевороту. Начинать занятия каякингом следует со спасиком, который прошел сертификацию на безопасность, к тому же число мест, где требуется такой сертификат, возрастает.

В США спасик III типа одобренный береговой охраной стоит от \$50 до \$130. Эта модель используется каякерами, т.к. обеспечивает достаточный запас плавучести и не стесняет движения, как другие модели для больших судов.

Спасик состоит из специальной пены зашитой в нейлоновый жилет. В некоторых моделях пену делают широкой плоской панелью, в других - вертикально полосами в узких карманах. Имеется пара спасиков, которые вы должны избегать. Во-первых, с громоздким воротником около вашей шеи (тип II в США). Во-вторых, бросаемые средства, (тип IV), или то же с подушками, удобные как вторичное снаряжение, но никогда не замещающее каякерский тип III. Трудно спасать каяк или просто плыть, используя подушку. Они спасают, только когда аэроплан терпит крушение.

Правильно одеваем спасжилет

Должным образом сидящий на вас спасик чувствуется плотно, но не тормозит дыхание. Наилучший способ испытать спасик - в воде, убедившись, что он остается на месте, не поднимаясь вверх с торса.

Спасик может быть испытан и на земле. После регулировки боковых строп, застежек и пояса потяните вверх за плечевые ремни. Вы не должны быть способны поднять плечи выше середины уха. Если можете, тогда плотнее отрегулируйте стяжки или выберите меньший размер. Убедитесь, что ваш спасик удобно сидит на слоях одежды. Гидраха, свитер и куртка каякера обычно одеваются на воду.

В обучении, которое я провожу, я постоянно напоминаю моим студентам, что ответственность за плотную подгонку жилета и его наличие на теле лежит на них.

Другое необходимое снаряжение

Вам также понадобится юбка для защиты инсайда каяка от воды. Шлем, спасик, и спасконец не менее важны для вашей собственной безопасности. Необходима теплая одежда, как то мокрые и сухие гидрокостюмы, чтобы сохранять вашу температуру тела в холодных районах. Общее правило - одевайте спецодежду везде, где температура воды плюс воздуха меньше 48°C.

Чтобы получать удовольствие от каякинга, совсем не обязательно обладать всеми возможными причиндалами. Необходима основа, причем одно и то же снаряжение работает почти на любой воде. Тем не менее, первоначальные затраты могут немного шокировать.

Я рекомендую каждому гребцу использовать снаряжение только высшего качества. Если хотите сэкономить, купите поддержанную лодку. Даже через два года вы легко сможете перепродать ее. Если вы действительно увлеклись каякингом, то настало время для апгрэйда снаряжения.

Юбка \$60-100

Края юбки должны плотно прилегать к кокпиту. В общем, внутри лодки все остается почти сухим. Большинство гребцов используют неопреновые юбки, которые надежно закрывают от воды. Морские юбки иногда сделаны из нейлона, материала хорошего для крупного кокпита и разлагающего действия морской воды, но они промокаемы.

Срывная стропа юбки остается спереди и на верху кокпита. Если потянуть за нее, юбка срывается и можно быстро сделать самоспас после кия. Но даже без дерганья за стропу, юбка не должна удерживать вас в лодке против вашей воли.

Шлемы \$40-100

Шлемы должны плотно сидеть закрывая виски и лоб. Испытайте плотность прилегания рукой двигая шлем... он должен слегка двигать кожу на вашем лбу, но плотность не значит теснота, от которой испытываешь дискомфорт. Шлем для белой воды легко сливает воду через дренажные отверстия. Морские каякеры редко носят шлемы... Они одевают их только когда исследуют пещеры или колбасятся в прибое.

Багажник для каяка

Раз уж у вас появилась лодка, остается найти, как доставить ее к реке. Наилучший способ сделать это - на верху вашего автомобиля. Редко багажники на крыше по умолчанию подходят для каяков, но если ваш автомобиль имеет систему водостока, то легко добавить специальное крепление для каяка. Большинство профильных магазинов продают такие крепления на автомобиль. Когда вы привязываете лодку, делайте это надежно. Лодки, слетающие с автомобиля на скорости 100км в час представляют собой серьезную опасность другим пользователям дороги, а также и вашему собственному снаряжению. Стандартный минимум - привязать лодку через каждый крюк и крест на крест, а также нос и корму к бамперам вашего авто.

Ключи от автомашины оставляйте на берегу, иначе можно утопить их.

Одеться для успешного сплава

Независимо от вашей экипировки, вы намокнете, будь то от брызг или полного кия. Возможность переворота и отстрела существует всегда и на любой воде, причем, когда меньше всего ожидаешь. Самое главное при этом - не остыть и не переохладиться.

Холод ведет к переохлаждению организма, что опасно для жизни.

Свободная, быстросохнущая одежда представляет собой наилучший вариант для каякинга. Она не должна стеснять никаких движений. Шорты и штаны не напрягают ноги и спину, когда вы сидите. Синтетические материалы быстро сохнут и будут содержать вас в тепле и удобстве, даже лучше, чем шерсть. Хлопок может использоваться только в жаркие летние месяцы, потому что однажды намокнув, он остается таким без способности к согреванию. Даже хлопковое нижнее белье должно быть заменено. Большинство каякеров носят нейлоновый плавательный костюм под одеждой, даже при более прохладной погоде.

Готовьтесь к более прохладным температурам, особенно от ветра на открытых массах воды. И помните, что температура воды, важнее, чем температура воздуха. Типичная температура весенних паводковых рек, озер, и бухт может представлять +4°C... достаточно, чтобы оставить вас без сил через несколько минут после погружения. Самое мудрое - всегда быть подготовленным к неожиданному сплаву вне лодки. С вашим развитием в спорте, вам придется накопить достаточно каяккерского снаряжение для защиты в широком диапазоне различных ситуаций.

Перечень элементов одежды

Предпочтительно иметь следующие вещи, особенно для холодной погоды и воды. Цены в баксах США.

Куртка каякера \$60-200, сделана из специально прорезиненного нейлона с плотными манжетами на шее и запястьях, чтобы предотвратить попадание воды внутрь куртки. Ветрозащитная ткань удержит ваше тело в тепле, даже в случае промокания. Манжеты могут быть сделаны из неопрена или более дорогих материалов, если они застегиваются на липучки, это не очень хорошо, т.к. долго такие манжеты не служат. Последние модели имеют двойную талию, первый слой облегает тело, затем одевается юбка, а сверху еще один слой, такая система практически исключает попадание воды через этот стык. - Прим. пер.

Костюм каякера \$200-350. Это то же, что и куртка, только костюм не заканчивается на талии, а доходит до лодыжек и там закупоривается на каждой ноге. Хорошо иметь такой при сплаве вне лодки. Обратите внимание на один важный для жизни фактор, конструкция такого костюма должна полностью исключать вероятность непроизвольного растегивания манжетов на шее и руках, а также любого другого проникновения воды внутрь, или же иметь дренаж в ногах, иначе при сплаве вы наберете пару сотен кг воды и пойдете на дно, даже держась за лодку. - Прим. пер.

Пуловер или свитер \$50-150 из синтетики (флис, полартек - Прим. пер.). Греет, а при намокании не держит воду. Шерсть хорошо греет, даже мокрая, но при этом впитывает много воды. Лучшие образцы обладают укороченными рукавами и низким вырезом для горла, чтобы лучше комбинироваться с курткой каякера.

Неопреновый гидрокостюм \$50-150. Хорош для теплой погоды. Существует много вариантов закрытия тела, от полного с длинными рукавами, до шорт внизу и жилетки вверху. Молния спереди позволяет вещь легко одеть, хотя возможны варианты без молний. Самая распространенная толщина от 4 до 7 мм. Это гидраха мокрого типа, специально для намокания, кроме прочего, создает приличный запас плавучести и ударостойкости ваших конечностей. Согревающий эффект обусловлен тем, что впитанная неопреном вода образует слой рядом с кожей, которая нагревает его до температуры тела. Для большинства погодных и водных условий лучшим вариантом является комбинация неопреновой гидрахи, синтетического свитера под нее и куртки каякера.

Обувь \$20-80. Предохранение ног от мусора на берегу или от камней на дне реки - реальная необходимость. Прочная подошва ботинка или сандали не только предотвращает травмы ног, она дает возможность быстро бегать в случае если лодку понесет течением без вас, или спасик внезапно сдует ветром. Для начинающих занятия в летний сезон, старая пара кед сойдет на время, но рано или поздно вы захотите надеть специальные сандали из пластика или неопреновые ботинки. Последние специфически спроектированы для гребли. Они оставляют песок снаружи, а ваши ноги в более хорошем состоянии, чем большинство кед, кроссовок и сандаля.

На голову \$10-25. Почти 75% тепла уходит через голову и шею. Шерстяная шапочка всегда пригодится в холодные дни, намокните вы или нет. В совсем ледяных условиях неопреновая шапка может спасти жизнь, особенно при оверкиле. Хороший и недорогой вариант - шерстяная шапка и поперх плавательная шапочка для бассейна.

Полезные штуки. Личная готовность заходит за пределы только одежды. Есть очень полезные предметы. Например, козырек от солнца. Вода отражает солнечные лучи, увеличивая вдвое их действие и неудивительно, если неподготовленный каякер жалуется на головную боль.

Хотя, не всегда солнце может быть причиной головной боли. Случается это и от недостатка воды в организме. Каякеры постоянно активны, что повышает потребность в воде, но многие просто не обращают на это внимания, сколько вон ее кругом. В лодку можно пристроить бутылку с жидкостью, чтоб она не болталась и легко доставалась, у многих лодок есть специальный слот для этого. Так вы оградите себя от обезвоживания и головной боли.

Нормальные солнцезащитные очки могут компенсировать отражающий эффект воды. Еще лучше использовать контактные линзы, они не портят обзор, я сам ношу такие и нахожу их весьма удобными для бурной воды.

Гидромешок или бокс

Чтобы держать сухими запасную одежду и еду. В зависимости от размеров стоит \$10-120. Маленький непромокаемый гидромешок полезен для хранения аксессуаров, (важно) защитной помады для губ, ключей от автомобиля и документов, аптечки первой помощи, в зависимости от его размера. Типа сникерс или другая заряжающая энергией конфета может пригодиться в конце длинного дня гребли.

