

*Все про Sport*

Н.Ш. Курбанов

**САМОУЧИТЕЛЬ**  
**ПО ФИГУРНОМУ**  
**КАТАНИЮ**



Серия «Все про Sport»

Н. Ш. Курбанов

Самоучитель  
по фигурному  
катанию

Ростов-на-Дону  
«Феникс»  
2009

УДК 796.9  
ББК 75.719.6  
КТК 57  
К93

**Курбанов Н. Ш.**

К93 Самоучитель по фигурному катанию / Н. Ш. Курбанов — Ростов н/Д : Феникс, 2009. — 110 [1] с. : ил. — (Все про Sport).

ISBN 978-5-222-15348-2

Фигурным катанием может заниматься каждый, независимо от возраста, уровня физической подготовки, предыдущего спортивного опыта, веса и телосложения. Главное — это желание! На лед может выйти любой человек от 3 до 70 лет и получить от этого громадное удовольствие. Удовольствие — вот ключевое слово, объединяющее всех вышедших на лед!

Фигурное катание — вид спорта, традиционно популярный в нашей стране уже многие десятилетия, но в последние годы переживающий буквально «второе рождение».

Наша книга поможет вам овладеть основами этого мастерства, от искусства правильного падения до выполнения главных элементов и прыжков, расскажет об оптимальном выборе коньков для вас и ваших детей. Все описания снабжены качественными фотографиями и подробнейшими комментариями, которые шаг за шагом вводят всех желающих в сияющий мир фигурного катания!

Попробуйте! Выйдите на лед!

ISBN 978-5-222-15348-2

УДК 796.9  
ББК 75.719.6

© Курбанов Н. Ш., 2009  
© Оформление, ООО «Феникс», 2009

---

**Курбанов Н. Ш.**

## **САМОУЧИТЕЛЬ ПО ФИГУРНОМУ КАТАНИЮ**

Ответственные редакторы	<i>О. Морозова, Е. Китцель</i>
Технический редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Корректор	<i>Г. Потысьева</i>
Компьютерная верстка:	<i>А. Басов</i>
Макет обложки:	<i>Ю. Ханукаева</i>

Сдано в набор 10.06.2009. Подписано в печать 17.08.2009.  
Формат 70×100 1/16. Бумага офсетная.  
Тираж 3 000 экз. Заказ №

ООО «Феникс»  
344082, г. Ростов-на-Дону, пер. Халтуринский, 80

# Введение

**Ф**игурное катание — вид спорта, традиционно популярный в нашей стране уже многие десятилетия, но в последние годы переживающий буквально «второе рождение». Повсюду открываются новые катки с искусственным и естественным льдом. Поход всей семьей на каток в выходные дни становится все более привычной формой семейного досуга для многих россиян.

К сожалению, некоторые традиции фигурного катания, когда самые первые уроки мастерства будущие мастера получали от родителей, делая первые шаги на лед на обычном общественном катке, сейчас утеряны.

Предлагаемая вам книга содержит элементарные азы фигурного катания. Изложенные простым языком, с ясными иллюстрациями, они доступны и взрослым, и детям.

Попробуйте! Выйдите на лед!



## Глава 1

# С чего начать?

**Ф**игурным катанием может заниматься каждый, независимо от возраста, уровня физической подготовки, предыдущего спортивного опыта, веса и телосложения. Желание и стремление научиться чему-то новому способны перевесить любые физические недостатки и связанные с возрастом проблемы. Если вы не планируете стать звездой ледового балета, то не нужно равняться на атлетические способности профессионалов. На лед может выйти любой — от 3 до 70 лет — и получить от этого громадное удовольствие. Удовольствие — вот ключевое слово, объединяющее всех вышедших на лед.

Нужно отдельно сказать несколько слов о детях. Обучение катанию на коньках детей младших возрастов (до подросткового возраста) должно происходить в атмосфере веселой игры. Что касается физической готовности к занятиям, то минимальным требованием является умение ребенка просто ходить в коньках, прежде чем ступить на лед. Сложнее дело обстоит с психологической готовностью. Ребенок, выходящий на лед, должен быть достаточно дисциплинирован, чтобы выполнять

ваши распоряжения и прислушиваться к вашим советам — это основа безопасного поведения на льду и предотвращения травм. Если же ребенка вы учите не сами, а привели его заниматься в группу, то ваш малыш должен быть готов к тому, что ему придется на время разлучиться с родителями и остаться наедине с тренером и другими детьми. Кроме того, он должен быть готов старательно выполнять все указания тренера для овладения новыми умениями. И обязательно первые успехи ребенка в фигурном катании — как и в любом другом деле — должны сопровождаться одобрением и похвалой родителей.