Аптечка

Неся лодку к берегу, вы прокололи ногу палкой торчащей из песка. Вылезая на берег после кия, вы продираете икроножную мышцу на острой скале. Вы разрезаете палец нарезая кусочками сыр во время остановки на перекус. Такие травмы обычны, но они могут испортить целый день гребли. Не позволяйте отсутствию набора первой помощи разрушить путешествие. Готовый набор первой помощи можно приобрести за \$25-100 или разработайте собственный набор, исходя из ваших навыков первой помощи и удаленности места гребли.

Приспособьте аптечку первой помощи размеру и потребностям вашей группы. Знайте медицинскую историю каждого участника и проверяйте здоровье каждого перед тем, как вы отправитесь в путешествие, будь то ПВД или длительное приключение. Выясните, кто в группе имеет известную аллергию на пчелиные укусы и включите антигистаминный набор. Быстрый выход с озера или реки, независимо от травмы, может быть нелегко, а иногда просто невозможен.

Если у вас жажда, значит вы на четверть обезвожены. Пейте до того, как почувствовали жажду, чтобы соблюсти водный баланс.

Список снаряжения

Каякеры должны помнить о многих вещах, и я, как инструктор, видел много испорченных дней, когда кто-то из начинающих забывал что-то из своего снаряжения. Даже такие вещи, как шапка или бутылка с водой важны, их наличие в начале путешествия - уверенность в удачном дне.

Спасик

Весло

Юбка

Емкости или элементы непотопляемости лодки

Адекватное для сезона предохранение от погоды:

Неопреновый гидрокостюм

Куртка или костюм каякера

Ботинки, специальные (неопреновые, с крепежом к веслу или дырой на ладони)

перчатки для рук и весла, шапочка

Солнечные очки на привязи

Козырек

Деньги

Питьевая вода

Перекус, н.з.

Спасконец

Нож

Шлем

32. СЛОЖНОСТЬ РЕК

Существует шесть категорий белой воды. Вопрос этот спорный и имеет несколько вариантов. Чтобы получить правильное представление о сложности воды, вам понадобится полное описание. Оно включает информацию о природе порогов, степени и равномерности уклона, количестве и качестве препятствий, возможностях просмотра и страховки, температуре воды и удаленности реки от населенки. Такая система не особо точна и река не всегда вписывается в одну категорию, к тому же существуют индивидуальные особенности восприятия препятствий. Всегда прибавляйте сложности в смысле безопасности на реках с холодной водой и удаленностью от населенных пунктов.

Категория I – простые

Быстрая вода с выраженными струями и небольшими валами. Препятствий немного, все очевидны и очень легко обходимы. Риск небольшой, самоспас прост.

Категория II – для начинающих

Прямые пороги с широкой и чистой основной струей, хорошо видимой с воды. Время от времени необходим маневр, но все камни и средние валы легко обходятся тренированными гребцами.

Травмы вне лодки редки и групповое взаимодействие при страховке редко требуется, хотя является обязательным.

Категория III – средней сложности

Пороги с умеренными нерегулярными валами, которые довольно сложно обойти и которые могут залить открытое каноэ. Часто требуется сложный маневр на быстрой струе, полный контроль лодки в узких проходах и у сливов. Можно встретить высокие валы и завалы с топляками, но они легко обходятся, мощные суводи и возмущения струи, особенно при большом расходе воды. Просмотр препятствий с берега рекомендуется неопытным группам. Травмы вне каяка редки, самоспас достаточно прост, но групповая поддержка необходима, чтобы избежать продолжительного купания.

Категория IV - продвинутые

Мощные, интенсивные, но предсказуемые пороги, которые требуют высокой точности управления каяком в турбулентном потоке. В зависимости от характера реки можно наблюдать большие валы и бочки, которые нельзя обойти, а также узкие проходы, требующие точного и быстрого маневра под воздействием струи и ее характеристик. Часто необходимо заходить в суводи, чтобы из них начать маневр или посмотреть порог дальше. Пороги могут потребовать комплекса движений, необходимых для прохода опасных препятствий. Просмотр с берега необходим. Риск получить травму вне каяка варьируется от среднего до высокого. Условия воды делают самостоятельное спасение затрудненным. Групповая страховка обязательна и требует тренированных навыков. Очень рекомендуется уметь стабильно производить эскимосский переворот.

Категория V – для опытных

Очень длинные, с большим количеством трудностей мощные пороги, которые подвергают гребца опасности выше средней. Сливы могут содержать огромные валы и бочки, которые не обойти. Один слив идет за другим, меняя направление потока, что требует сложной траектории движения. Улова беспокойны, турбулентны и заход в них осложнен. Просмотр с берега обязателен, но часто осложнен рельефом и расстоянием. Сплав вне лодки очень опасен, а страховка сложна даже для экспертов. Для выживания необходимо надежное умение выполнять эскимосский переворот, правильное снаряжение, большой опыт и тренированные навыки страховки и спасработ.

Категория VI – экстремальные

Такие реки представляют высшую степень экстремальной сложности, непредсказуемости и опасности. Последствия ошибок очень серьезны, а спасработы могут быть вообще невозможны. Предназначены только для групп профессионалов, при определенном уровне воды, только после тщательного изучения воды и принятия всех мер безопасности. Эта категория не включает водопады, заранее и ни при каких условиях непроходимые, но может включать время от времени проходимые водопады.

33. ПРИНЦИПЫ РОДЕО

Определение

Фристайл, или родео-кайкинг, в отличие от кригинга, слалома и туринга, включает серию динамически контролируемых движений, главным образом в вертикальном плане, выполняемых

в бочке или специфическом плэйспоте. Результат - изящный, акробатический танец между водой и каякером. За фристайлом интересно наблюдать, но еще прикольнее делать самому.

Меньше - больше

Фундаментальная идея фристайла: МЕНЬШЕ - БОЛЬШЕ. Важно понять, что сила на почти каждое движение родео первоначально исходит от воды, а не от гребца. Гребцы просто используют потенциальную энергию движущейся воды каждый раз, когда выводят лодку в вертикальное положение. Поэтому, ключ в том, чтобы тратить меньше энергии, позволяя воде сделать больше работы. Это достигается путем меньшего использования мышц и большего хорошей техники. Сделанные должным образом самые трудные движения кажутся невероятно простыми.

Это применимо ко всему каякингу, не только фристайлу. Зачем делать семь гребков на траверсе через реку, когда хватает и трех? Не тратьте зря вашу энергию при выходе на вал или возвращаясь в бочку для родео. Таким образом, запомните заповедь фристайла: учиться работать с водой и развивать чувство того, что она поможет вам сделать. Не сражайтесь с ней, научитесь экономить энергию.

Равновесие

Равновесие - постоянная в каждом движении родео. Независимо, стоит лодка на одном из концов или вращается в кэртвиле или флэтспине, везде главное удерживать равновесие. Я напоминаю себе об этом каждый раз, когда гребу. Думайте о держании центра тяжести над вашей лодкой всегда, когда возможно. Лодку можно наклонить ну оочень сильно, но голова и плечи должны остаться непосредственно над центром равновесия.

Для некоторых движений фристайла равновесие умышленно временно теряется, но потом снова возвращается. Например, в "screwup" лодка фактически проходит над телом, но квалифицированный гребец легко компенсирует дисбаланс. Удержание вашего тела в равновесии позволяет вам должным образом кренить лодку коленями и бедрами, тем самым готовя ее для следующего движения.

Сила

Истинно то, что большинство энергии для движений фристайла исходит из воды, но бывает, что гребцы должны использовать их собственную силу, чтобы начать или контролировать движение. Движения на гладкой воде - ясный пример этого, но даже здесь вода обеспечивает важное сопротивление для исполняемого элемента. Сила в основном исходит из трех вещей; Физическая сила, техника, и поза.

Физическая сила представляет собой функцию мышечной массы, уровня тренированности и тонуса. Техника может быть представлена, как набор инструментов, которым вы контролируете энергию воды. Например, при прямой гребле, весло должно быть размещено полностью в воде перед тем, как двигать лопасть. Начинающие гребцы теряют производительность размещением только половины лопасти в воде и слишком сильным гребком. Хорошая техника представляет собой краеугольный камень всех продвинутых навыков в каякинге и всегда может быть улучшена.

Наконец, правильная поза, более важный элемент, чем большинство каякеров себе представляют. Ключ к правильной позе - гибкость. Негибкие подколенные сухожилия вызывают быстрое утомление нижних мышц спины и неуклюжесть тела. В таком состоянии хорошее равновесие

практически невозможно, оно ограничивает движения тела во всех направлениях. Неверная поза сокращает силу и приводит к лажовому райдингу.

Психологический настрой

Изучение того, как укротить каяк, действительно может изменить ваши представления о гребле, то где и как вы гребете. Когда вы начнете играть в вертикальном положении, река внезапно станет совсем другой. Вы начнете искать места, где вы можете поколбаситься и опробовать новые фишки. Улова становятся огромным полем для сквертинга, бочки предлагают возможность для бокового серфинга, 360 и картвиллов. Камни, которые мы однажды учились обходить, становятся желанными сплэт-местами.

Научитесь по-другому смотреть на реку, как на парк с аттракционами, и попытайтесь определить, где вы сможете получить наибольшую радость. Это подтолкнет вас опробовать новые движения и отрабатывать ваши навыки. Не делайте старые давно изученные движения, как например носовой серфинг, заставьте себя экспериментировать и испытывать пределы ваших способностей. Когда вы хотите сойти с вала после носового серфинга, то попробуйте притопить ваш нос и встать на свечу или проверните лодку на 180 и начните кормовой серфинг (если у вас лодка способная к флэтспину).

Во фристайле, как в жизни, ваш настрой определяет ваше положение. Имейте положительный мысленный настрой при каждой гребле и ваша уверенность на воде возрастет. Также, не стесняйтесь грести с людьми, которые круче вас - это наиболее быстрый путь в достижении успеха.

Управление страхом

Движения фристайла динамичны и проходят очень быстро. В равной мере необходимо быстрое мышление, чтобы двигать тело и лодку в определенных направлениях. Страх вызывает колебания, а колебания представляют собой различие между оверкилем и успешным исполнением движений.

Заблаговременно решите, опасна ли бочка или что другое, где вы организуете свой плэйспот. Если все ОК, выбросите страх и мысли о безопасности из головы. Теперь можно расслабиться и сконцентрироваться на исполнении движений. Если вы боитесь чего-то на воде, тогда спорю, что вы не получаете должного удовольствия от райдинга.

Научитесь переводить ваш страх в приятное возбуждение. Также, не заботьтесь о том, что другие люди думают. Каждый каякер начинал в качестве новичка, так что не берите в голову то, как выглядят ваши навыки со стороны. Более классные каякеры впечатлятся, если они увидят вас пробующим новые движения, но вы не вызовите уважения, если будете бесконечно повторять те же надежные фишки, которые давно умеете.

Веселье

Из всех принципов фристайла, ФАКТОР ВЕСЕЛЬЯ или ФАН - самый важный. Он представляет собой фактическую гарантию того, что наилучшие каякеры те, кто получает на воде наибольший "фан". Они любят этот спорт, и посвящают много времени на продвижение вперед.

Бывают солнечные дни на воде, и на каком-нибудь крутом плэйспоте группа каякеров колбасится по полной. Каждый гребец пробует повторить последнее движение сделанное в бочке, или

думает сделать новое. Это дружеские соревнования и безумная эйфория оставляет улыбки до ушей на лице каждого. Это говорит нам о том, что происходит... это как раз тот разгул радостного настроения, который приходит из родео-каякинга. Таким образом, не суетитесь мыслями о вашей гребле, помните, что вы на воде и это круто!! Если вы не наслаждаетесь собой, то вылезайте на берег и не суйте свой нос на воду до тех пор, пока не осознаете, зачем вам это надо.

Снаряжение

Лодки

В последние несколько лет, дизайн "white water" каяков изменился основательно. Движения родео настоящего времени были разработаны в каяках с малым объемом в концах, которые легко переходят в вертикальный формат. Экспериментирование с более коротким, в агрессивном стиле пластиковыми лодками привели к фристайл-революции в каякинге.

Посмотрите, 15 лет назад любого человека, который мог поставить лодку вертикально, называли продвинутым райдером. Специфический дизайн родео-лодок сделал выполнение движений фристайла значительно легче. Хорошая лодка родео имеет малый объем носа и кормы для начала вертикальных движений с любого конца. У нее достаточно объема распределено в область кокпита или в середине лодки, так что она хорошо обкатывает бочки и при этом достаточно стабильно.

Недавно, была осознана важность более симметричного распределения объема по всей лодке для вращательных движений как, например, катвилы. Новые черты как, например, плоские корпуса, потайные кокпиты, и другие высокотехнологичные ориентированные на исполнение модификации появляются регулярно. Список лодок родео на рынке растет почти ежемесячно, ясно, что каждое новое поколение лодок улучшается по сравнению с предыдущим.

Факторы, которые следует принимать во внимание при выборе лодки - ваш рост, вес, как быстро вы учитесь, где вы будете грести наиболее часто, какие движения вы хотите выполнять, и сколько баксов вы хотите потратить. Задайте себе все эти вопросы и погребите мысленно в лодке, перед тем, как вы купите ее. Узнайте про лодку все.

Размеры

Одно слово о лодках, **УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВСЕ ИДЕАЛЬНО ПОДОГНАНО ПОД ВАС.** Вы не должны сидеть в лодке, вы должны носить ее, как лыжный ботинок. Скольжение внутри лодки, особенно при вертикальных или резких движениях, становится заметным и это затрудняет исполнение. Чем дольше я гребу, и чем больше лодок я опробовал, тем более убежденным я становлюсь, насколько важно подходить лодке в каждой точке. Болтание в лодке делает ее стремной и неуправляемой.

Настоящие прорайдеры подгоняют под себя лодки так, что сидят в слайде сделанном из пены и который не позволяет сдвинуться в нем даже на дюйм ни вперед, ни назад, ни вбок.

Регулируемая спинная стропа натягивается перед одеванием юбки. Примечание: такая тесная подгонка, совершенствуя исполнение, может затруднить выход из лодки. Убедитесь, что сможете втропях покинуть ее, если будет необходимость.

Наконец, все ли получается при инициации движений от носа лодки? Вы должны серьезно рассмотреть возможность передвижения слайда вперед. Вы будете изумлены тем, как

передвижение всего на дюйм здорово перераспределяет ваш вес и помогает делать движения с носа, намного легче выводя корму из воды во время любого вращательного движения.

Шлемы

Почти любой коммерчески проданный шлем прошел инспекцию по безопасности и может использоваться в каякинге. Некоторые гребцы даже делают собственные или адаптируют шлемы из другого вида спорта. Есть, однако, тенденция по направлению к меньшим размерам и весу. Предпочтительны плавные непрерывные поверхности, т.к. они легче сбрасывают воду, предлагают меньшее сопротивление.

Две самых важных черты шлема - его противоударная конструкция и застегивающий механизм. Достаточно плотно подгоните шлем под голову, так чтобы он не сорвался, когда наиболее необходим, но не так, чтоб получить головную боль. Можно использовать вставки из пены, но обязательно рельефные, чтобы не было сплошного соприкосновения головы и поверхности шлема.

Спасики

Другая недавняя тенденция в промышленности для каякинга - сглаженные, небольшие спасики. Опять же, в то время как любой усовершенствованный спасик может использоваться во фристайле, те, что позволяют полностью освободить движение рук, шеи и талии, наиболее предпочтительны.

Несколько родео проектов предлагают отсутствие любых причудливых - молний, карманов, сумок для спасконца, одевание через голову, чтобы легче скользить в воде. Более низкое сопротивление означает меньший шанс вымыться из бочки, когда тело гребца оказывается под водой. Да, каждая маленькая деталь важна...

Весла

Поскольку плэйботинг требует точности гребков и быстрых регулировок, предпочтен наиболее легкий вес весла. Родео весла более короткие, чем весла для сплава и имеют специфически спроектированные лопасти для обеспечения оптимального контроля в противотоке и для инициации движения. Большинство гребцов фристайла находят, что небольшая потеря силы воздействия из-за более короткого весла, более чем компенсируется скоростью и преимуществами контроля.

Специализированные лопасти часто асимметричны и требуют, чтобы гребец постоянно осознавал надлежащую ориентацию весла. Некоторые гребцы на самом деле используют больше-чем-стандартные лопасти, чтобы была доступна дополнительная сила. Некоторые лопасти специально спроектированы для серфинга или катания в бочке.

Разве только, если вы не новичок, который планирует грести в очень спокойной воде все время, инвестирование в хорошее весло стоит \$\$\$\$. Большинство каякеров активно хранят свои весла много дольше, чем лодки. 60° разворот представляет собой широко используемый стандарт, но кажется приходит тенденция назад к 45°. Весла с изогнутым цевьем, давно используемые каякерами из слалома, становятся популярным на сцене родео. Немного доказательств того, что они обеспечивают важные преимущества в исполнении, но выглядят криво и предохраняют запястья и предплечья от перегрузочных травм.

Теперь, когда вы имеете правильный настрой и снаряжение, идите и покажите класс. Как говорится в "Просто Добавь Воды": "ужасная вещь, эти валы.., когда их нет!" Любой человек, тем более каякер, знает, что имеется прямая зависимость между тем, как часто и много вы гребете и насколько классным райдером вы становитесь.

34. ЭЛЕМЕНТЫ РОДЕО

Принципы

Исполнение любого трюка родео зависит от трех вещей: вода, лодка, гребец. Все три должны работать вместе. Классный райдер на хорошем удобном валу не сможет сделать флэтспин в лодке с круглыми обводами и смещенной геометрией корпуса. Здесь нужна плоская лодка. Опять же, если этот райдер сядет в подходящую лодку он не сделает флэтспин на маленьком валу. Для многих элементов требуется определенная вода.

И наконец, нужная лодка на идеальном валу не станет автоматически крутить флэтспин, теперь необходим "правильный" телом и мозгом райдер. Независимо от выполняемого элемента, нужно иметь полную комбинацию трех китов родео, чтобы достичь постоянства и стиля в выполнении разных движений фристайла.

Существует неопределенное множество элементов и их комбинаций, но только малая часть заслужила себе имена. Есть различия и в названиях, хотя большинство названий устоялось.

Но начнем с некоторых основ...

Носовой Серфинг ("front surfing")

Это когда лодка и гребец держатся в статичном положении относительно берега, "сидя" на валу носом против струи. Навыки для носового серфинга включают хороший кормовой руль, и контроль положения тела и движения бедрами маневрируя на валу.

Хотя носовой серфинг является одним из первых и наиболее легких навыков райдера фристайла, он стал платформой для всего нового ряда элементов, в том числе разнообразных флэтспинов, блантов, кормового серфинга и более. Таким образом, получение реального понимания, как поймать вал, ориентироваться во время серфинга и какие силы сбрасывают с вала, все это важный шаг для разработки более развитых навыков.

Много райдеров хотят знать, как удержаться на валу, особенно как уберечь нос от зарывания под набегающую струю. Во-первых, при помощи весла и поднятия бедер не позволяйте каяку ходить взад-вперед. Во-вторых, вы можете спасти нос быстрой закантовкой лодки, в то время как вы все еще на валу. Этот прием позволит воде выплюнуть нос вверх на поверхность, а вы останетесь серферить.

Кормовой Серфинг ("back surfing")

То же, что и носовой, но вот неожиданность, задом к струе! Навыки включают взгляд через плечо и притяжения носа. Наш девиз, что все сделанное носом вперед может быть сделано носом назад.

Имеются два пути к кормовому серфингу: первый, выйти на вал траверсом и сесть на него так же, как и при носовом серфинге, второй, выйти на вал носом и развернуться уже там. Второй способ намного проще, особенно с плоской лодкой (см. горизонтальные вращения).