Но не надо думать, что вопросы безопасности касаются только детей. Они актуальны для начинающих фигуристов любого возраста. При этом часто встречается ситуация, когда именно взрослые новички боятся ступить на лед. Автор надеется, что понимание собственных действий на льду поможет вам избавиться от подобных страхов. Кроме того, дальше по тексту книги мы будем отдельно обсуждать защитное оборудование, меры предосторожности и правильные техники падений.

И вы должны быть готовы именно к падениям и с самого начала своих занятий воспринимать падения как такую же неотъемлемую составную часть фигурного катания, как прыжки, вращения и даже просто скольжение от одного конца катка к другому. Падают все, даже самые искусные профессионалы. И надо уметь это делать так, чтобы вставать и продолжать занятия, не нанося ущерба своему здоровью.

## ИНВЕНТАРЬ

### Подбор коньков в прокате

Первая задача, которая встает перед каждым начинающим фигуристом, — это приобретение необходи-

мого инвентаря. Большинство коммерческих катков предлагают прокат коньков по вполне разумным ценам. Взять конки напрокат — рациональный вариант, особенно если вы или ваш ребенок еще не окончательно определились в своем намерении серьезно заняться этим видом спорта.

Инвентарь, используемый для фигурного катания, состоит из специальных ботинок, специализированных лезвий и предохранительных пластиковых чехлов. Ботинок для фигурного катания имеет голенище (1), подошву (2), каблук (3), шнурки (4), отверстия и крючки для шнурования (5). Лезвие конька образуют полотно лезвия (6), передняя стойка (7), средняя стойка (8), задняя стойка (9), зубцы (10), передняя платформа (11), крепящаяся к передней и средней стойке, задняя платформа (12).



Рис. 1. Строение конька для фигурного катания

## 6

## Самоучитель по фигурному катанию

Ботинок соединен с лезвием конька при помощи шурупов. Предохранительные пластиковые чехлы используются для сохранения остроты лезвий, чехлы снимаются **только непосредственно перед выходом на лед**. Если же коньки вам дороги, то в перерывах между катаниями, при транспортировке их лучше хранить в специальных мягких махровых чехлах.

Если вы берете коньки напрокат, то вам вероятнее всего предложат ботинки трех типов: кожаные, литые пластиковые и — наиболее редкий и наименее желательный вариант — тонкие виниловые. Как кожаные, так и литые пластиковые ботинки должны плотно облегать всю стопу, чтобы вы чувствовали себя в них макси-

мально комфортно, и обеспечивать надежную поддержку голеностопного сустава в области лодыжки. Выбирать прокатные ботинки надо того же размера, что и повседневная обувь. Предложения надеть дополнительный теплый носок и взять ботинки размером побольше приведут к тому, что фиксация голеностопа будет недостаточной — а это чревато растяжениями связок, вывихами и даже более серьезными травмами.

К сожалению, как показывает опыт, большинство катков осуществляют обслуживание сдаваемого напрокат инвентаря нерегулярно. Поэтому обязательно проверьте остроту лезвий у прокатных коньков. Обратите внимание на то, что при правильной за-



Рис. 2. Надевание предохранительных чехлов для лезвий



Рис. 3. Проверка заточки лезвия коньков

точке на нижней кромке каждого лезвия между его краями должен ощущаться небольшой желобок — оно не должно быть совершенно плоским. Края этого желоба образуют наружные и внутренние ребра лезвия конька. От остроты ребер зависит успешность скольжения и, соответственно, качество катания. Иными словами — ребра лезвий коньков всегда должны быть острыми.

Осторожно проведите пальцем по всей длине лезвия, определяя, нет ли на металле заметных зазубрин и заусенцев. Наконец, поскребите большим пальцем поперек левого и правого краев лезвия. Вы должны ощутить легкое сопротивление, шероховатость, слабое натяжение кожи.

Если лезвия не удовлетворяют этим требованиям, попросите сотрудника катка заменить или заточить их.