Поначалу вы почувствуете себя не в своей тарелке, но постарайтесь подумать что вы делаете носом, чтобы затем сделать это кормой. Важно рулить и работать бедрами. Будьте готовы несколько обратных гребков, если почувствуете, что вас поднимает на вершину вала.

Боковой серфинг ("side surfing" или "hole riding")

сделать

В бочке, можно кататься перпендикулярно струе воды, опираясь о противоток. Главные навыки включают крен, равновесие в лодке без опоры на весло, низкие опоры и движение в бочке вперед и назад.

Катание в бочке представляет собой краеугольный камень движений родео, таких как кэртвил, а также "фан" сам по себе. Ключ в том, чтобы расслабиться и свободно чувствовать как бедрами, в то время, как вы удерживаете крен от струи поднимая вверх ближнее к сливу колено. Если вы нащупали равновесие, попробуйте вынуть весло из воды. Достигая хорошего равновесия при сайд-серфинге в бочке, вы будете вольны (т.к. вы не опираетесь на весло) начать ваше следующее движение.

Также, вы можете увидеть людей стоящих в бочке на высокой опоре, но это не рекомендуется. Не только из-за более высокого риска получить травму плеча, но и потому, что вы поднимаете ваш центр тяжести над водой и ухудшаете равновесие. С новым дизайном лодок, мелкие бочки, которые ранее предлагали только сайд-серфинг, стали новым источником веселья для райдеров. Лучший бластинг и новые движения как, например, бластвилы, стали возможны.

Бластинг ("blasting")

В бочке, где возможен "sidesurfing", выход на носовой серфинг может притопить корму под пенной чачей и приподнять нос из воды. Лодка с достаточно малым объемом кормы будет способна к бластингу лучше всего.

Навыки для бластинга включают хорошее равновесие (место это нестабильное уж очень) и быстрое подруливание. Вы можете телом помочь корме глубже провалиться в пену. Загрузив корму, вы начинаете... ну это, "бластировать". Кормовой бластинг требует наклониться как можно дальше вперед (вниз по течению).

Бластинг сильно зависит от воды. Некоторые места позволят вам делать это неопределенно долго, в то время как другие могут позволить только несколько секунд бластинга. Если вы смогли продержаться совсем немного в таком плейспоте, считайте это успехом. Носовой и кормовой бластинг в принципе схожи, но требуют различной технологии для начала движения.

Бластвил ("blastwheel")

Я делаю "blastwheel" здесь у себя, чаще, чем кэртвилы, потому, что они включают больше компонентов бластинга, чем вилинга. В бочке которая подходит для бластинга, но слишком мелка для вертикального кэртвиллинга, вы можете делать "blastwheel".

Это не просто кэртвилы в 45°, потому, что возможно сделать носовой или кормовой бластинг между этапами движения. Представьте, что вы сможете сделать кэртвил с любого конца лодки там, где вы могли только неопределенно "плюхнуться", и снова продолжить вращаться, когда вздумается. Также заметьте, что "blastwheel" действительно стал возможен с приходом более коротких, резаных, изогнутых лодок.

Окей, начните с носового бластинга в бочке. Движением взад и вперед найдите естественное приятное положение. Т.к вы катаетесь на задней части вашей лодки, бластингу свойственна нестабильность. Он отчасти носовой серфинг, а отчасти то, что называют "stern squirt". Но как бы там ни было, эта неустойчивость может работать на вас.

Бочка будет иметь тенденцию вернуть вас к боковому серфингу, и, когда нос начинает скидывать, вы подхватываете это движение и пытаетесь врезать его в пену и в то же время выводите вашу корму вверх по течению в положение, где нос был секунду тому назад.

Хитрость в том, чтобы, когда нос начинает скидывать, вы быстро переместили ваш вес вперед, и положили корму вверх по течению на хорошем обратном гребке со стороны бочки. Когда вы делаете это движение, вы должны глубже загнать нос в пену так, чтобы поднять корму достаточно высоко для защиты ее от набегающей воды.

Конечный результат: вы сделали "blastwheel" и перешли от носового к кормовому бластингу. Дойдя до этого, остальное вы почувствуете естественным. Корма бодренько падает в том же направлении, что и нос, и вы перемещаете ваш вес на нее, врезая ее в бочку на мощном прямом гребке и поднимая нос, теперь вы делаете носовой бластинг.

Это движение требует некоторых физических сил, но количество очень сильно зависит от бочки. Вы можете менять направления, можете сделать "splitwheel", в любое время, когда захотите. "Blastwheel" классное движение. Вы можете делать бластинг, затем парочку бластвиллов, потом снова носовой и кормовой бластинг. Словом, творите, это реальный "фан".

Вращение на 360 ("360 spins")

В бочке, из положения сайд-серфинга, возможно вращение лодки на чаче, прямо на краю бочки, где противоток встречается с набегающей струей. Это движение требует хорошо размещать гребки и легко выполняется пока вы регулируете угол лодки каждый раз, как вы начинаете активно взаимодействовать с набегающей струей.

Вы можете вращать лодку в любом направлении движением носом или кормой из середины бочки в струю. Место, где струя встречает чачу, называется "местом вращения" (spin corner) и оно сделает большинство работы за вас. Подождите, прежде чем он захватит конец вашей лодки, затем, следуйте за ним, но старайтесь не зарываться под воду слишком глубоко. Конец вашей лодки уходит вниз по течению, а вы можете помочь вращению лодки гребком в бочке.

Когда поперечная линия лодки непосредственно параллельна течению воды, переложите крен или кильнетесь. Также, хорошенько удерживайте равновесие, чтобы освободить весло от опор и использовать его только для вращения лодки. Помните, что движение опережают ваши плечи и голова. Старайтесь видеть корму и следите, чтобы она освободилась от набегающей воды до того, как вы смените крен. Когда вы преуспеете во вращении, можно делать его непрерывно или остановить в середине и сменить направление.

Горизонтальные вращения на валу ("flat spin")

Новые движения недавних лет включают горизонтальные вращения на 180, 360, 720 или комбинации вращений на валу не сходя с него. Новые лодки с плоскими корпусами и прочими фишками сделали возможным этот трюк.

Поставьте лодку плашмя к поверхности вала, что иногда может означать фактически небольшой обратный крен. Нужно столкнуть корму вниз вала. Не делайте этого, пока не почувствуете, что лодка свободно глиссирует. Немного отъедьте к верху вала, а затем вращением повернитесь кормой вниз в тот момент, когда лодка наберет скорость. Наклонитесь вперед слегка, чтобы разгрузить корму при начале движения. Набор поступательного движения, скорости, важен по двум причинам:

Когда вы набираете скорость, лодка меньше тянет воду при вращении.

Набор скорости дает вам поступательный импульс по струе, который компенсирует торможение создаваемое вами при вращающемся гребке.

Если вы имеете некоторую инерцию против течения, вы вероятнее всего останетесь на валу. Если вы на большом быстром валу, вы можете сделать полные 360 сразу. На меньшем валу вы можете получить только половину, в этом случае делайте то же, но наоборот.

Соскользните к вершине вала, наберите при этом некоторую скорость и сделайте прямой гребок одновременно разгружая нос. Вот где хорошие навыки кормового серфинга могут пригодиться. Настоящий фокус в том, чтобы держать каяк плашмя валу при начале "флэтспина" и рассчитать движение так, чтобы и нос и корма не были погружены в вал.

В новых лодках стало возможно делать боковой серфинг вала и вращение на 720 с одного гребка. Крупные быстрые валы позволяют делать "бланты" (blunts), "shuv-its", "ollies", "свитчбэки" (switchbacks) и т.п. Каждая лодка делает "флэтспины" неодинаково. Экспериментируйте.

Самая общая ошибка в этом элементе - слишком большой крен, так, что лодка не ложится на вал достаточно плоско. Когда вы фактически ставите лодку плашмя, она будет вращаться удивительно легко. Вы обнаружите, что означает скользящее вращение, словно вы скользите на льду.

Вращения на кормовой свече на сбойке ("stern squirt")

Стерн скверт - еще одно из самых грациозных вертикальных движений. Достигается греблей по дуге по направлению к сбойке и врезании кормы в набегающий поток, чтобы вывести лодку в вертикальное положение.

Запомните, вода должна сделать большинство работы, а не ваши мышцы. Хорошие гребцы могут поставить лодку на 45° свечу на красивой сбойке без единого гребка. Для врезания кормы в воду, сделайте обратный/дуговой гребок снизу по течению, одновременно перемещая ваш вес на корму каяка. Навыки включают хороший расчет движений во времени, равновесие и чувство каяка при выходе на струю.

Одна из ключевых проблем, которую каякеры испытывают с этим движением - выход на струю без крена. Каякеры настолько привыкли делать крен от струи, что даже простое отсутствие крена воспринимается неестественно. Но на слабых сбойках даже приходится делать обратный крен.

Когда вы овладеете свечками на сбойке, попрактикуйте кормовые пируэты, опуская весло в воду за собой. На хорошей сильной сбойке, вода поможет вам пройти через два, три, или более полных вращения перед тем, как вы приводнитесь на нос.

С низким объемом носа, возможны носовые свечки по аналогичной технологии. По началу все может показаться очень неловким, но это может быть сделано.

Существуют лодки, которые хорошо поддаются этим трюкам и лодки которые не поставишь на свечку и со слоном сидящим на корме. Старайтесь овладеть движением в лодке, которая легко топит корму или нос и когда ваша техника и уверенность повысятся, вы сможете пересечь на более "трудные" лодки.

Причина, по которой я говорю это - попытка некоторых людей учиться этому элементу в Godzilla, Hammer или других лодках, которые фактически поддаются объезживанию на сбойке, но в которых намного тяжелее овладеть техникой. Некоторые райдеры могут отказаться от попыток научиться, после 30 неудач в этих лодках, и никогда не овладеть движением.

Свеча на камень ("splat")

Свеча на камень представляет собой "stern squirt" против скалы или другого фиксированного объекта в воде, который имеет обводящую струю. Требуется хорошего контроля лодки в вертикальном плане, и готовность претерпеть различные ушибы и ссадины от контакта с камнем, если движение провалилось.

Подходите творчески, наезжайте на опоры, ваших друзей, что угодно.

Нужно будет поднять нос из воды любым подходящим гребком. Ключ в правильном расчете. Оцените скорость струи и как быстро вы приблизитесь к объекту. Поставьте лодку боком к камню, немного носом вверх по течению, и изготовьтесь притопить корму на развороте дном к камню за несколько "шагов" до объекта. Если вы сможете поднять нос достаточно высоко, то далее вода поможет поставить каяк вертикально. Иногда, поднятие носа всего на несколько дюймов позволит вам проскользнуть вдоль камня на классной свече.

Ваша техника улучшится с практикой, но наилучшие лодки для сплэтинга те же, что легко исполняют "stern squirt". Подходящие "splat"-объекты не совсем вертикальны, а слегка наклонены вниз по течению. Эти объекты имеют тенденцию вводить вас в вертикальное положение, а затем вес вашего тела уводит вас назад и вниз.

Носовые "сплэты" невероятно клевы. В общих словах, вы гребете по направлению к подходящей скале и делаете половину "картвила на ровной воде", а затем бедрами подставляете дно лодки камню. Точно запомните в какую сторону вращать, иначе придется посетить дантиста по поводу потерянных зубов.

Свечки и Ретенды

Простейшее из вертикальных движений, свеча включает ввод носа лодки в слив, вал, или бочку и последующее стояние на пяточных упорах и наслаждение райдингом, когда каяк находится под 45° углом к воде. "Ретенд" - свеча в бочке, когда каякер успешно остается в ней после движения.

Совсем немного мастерства требуется для этого движения, кроме прямого направления лодки под струю и удержания носа от скидывания, после того, как он начинает погружаться под воду. Одна из самых общих ошибок - вынимание весла из воды после занырявания носа. Без лопасти в воде удержать движение как надо - дело случая. Фишка в наклоне на переднюю деку и готовность подправить любое движение лодки веслом, когда она встает на свечу. Кроме того, лопасть уже будет в воде и вы сможете проверить свечу в пируэт.

Пируэты

В основном, пируэт - свеча с кручением. Подобно свечам, он может быть выполнен на сливе, в бочке или валу. Имеются два пути выполнения пируэта: первый с обратным дуговым, другой с продольным гребком.

Для метода обратного дугового, когда лодка встает вертикально, вы веслом делаете обратный дуговой гребок и крутите ваше тело в противоположном направлении, развернув голову и плечи в направлении поворота. В стабильной бочке и хорошей сбойке возможны 720 и более.

Продольный гребок более труден, но позволяет лодке вращаться быстрее. Когда лодка вертикальна, вы ставите весло ВДОЛЬ каяка, и толкаете ваше тело в противоположном гребку от носа направлении. Такое исходное положение менее устойчиво на бурной воде, таким образом этот метод менее управляемый.

С новыми конструкциями лодок, вы сможете делать пируэты на гладкой воде. Если вы гребете вперед, притопите нос и продолжайте греблю, вы сможете поставить лодку вертикально и сделать пируэт на озере, в бассейне или в пруду.

Свечки на крене ("hops")

В 1998-99, поставить лодку вертикально на сбойке или на гладкой воде было самым популярным элементом среди плэйботеров. Часто известная как "дабл-памп", или "носовой винд-ап", свечка на крене представляет собой способ начать вертикальные движения с крена, что создает условия для врезания носа в воду.

Требует хороших навыков крена, расчета, значительной мышечной силы, и очень много практики. "Hops" - ключ к другим движениям, как "eddywheels", "wavewheels" или картвилы на гладкой воде. Хитрость в том, чтобы постоянно выполнять движение на крене. Думайте об этом. Если вы хотите погрузить нос глубоко в воду, вы обязаны минимизировать сопротивление путем сокращения площади встречного контакта лодки с водой, а это борта каяка. Однако, крен представляет собой непрерывное движение - если вы кладете лодку на крен рано, вы кияетесь или делаете опору. Если поздно, то вы пытаетесь затопить нос плашмя, что не просто.

Вот пошаговое описание того, как сделать "hops". Сначала, убедитесь, что вы имеете некоторый поступательный импульс, т.е. двигаетесь вперед. Если вы делаете движение правильно и начинаете погружать нос, вода обеспечит важное сопротивление в проводке лодки под вами.

Второе, разместите весло в воде возле коленей и сделайте быстрый прямой гребок и попытайтесь поднять нос из воды. Лодка должна быть приблизительно на 45° крене и увеличивать его по мере того, как нос начинает возвращаться вниз. После того, как нос начал идти вниз, измените прямой гребок на обратный и начинайте вкладывать силу в лопасть. Начните сильно наклоняться вперед и немного в сторону над водой, в то место, где желаете провести под собой нос. Запомните, в некоторой точке, нос будет проходить под водой в противоположном вашей гребли направлению, в то время как ваше тело переходит в положение впереди, над и сверху лодки.

Ключевая идея в том, чтобы постараться уменьшить промежуток между вашими ногами и лопастью, как у ножниц. Нос лодки, (где ваши ноги) начнет двигаться под водой по направлению к задней части лодки, в то же время весло начинает двигаться по направлению к лицевой стороне лодки. Наконец, проходя сверху лодки, НАМЕТЬТЕ место, где вы хотите бросить корму. Выполнять движение вслед за плечами и головой - ключ к успеху. Походите на танцора балета, который смотрит на единственную точку, в то время как сам вращается.

Последнее слово разумным райдерам: практика, практика, практика. Поставить лодку вертикально на гладкой воде совсем не просто. Это требует сильных мышц, хорошей техники исполнения, и ясного понимания того, что хотите сделать. Наблюдайте за другими людьми, попытайтесь зафиксировать движение в вашем мозгу и работайте в этом направлении. Также, не пытайтесь сделать "hops" в Vertigo или любой другой лодке с большим объемом носа, не сработает.

Воздушный картвил ("aerials")

Представляет собой картвил где лодка вращается без веса гребца на конце лодки наиболее близком к воде. В хорошем исполнении, лодка почти полностью выходит из воды на короткое время при вращении. Легко делается на сбойке и включает погружение носа более глубоко, чем обычно. Как лодка начинает подниматься из воды, быстрый жесткий картвил может вывести лодку почти совсем из воды. Это классное движение требует расчета и некоторого опыта с картвилами.

Фривил ("freewheel")

Не путать с "aerials", "freewheel" представляет собой картвил сделанный в воздухе, обычно в прыжке с водопада. Картвил начинается в последний момент, будто пробуя сделать "flatwheel". Разница в том, что, вода уходит из под вас и вы вертитесь на границе падающей воды и воздуха. Будьте осторожны при приземлении.

Сплитвил ("splitwheel")

Это картвил, где тот же край лодки, который используется, чтобы инициировать движение, используется и во время второй части вращения. Гребец наполовину вращает лодку, чтобы закончить движение.

Вообразите себя делающим картвил в бочке... Как переключиться из праворукого в леворукий картвил не прекращая вращения??? Ответ представляет собой "splitwheel"! Он включает начало нормального картвила на любой стороне, а затем, когда лодка вертикальна, надо залезть в чачу веслом и сделать обратный гребок(против течения)и повернуть бедра так, чтобы вы приводили ту же сторону лодки для второго этапа картвила, что использовалась для первого.

Запутались? Бывает. Это динамическое движение, которое обязано быть сделано быстро и со значительным силой. После того, как лодка встанет горизонтально, вы начнете вращаться на противоположной стороне (если вы начали на левой, то сейчас вы на правой). Это сложное движение, но супер клевое, когда хорошо исполняется.

Эддивил ("eddywheel")

Используя "hops", каякер выходит на струю из улова, как бы на траверс, но на пересечении сбойки врезает нос под воду чтобы начать первый этап картвила.

Это движение по существу похоже на "flatwheel", но вода обеспечивает значительное содействие, забирая меньше энергии, чем "flatwheel". С хорошим чувством равновесия, силой и лодкой с достаточно малым объемом концов, возможны многочисленные картвилы на сбойке.

"Eddywheels" также возможны при входе в улово со струи. В этом случае вода улова предоставляет сопротивление вместо струи. Вы только иницируете "flatwheel" на входе в улово. Будьте внимательны на счет подводных камней на мели или других каякеров в районе улова.

Обратные "eddywheels" также приколыны. Вы начинаете греблей назад словно собираясь траверснуть через реку кормой. При выходе на струю вы используете кормовой "hops" для врезания кормы в воду. Струя поможет вращать лодку так, что вы окажетесь на носу. После этого все, как при обычном эддивиле, так что вы можете делать несколько вращений подряд.

Вэйввил ("wavewheel")

Это картвил сделанный с гребня вала. Снова, используя "hops", каякер погружает корму лодки на передней стороне вала и использует плющенный объем кормы для построения импульса к началу картвила. Когда бедра гребца проходят через пик вала, делается толчковый гребок и нос перекидывается в яму перед следующим валом.

Вал в полтора фута обычно достаточно велик, чтобы позволить носу лодки свободно пройти через первую часть картвила так, что когда он входит в воду, вращение может быть продолжено.

Однако, с новыми лодками с низким объемом, много меньшие валы также доступны.

Примечание: вода должна быть достаточно глубока, в противном случае, происходит сами знаете что.

Стернвил ("sternwheel")

Картвилы обычно начинают с носа, но можно и с кормы лодки. Наиболее крутой из них - "sternsquirt"-картвил. Гребец делает нормальный "sternsquirt", но как только нос начинает падать, гребец пробует увеличить его скорость падения и держать лодку на крене для того, чтобы врезать нос под воду и начать картвил. Это движение труднее инициировать чем "eddywheel", но с практикой возможны несколько вращений к ряду.

Сплэтивил ("splatwheel")

Картвил сделанный от камня или другого фиксированного объекта называется "splatwheel". Если камень полностью вертикален, то это движение нелегко выполнить, потому что лодка будет падать назад, прочь от объекта.

Свитч ("switch")

Свитч представляет собой движение, в котором направление картвила изменяется на обратное. Это не сплит, где вы переходите с правой руки на левую, здесь, вы прекращаете вращение в середине, и начинаете в другом направлении.