Чем острее лезвия, тем надежнее их контакт со льдом и тем легче вам будет управлять своими движениями, что, в свою очередь, сделает процесс обучения более легким и приятным. Катание на тупых коньках не даст никаких приятных ощущений, а учиться надо на качественном снаряжении, которое позволяет сразу формировать правильные навыки.

Успех первых опытов на льду зависит от простейших вещей — например, от того, насколько правильно и аккуратно вы наденете ботинки.

Надевание ботинка начинается с того, что ботинок почти полностью рас-

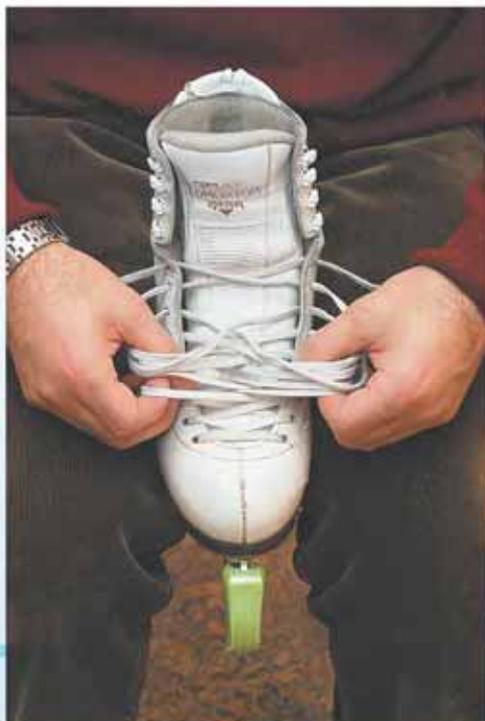


Рис. 4. Подготовка ботинка

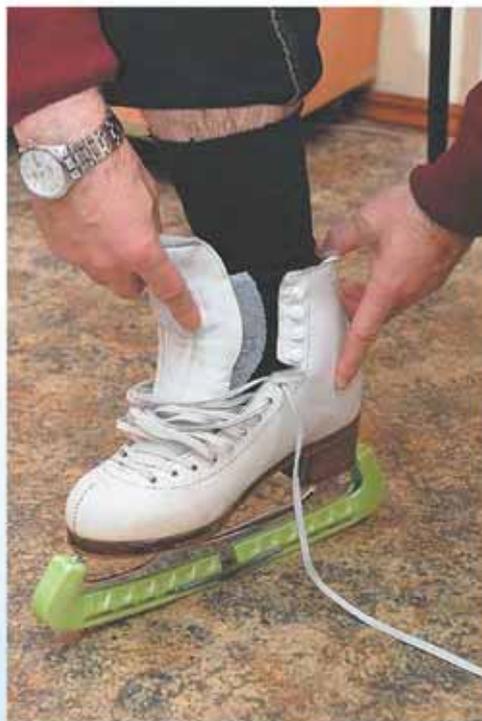


Рис. 5. Надевание ботинка

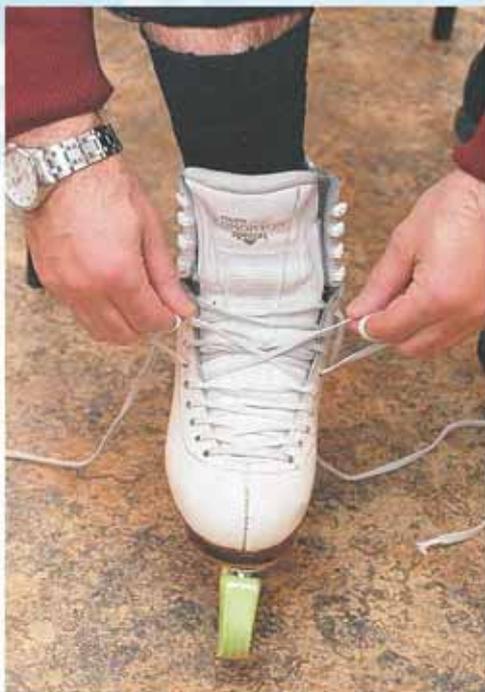


Рис. 6. Шнуровка ботинка

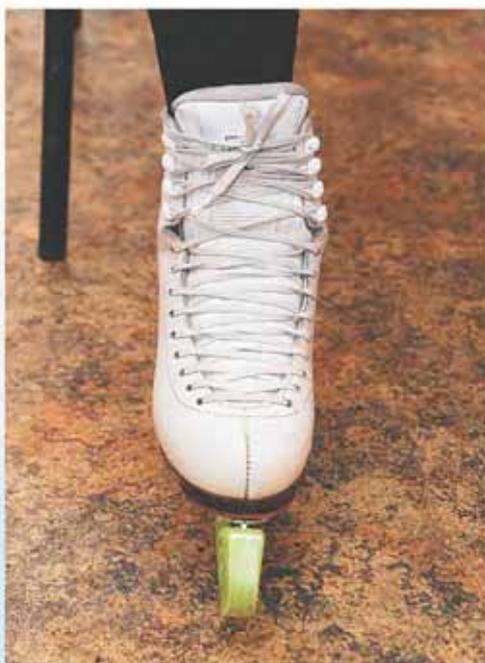


Рис. 7. Правильно зашнурованный ботинок

шнуровывается. После того как вы наденете ботинок на ногу, вытяните вверх язычок и аккуратно заправьте его под обе стороны ботинка, чтобы он равномерно и плотно облегал подъем ноги.

Шнурки в своей нижней части (ближайшей к пальцам) должны быть натянуты очень туго, чтобы ботинок сидел на ноге «как влитой». Когда, зашнуровывая ботинок, вы доберетесь до крючков (двигаясь снизу к верхней части ботинка), немного ослабьте натяжение шнурков, чтобы дать возможность лодыжке сгибаться и не препятствовать нормальному кровообращению в стопе.

После того как ботинок зашнурован, вы должны суметь просунуть указательный палец между голенью и язычком ботинка. Кроме того, вы должны иметь возможность шевелить пальцами, тогда как ваша пятка должна быть надежно зафиксирована задней частью ботинка.

Если вы чувствуете, что ботинок вам немного мал или велик, попросите примерить следующий размер в сторону увеличения или уменьшения.

Если ботинки новые, можно ослабить шнуровку на крючках, чтобы чувствовать себя более комфортно.