Вы не сможете делать свитч в бочке, потому что вода всегда держит ваш картвил против течения на левой и правой стороне одинаково. Свитч делают на гладкой воде, сбойке, везде где вы и ваша лодка идете на той же скорости, что и струя. Вполне возможно, наилучшее место - сбойка.

Вы приближаетесь к струе, иницируете "eddywheel" используя "hops" (см. выше) и начинаете картвил. В некоторой точке вы начнете двигаться вниз по течению уже вне сбойки, заставляя вас начать картвил против течения. Если вы замедлите картвил перед тем, как встать на нос или корму, вы можете начать картвил в обратном направлении.

Это движение требует равновесия, практики и некоторой удачи. Классная штука в этом то, что вы можете продлить вашу вертикальную акробатику и добавить некоторое разнообразие к вращениям. Когда вы заканчиваете "eddywheel" после 4, 6, 8 или более циклов, почему бы не изменить направление и не покрутить еще?

Луп/Вайпер ("Loops"/"wipers")

"Loops" или "wipers" - одно движение с различными именами, представляет собой кувырок, где лодка держится бортом к набегающей воде. Луп может быть выполнен начиная либо с носа, либо с кормы и требует сильно пригнуться, чтобы заставить лодку вращаться как можно быстрее.

Это похоже на перевернутую свечу или "sternsquirt", который зашел слишком далеко. Мощная бочка и короткая лодка делают это движение легче. Это движение трудно сделать не потому, что требуется огромное мастерство, но потому, что оно идет против законов силы тяжести и гидродинамики.

Скрюап ("screwup")

"Screwup" представляет собой общее имя для любого движения, где лодка проходит над головой гребца. Однако, также стало обычным использовать это слово для описания постановки лодки на ровный киль после "sternsquirt", который как бы завалился. Обратный винт необходим, чтобы исполнить это движение должным образом.

На руках ("Handsurfing", "Pirouettes"/"cartwheels" и т.д.)

Много движений, выполняемых с веслом, можно сделать используя только руки. Обычно эти движения требуют более хорошего равновесия и прочный навык вставания на руках.

Родео вращения (Бочка ("barrel roll")/Через заднюю деку, "обратный винт" ("back-deck roll"))

Бочка - когда каякер умышленно килается против течения в бочке и получает импульс для выхода с другой стороны (кильнуться можно и случайно). Весло размещается со стороны набегающей струи, которая обеспечивает поднятие каякера на ровный киль.

Обратный винт аналогичен, только рабочая лопасть весла заносится к корме позади гребца, который ложится на заднюю деку. Обратный винт очень быстр и обычно оставляет вас в бочке, если делать резво. Не пробуйте это движение на мелкой воде.

Стиль

В заключении, слово о стилях. Некоторые райдеры грациозны и контролируют все, другие мощны и динамичны. Существует столько же стилей, сколько гребцов. После овладения этими движениями, добавление других маленьких хитростей может добавить мастерства вашему райдингу. Делайте вращения, "tosses", "rail grabs" и так далее, все это украсит ваш стиль и заразит тех, кто еще сидит в суводи. Подходите творчески, создайте ваши собственные движения и разработайте собственный стиль. Не будьте рабом моды... и главное, получайте удовольствие от того, что делаете!

35. ИСТОРИЯ ЭСКИМОСА

Эскимосы или как они сами себя называют - Иннуиты делали переворот века назад. Для них это была основная техника выживания. К 1765 году относится первое описание десяти методов постановки на ровный киль, сделанное миссионером у иннуитов. Эти методы включали эскимосы с полным веслом, половиной весла, с гарпуном, на руках. Везде после позиционирования весла делался рывок бедрами.

Первым не иннуитом, кто изучил технику эскимоса, был австриец Эди Поулата. В 1927 году он сделал это, изучив материалы путешественников Нансена и Джофансена. Английский путешественник Джино Уоткинс, научился эскимосу непосредственно у иннуитов в 1930, но к несчастью скоро сгинул в Арктике. Но, все эти европейцы использовали псевдотехнику, без или с минимальным рывком бедрами.

Примерно в 1965, но не раньше, рывок бедрами был заново открыт и вместе с революцией в дизайне и конструкции лодок, возникшей с изобретением жестких пластиковых каяков, стал частью правильной техники эскимоса для гребли на бурной воде.

36. ПРИНЦИПЫ ЭСКИМОСА

Динамика сил

w - вес

cg - центр тяжести

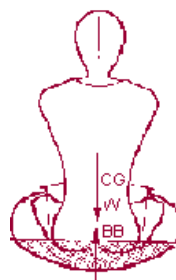
bb - выталкивающая сила воды

cb - центр действия bb

bt - bb действующая на тело гребца

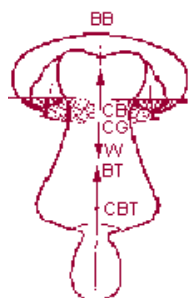
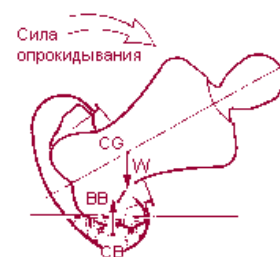
cbt - центр действия bt

p - сила пытающаяся поднять гребца из воды



Рассмотрим гребца сидящего в лодке. Общий вес, W , действующий в центре тяжести, CG , тянет лодку вниз под воду до тех пор, пока выталкивающая сила воды, BB , порожденная погружением в воду части лодки, не компенсирует его. Выталкивающая сила действует на центр погруженной в воду части лодки и это место называется центром выталкивания, CB .

Если лодку наклонить на один борт, то форма подводной части корпуса изменится и центр выталкивания переходит, как показано, в другое место. Эффектом от действия этих двух сил, отошедших с единой линии, должна быть восстанавливающая сила, которая пытается вернуть лодку в вертикальное положение и являющаяся, для маленьких углов крена, достаточно стабильной.

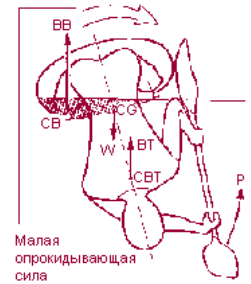


Если увеличивать угол крена и далее, то перемещение центра тяжести приводит к тому, что сила выталкивания перестает компенсировать общий вес и лодка переворачивается.

Полностью перевернувшись, лодка снова стабилизируется и векторы двух сил снова выстраиваются в линию. Новая выталкивающая сила начинает действовать на торс, оказавшийся под водой, это BT .

Попытка без рывка бедрами

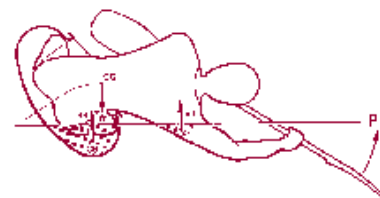
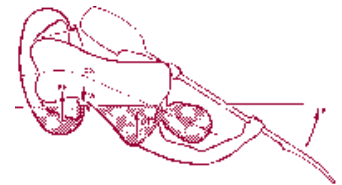
Теперь допустим, что гребец жестко фиксирован в лодке, без движений в талии и бедрах. Эскимос начинается выводом рабочей лопасти весла на поверхность. Появляется сила P , которая пытается поднять тело из воды. Как только лодка начинает переворачиваться, центр выталкивания перемещается с поверхности глубже под воду и увеличивает сопротивление лодки эскимосу. В это же время, скованное тело выходит на поверхность и сила выталкивания, действующая на торс и до этого времени помогавшая эскимосу, резко падает на ноль. Вес тела в этот момент слишком далек от оси вращения лодки и,



не смотря на силу гребка, комбинация описанных сил приводит к провалу эскимоса. Следовательно, надо минимизировать действие этих сил улучшением техники исполнения эскимоса, а именно движением известным, как рывок бедрами и перемещением центра тяжести верхней части тела как можно ближе к оси вращения лодки.

Рывок бедрами

Главная цель рывка бедрами в том, чтобы повернуть лодку как можно дальше в ровное положение, так, что сила выталкивания начинает содействовать постановке на ровный киль до того, как тело вышло из воды. Тело поворачивается в талии, лицом к поверхности и сгибается вперед для обычных эскимосов, и лицом ко дну с выгибанием в спине для обратных видов. Можно оставить тело на воде, пока лодка поворачивается бедрами на ровный киль.

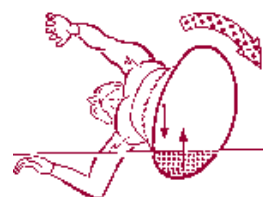


Подробнее о самом рывке бедрами. Одно колено (бедро) притягивает свой борт к телу, а другое толкает свой борт в сторону. В эскимосах с дуговым движением, талия ведет себя, как универсальное соединение, преобразующее скручивающую тенденцию верхней части тела в переворачивающее движение

таза и лодки соответственно. Главное поставить лодку, пока тело еще в воде. Во время этого действия, тело погружается глубже, что увеличивает силу выталкивания, плюс сила от весла, если нужно.

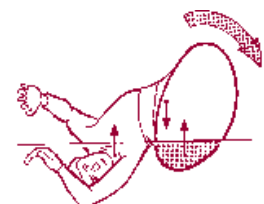
Рывковая часть движения представляет собой вершину техники, в которой лодка переворачивается быстрым крутящим действием нижней части тела. Импульс от рывка в конце передается лодке, которая по инерции вытягивает из воды тело и помогает остаться ему в позиции над водой.

Перенос центра тяжести



Когда лодка повернута бедрами максимально, так что сила выталкивания сменяется с сопротивления перевороту на способствование ему, центр тяжести должен быть перенесен ближе к лодке, чтобы тело могло выйти из воды и не занырнуть обратно.

Действие тела должно смениться от сопротивления силе, вызванной переворачивающим действием лодки (когда центр выталкивания торса должен находиться как можно дальше от лодки), на уменьшение опрокидывающей силы путем переноса центра тяжести ближе к оси



вращения лодки. Это, сложное только на первый взгляд, дело можно осуществить разными путями: лечь на переднюю или заднюю деку, или притянуть тело сложившись к борту.

Если тело выбросить на одну из дек слишком рано, тогда рывок бедрами обрезается и теряется эффект от действия на торс выталкивающей силы. Вот здесь тело поддерживается водой, поэтому как легче поставить на ровный киль.

37. ВИДЫ ЭСКИМОСА

Винт



Винт - самый распространенный способ вставания, т.к. он надежен, прост в изучении и срабатывает в большинстве случаев. Большинство гребцов используют винт или некоторые его разновидности в качестве стандарта действий для выживания на бурной воде.

Отличительная черта винта то, что хват рук не меняется, оставаясь в нормальной позиции на цефье весла. Рывок бедрами должен быть более акцентированным, чтобы компенсировать короткий рычаг, предоставляемый опорой на весло. Еще важнее контролировать положение лопастей, особенно ближней к корпусу каяка, у нее должно быть пространство для движения.

Как и все эскимосы, предназначенные для выполнения в сложных ситуациях, винт нужно разучить с обеих рук. Это основа для всего семейства эскимосов, которые выполняются без перехвата весла.

"Pawlata"

"Pawlata" - способ, названный по имени австрийца, который первый применил его. Неплохой способ для того, чтобы изучать эскимос вообще. От него прямая дорога к винту, а этот способ немного проще для выполнения, он прощает недоработки в рывке бедрами и движении корпуса. Задача тренера и ученика, сразу после овладения этим способом, перейти к винту.



Гребец сидит в лодке немного наклонившись вперед и развернув корпус в сторону, с которой он собирается встать. Рабочая рука та, которая впереди, она держит цефье весла по центру. В эскимосе, так же как и в гребле, важно сохранять правильную ориентацию хвата и лопасти весла, непозволительно прокручивать весло в руке. Именно этой рукой вы контролируете угол лопасти к воде. На некоторых веслах с овальным хватом центр цефья по форме обратен месту обычного хвата, что может показаться некомфортным, но нужно привыкнуть.

Другая рука держит кончик лопасти за центр, как показано на рисунке. Большой палец указывает вниз, остальные пальцы держат лопасть. Чтобы потом начать переворот, рабочая рука разворачивает переднюю лопасть примерно на тридцать градусов, чтобы при движении она не зарывалась в воду.



Инструктор может встать рядом в воду со стороны, где весло окажется после кия, чтобы поддержать ученика (в этом случае придется поддерживать за весло, чтобы поддержать непосредственно каякера или лодку, целесообразнее встать с другой стороны. - прим. пер.). Правильная начальная позиция - пригнувшись к передней деке, развернув плечи к



веслу и подтянув голову к борту, так, что подбородок находится примерно по центру бедра. Весло параллельно борту, лопасть равернута изгибанием запястья. Вы под водой.

Чтобы струя при киле не нарушила положение весла, прижмите руки к борту так, чтобы ощущать его внутренней стороной локтя левой руки и правым запястьем. Инструктор оговаривает гребцу удерживать данную позицию, пока лодка не стабилизируется. Только после этого начинается дуговое движение лопасти по поверхности.

Для начала инструктор может удерживать опорную лопасть, пока гребец не будет стабильно вставать с такой помощью. Полезно также поддерживать каяк, чтобы ученик мог не бояться перевернуться в случае неудачи. Когда ученик находится под водой (переворот на 360°), тренер помогает поставить весло в начальную позицию, затем он переходит к носу каяка, чтобы контролировать одну важную деталь. Это распространенная ошибка, когда весло вместо описания дуги, начинает движение прямо под воду. Одной из причин может стать то, что ближняя рука держит лопасть в близости от борта, так, что весло упирается в корпус каяка и не может идти по правильной траектории вместе с движением торса.



Рычаг

Рычаг - один из принципиальных видов эскимоса, несмотря на то, что в последние годы он, скажем так, вышел из моды. Тем не менее, его основное преимущество в том, что рывок бедрами практически идентичен чистому упражнению, с которого все начинают.



Рычаг особенно подходит в качестве промежуточной ступени упражнений для тех, кто не может соединить все компоненты эскимоса в одно целое и теряет рывок бедрами при концентрации на работе веслом.

Выходя тренироваться в открытый водоем эта техника дает больше успеха в освоении. Полезно знание этой техники при отпускании весла одной рукой или провальной попытке того же винта, когда тело занимает выгодное положение для рычага грудью вниз. При этом весло относительно других видов эскимоса достаточно статично, а всю работу выполняет тело каякера.



Итак, в чем состоит техника. Берем весло вертикально, как на рисунке. Верхняя рука - рабочая, она берет весло прямо над нижней лопастью. При этом овальный хват весла может вызвать смущение, т.к. рабочая лопасть в данный момент противоположна. Нижняя рука берется за лопасть, как показано, готовясь приложить определенное давление.

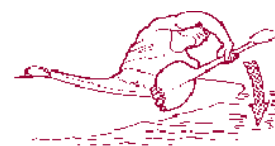
Кильемся в сторону рабочей руки, удерживая такое положение до касания лопастью воды. Если недоработать и опустить весло раньше, то лопасть погрузится в воду и ее придется выводить, разворачивая ее ребром к поверхности. Далее, каякер давит рабочей рукой на весло и делает рывок бедрами. Другая рука при этом не позволяет своей лопасти уходить глубже вниз. Движение намного эффективнее, когда локти находятся в той же вертикальной плоскости, что и ближняя лопасть с цевьем.

Самая распространенная проблема, связанная с выполнением этой техники - попытка давить обеими руками, что топит ближнюю лопасть и силы распределяются неэффективно. Нужно акцентировать давление ближней рукой вверх.

После овладения подводящим упражнением, оверкиль происходит все больше и больше из обычной для гребли позиции, в конце-концов вообще беря весло после киля. И, конечно, на 360 градусов.

Стейр (Steyr roll)

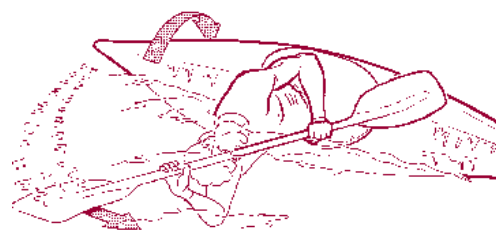
Стейр представляет собой обратный "Pawlata". Весло движется по дуге от кормы к носу лодки. Опять же, нужно правильно расположить лопасть при помощи выгибания запястья рабочей руки, но теперь наоборот, наружу и верной постановки тела (голова тянется к корме).



Для переворота, лопасть двигается телом по дуге от кормы, выполняя функцию параллельной опоры о воду. Стейр неплохо подходит в качестве подводящей тренировки для выполнения обратного винта.

Обратный винт

Обратный винт применяется в любой ситуации, когда вас опрокинуло и вы оказались прижаты к задней деке. Или же когда рабочая лопасть находится у кормы, что часто происходит при выполнении зацепа и одновременном перевороте в сторону весла. Также эта техника полезна в случае неудачи при выполнении обычного винта, вы мгновенно меняете положение рабочей лопасти и делаете уже обратный винт. Ну и конечно наоборот и так до конца...



Стартовая позиция и техника для выполнения обратного винта аналогична Стейру.

На прямой опоре

Существует ряд техник, использующих вертикальное положение весла. Рывок бедрами в этих случаях передвигает лодку в положение под телом, а само весло обеспечивает опору. Поначалу может показаться, что весло в таком положении не сможет обеспечить достаточно опоры, но сам принцип становится понятнее, если представлять лодку, как объект, который обкатывается вокруг бедер в положение под телом гребца. В довершении может использован любой элемент техники гребли, например подтяг.

Сочетание рычага, винта и вертикальной техники может послужить очень хорошим упражнением в развитии вашей мобильности, как каякера.

ВНИМАНИЕ: Вытянутое положение рук при такой технике является травмоопасным, по сравнению с положением вдоль линии плеч. Приложение чрезмерных усилий в такой ситуации, особенно в условиях жесткой воды или движения рукой в разных направлениях, является причиной многих больших и небольших травм плечей у каякеров.

В тренировочном виде техника выглядит таким образом. Гребец переворачивается, при этом одна лопасть поднята над головой, весло вертикально. Падая в воду, вы даете себе погрузиться до касания верхней лопастью воды, после чего выполняется обратный рывок бедрами, при котором вы максимально позиционируете каяк над телом, а весло и плечи ближе к поверхности воды, чем подготавливаете нужную траекторию и пространство для нормального рывка бедрами с хорошей инерцией.

Для вставания справа одновременно с рывком бедрами, правая рука опираясь на весло двигает лопасть по траектории прямой опоры, левая рука поднимается до правого плеча, так до вертикального положения весла. Весло при этом постоянно перпендикулярно лодке и руками максимально отводится в сторону.

Из перпендикуляра

Эта техника является тем же вставанием на прямой опоре, с тем отличием, что изначально вы находитесь в положении для выполнения обычного винта, из которого двигая весло по дуге от носа каяка, ставите его в положение для выполнения эскимоса на прямой опоре.



Лом

Лом можно выполнять по технике винта или "Pawlata". Начальная позиция аналогична им, единственная разница в угле разворота рабочей лопасти к воде. Он выбирается не для того, чтобы выполнять опорное дуговое движение от носа, а для скорее параллельного притяжения, ведя лопасть от носа к корме.

При этом задействован тот же рывок бедрами, а нерабочая рука поднимается несколько выше. Этот вид эскимоса скорее не очень практичен для рек с малой глубиной. Хотя, интересен факт, что некоторые племена эскимосов в Гренландии используют именно этот вид, что видно из приподнятия носа лодки при начале эскимоса.

На руках

При хорошо развитом рывке бедрами, можно вставать на руках. Важно задать хорошую инерцию. Для увеличения инерции верхняя рука делает опору по максимально возможной траектории. Тело, как и при вставании с веслом, может выходить на переднюю или заднюю деку.



По аналогии, если тело максимально использует выталкивающую силу воды, до последнего оставаясь в ней, то очень элегантный эскимос можно выполнить без особого участия рук.