Исходя из собственного опыта, хочу сказать, что ботинки следует надевать на носки средней толщины, желательно из натуральных и мягких тканей, хорошо облегающих ногу и не сбивающихся.

На современных катках в прокате вам обязательно предложат специальные одноразовые носки.

После этого обязательно наденьте предохранительные пластиковые чехлы для лезвий!



Всегда помните не имеющее исключений правило: **единственное** покрытие, которого можно касаться лезвиями, — это лед.

### Уход за коньками и их обслуживание

Испытав ни с чем не сравнимую радость свободного скольжения по льду, вы быстро поймете, что коньки из проката — это не то, что вам нужно. Поэтому со временем вы обязательно захотите приобрести собственные. В этой связи придется сказать несколько слов о том, как разнашивать новые ботинки и как ухаживать за коньками.

#### Разнашивание ботинок

На первых порах вам будет слегка неудобно в новых кожаных ботинках, так что давайте обсудим, как их правильно разносить.

Наденьте и тщательно зашнуруйте ботинки. Обязательно наденьте предохраняющие чехлы. А теперь походите в коньках по комнате в течение 15–20 минут.

Это должны быть 15 минут действительной ходьбы, а не сидения перед телевизором в коньках. Пойдите на месте, походите из угла в угол, выполните глубокие приседания — все эти приемы полезны для разнашивания ботинок перед выходом в них на лед.

Во время предварительного разнашивания ботинок может возникать определенный дискомфорт в стопах, связанный с жесткостью новой кожи или не слишком удачным облегаем ноги. Если вы выбрали себе качественные ботинки, то, вероятнее всего, приобрели их без лезвий. Это очень хорошо, потому что дает вам возможность спокойно «обмять» их во время домашней носки. Но будьте осторожны — старайтесь ходить по коврам, чтобы не повредить кожаную подошву.

Если ваши ботинки оказались очень жесткими, рекомендуем обработать их изнутри специальными средствами для разноски обуви. Не беспокойтесь о коже внутри ботинка. Она высохнет без всякого урона для её качества.