Многие профи могут выполнить эскимос одной рукой, вторую держа на юбке. Есть истории о вставании вообще без рук. Способность вставать на руках может использоваться в любой ситуации, когда потеряно весло, а отстреливаться нежелательно. Начиная от игры в кануполо и заканчивая серьезными речками...

Учиться навыку вставания на руках лучше постепенно, уменьшая объем и плавучесть тех вещей, на которых вы встаете вместо весла, пока вообще ничего кроме рук не понадобится.

Другие виды

Опытные райдеры используют набор техник и их различные сочетания для постановки каяка на ровный киль. Чувство весла и воды, а также полное осознание ситуации, в которой вы находитесь, в идеале говорят, что нужно сделать, чтобы встать. В общем случае, тело выносится на поверхность при помощи рывка бедрами, а весло дополняет это движение, чтобы тело не нырнуло обратно, а оказалось над лодкой.

38. УЧИМ ЭСКИМОС

Рывок бедрами

Рывок бедрами - жизненно важный элемент для хорошего эскимоса, поэтому необходимо тщательно овладеть им на ранней стадии обучения. Поверхностная способность является недостаточной, так как позже, концентрация на положении тела или движении весла может заставить ученика забыть выполнить рывок. Как результат, он тянет голову, теряет эффективность и эскимос провален.

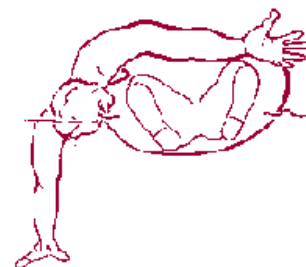
Первое упражнение должно состоять в том, чтобы проверить каяк на предмет полной подгонки различных упоров, слайдов, строп и т.п. Вы должны на 100 процентов чувствовать лодку, а лодка на 200 процентов должна чувствовать вас. Все ОК, тогда поднимите весло над головой и бедрами пораскачивайте каяк, поднимая поочередно борта. Тело остается вертикально по центру.



Угол кренов и скорость движения постепенно следует увеличивать, пока вы не выжмете максимум из гибкости своей талии. Это, вообще, неплохой вариант для тренировки переворота из перпендикуляра.

В это упражнение можно добавить вращение в пояснице, что полезно для полного винта. Весло держится перед плечами. С поднятием левого борта вы разворачиваете торс тоже влево, переносите правую руку за линию левого борта. Одновременно вы подаете тело вперед и крутите плечи вместе с правой рукой. И наоборот без остановки.

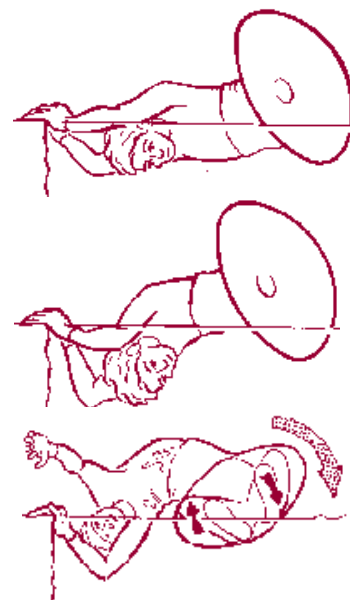
В следующем упражнении задача найти наилучшее положение для вставания. Для праворуких, обычно, сторона вставания правая. Нужно максимально глубоко погрузить торс в воду, при этом оставаясь как можно ближе к центральной оси каяка. Угол вращения лодки контролируется коленями и бедрами для того, чтобы по полной использовать выталкивающую силу воды.



Для достижения цели, начните с погружения правой руки. Наклонитесь вперед и повернитесь вправо.левой стороной головы проскользните по юбке и остановитесь на борту в районе правого колена. Одновременно за правой рукой в воду погружаются плечо и верхняя часть туловища. Рукой можно делать параллельную опору.

Большинство гребцов после некоторой тренировки смогут опустить в воду лицо. Самые продвинутые и гибкие притопят всю голову и вторую руку. Полезно это упражнение для последующего вставания на руках.

В следующем упражнении тело горизонтально ложится на воду лицом вниз, руки на любой твердой опоре на уровне воды (бортик бассейна, нос каяка...). Для этого правосторонний гребец в пояснице максимально разворачивается вправо, берется за опору и ложится. Для эффективности упражнения необходимо лицо и тело погрузить в воду. Далее вы бедрами опрокидываете каяк и снова ставите на ровный киль, максимально при этом задействуя гибкость своей поясницы. Голова остается в воде на всем протяжении. Повторяйте много раз, пока рывок бедрами начнет



происходить без участия в этом процессе мысли.

При выполнении такого упражнения вы обнаружите стремление носа каяка уйти в сторону выводя вас в положение у задней деки. Важно не дать лодке сделать это, а выходить лицом у колена. Помогут в этом некоторые усилия обеих рук. Через некоторое время, достигнув здесь определенных успехов, повторяйте движение опираясь только на одну рабочую руку.

Выход из воды

Следующая важная стадия - добавление к рывку бедрами эффективного выхода тела из воды. Когда каяк переваливает через свой борт, вы не даете телу выскочить из воды раньше времени, а проскальзываете по поверхности вслед, максимально выгибаясь в пояснице, тем самым вы используете выталкивающую силу воды. Плечи и лицо покидают пучину в последнюю очередь в районе середины бедра. Это упражнение необходимо повторять большое количество раз.

Если гибкость гребца не позволяет сохранять подобную траекторию, то можно испытать альтернативу. Многие каякеры используют выход на заднюю деку, не выгибаясь так сильно в пояснице. У такого метода два недостатка.

Первое, тело рано выходит из воды и теряется сила, идущая от воды. Второе, такое положение не очень то благоприятно для жесткой воды, когда необходимо сразу же продолжать грести, гребец дезориентируется смотря в небеса, весло находится не в нужном для опоры положении. Кроме того, если следует повторный киль, лицо гребца становится открытым для ударов о камни и другие подводные препятствия. Из этой позиции, гребец должен подняться при помощи пресса, тратя драгоценное время и энергию, прежде, чем он сможет сделать что-либо еще.



Если другого способа вы не знаете, то рано или поздно вы столкнетесь с лодкой, у которой задняя дека слишком высока для вас и вы вообще не сможете завершить выход (стоит ли в такую лодку садиться - прим. пер.). Но самое неприятное, что такой выход относит центр тяжести в сторону от лодки и переходя в обучении эскимосу из бассейна в реку, проявляются значительные трудности в вставании.

Один из возможных выходов для негибких гребцов - податься на переднюю деку. В лодках с большим кокпитом, в таком варианте, лицо оказывается ближе к оси вращения каяка. Но если кокпит небольшой, то голова оказывается над возвышенной частью передней деки и снова далеко от нужной точки. Но все равно, лучше выходить на переднюю деку, так как такая позиция более защищена и подготовлена для дальнейших действий.

Использование весла в обучении эскимосу

Мудрый тренер даст ученику весло только после полного овладения им техникой рывка бедрами и выхода из воды, если хотите, когда эта техника войдет в разряд не просто навыка, а инстинкта, абсолютно бессознательного процесса.



Многие хотят сразу взяться за весло, но это путь в никуда. Для многих равноценно проще начинать обучение с 'Pawlata' или с рычага. Первый наиболее популярен в Англии и кажется имеет на то основания в виде уверенного усвоения техники учениками. Рычаг немного более прост в чистом

виде используя рывок бедрами. Экспериментируйте, только так вы найдете лучший вариант для своего чада.

39. ЭСКИМОС В РЕАЛЬНОСТИ

В некоторых ситуациях, информация из предыдущих параграфов должна быть модифицирована. Таких ситуаций множество, но о некоторых можно говорить конкретно.

Бочки

Будучи в бочке, вы оказываетесь в условиях сильной турбулентности, что делает очень сложным использование обычной техники. Чаще, тело с веслом находит опору о струю, сила которой и ставит лодку, позицией своего тела вы контролируете баланс.

Мелководье

На такой воде, особенно если скорость течения небольшая, эскимосы с использованием вертикального весла наиболее эффективны. Включите хороший рывок бедрами и следите за положением весла в строго вертикальном плане. Выравнивание лопасти по поверхности воды позволяет уменьшить давление на нее и часто приводит к удаче даже на очень быстрой воде.

В местах особенно мелких часто приходится вставать о дно. На мелкой и одновременно жесткой воде любое использование весла может быть невозможным. В таком случае стоит попробовать встать на руках или о камень. Мгновенное занятие исходной позиции для вставания защитит лицо и голову в целом от травм. Делайте все очень быстро и эффективно, даже если придется отстреливаться.

Эскимос после покидания каяка

Такое бывает необходимо, особенно в морском каякинге, далеко от берега. Подныриваете, переворачиваетесь вверх ногами, залезаете внутрь и делаете эскимос, так вкратце на словах. Теперь откачайте лишнюю воду и идите дальше.

Следующие трюки используются для развития уверенности в исполнении эскимосского переворота.

Эскимос часовой стрелкой

Весло действует как стрелка часов. Начало как в "Pawlata", но выгните запястья в другую сторону, как при Стейре. Далее по дуге через голову переведите весло к корме для начала Стейра и выполните его. Попробуйте против часовой стрелки левой рукой. Повторяйте вращение сколько угодно.

Эскимос коловратом

Перевернитесь. Весло остается под водой параллельно поверхности и одной лопастью ближе к телу. Эта лопасть горизонтальна, дальняя вертикальна для гребка. Выполните несколько дуговых гребков под водой, что заставит лодку крутиться на поверхности. Когда воздух иссякнет, встаньте.

Эскимос не замочив шляпы

Для этого необходимо уметь вставать одной рукой. Для вставания на правой руке, вы снимаете шляпу этой рукой и килаетесь налево, оставляя руку с шляпой в воздухе. Когда лодка полностью

вверх дном, положите на него шляпу, возьмите ее с другой стороны левой рукой и встаньте, после чего оденьте сухую шляпу на мокрую голову.

Эскимос наперекор носу каяка

Все как при винте. Под водой весло заносится поперек носа и движется в противоположную сторону. Нужно понимать, что эскимос заканчивается с веслом под каяком. Возможны вариации.