Будьте терпеливы. Ботинки разнашиваются медленно и постепенно, и только через некоторое время вы сможете почувствовать себя в них достаточно комфортно. Большинство специалистов сходятся на том, что нужно в общей сложности 5–7 часов провести в новых ботинках на полу, а потом ещё несколько тренировок на льду, чтобы ноги чувствовали себя абсолютно комфортно. Не жалейте потраченного на разноску времени — эти усилия с лихвой окупятся.

При этом вы должны понимать, что удобство в данном случае — понятие относительное и весьма специфическое. Ботинки для фигурного катания должны прочно, плотно и надежно охватывать стопу, голеностопный сустав и лодыжки и поддерживать их практически в неподвижном состоянии. Это совсем иное удобство, чем то, что вы испытываете от домашних тапочек.

10

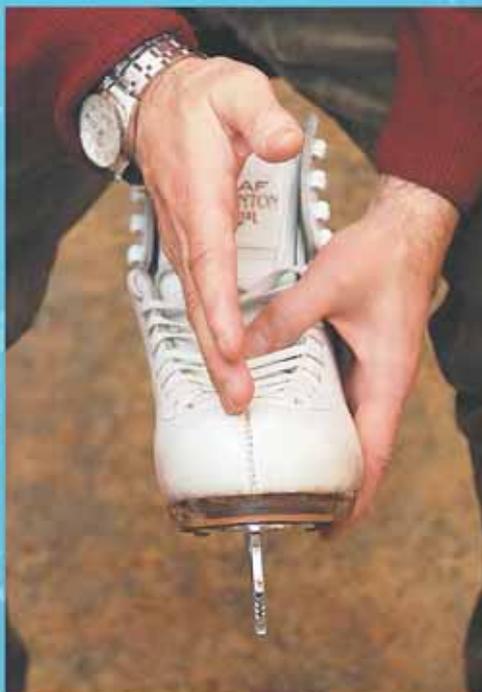
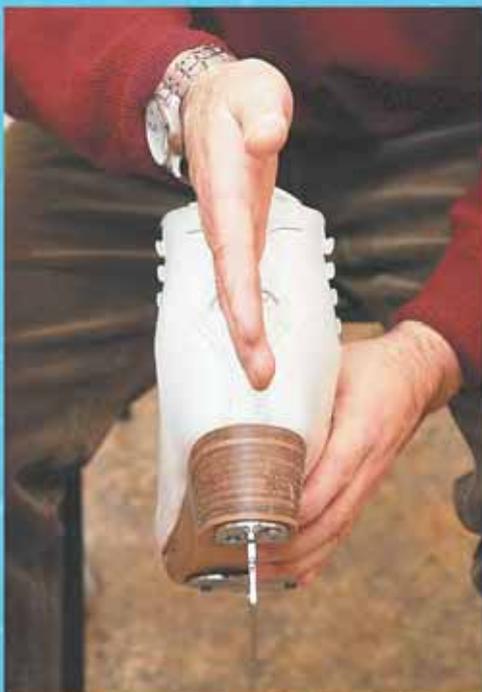


Рис. 8, 9, 10, 11. Правильное расположение лезвий относительно ботинок

**Защита и сохранение ботинок**

После первого же занятия вы заметите, что нижняя часть ботинок и лезвия покрыты подтаявшим льдом и ледовой крошкой. Если у ваших ботинок кожаные каблуки и подошвы (некоторые модели коньков для начинающих имеют литую нижнюю часть из пластика), желательно обработать их защитным средством, предохраняющим от разрушительного воздействия воды.

В любительской практике для ухода за ботинками используются обычные средства по уходу за обувью на силиконовой основе — и не надо на этом экономить. При приобретении новых ботинок их обильно пропитывают жидким кремом на основе силикона и только затем устанавливают лезвия. Если на ваших коньках лезвия уже установлены, просто обработайте всю поверхность вокруг крепежной пластины.

**Установка и заточка лезвий**

Установка лезвий на ботинки требует навыка и идеальной точности. Нет ничего хуже, чем пытаться ездить на коньках, лезвия которых установлены неправильно. Лучшим (и самым безопасным) способом выполнения этой задачи будет найти профессионала (например, через местную спортивную школу фигурного катания), который позаботится о том, чтобы все было сделано должным образом. Также охотно вам помогут в специализированном спортивном магазине.

Лезвия должны идеально совпадать с длиной оси ботинка и быть перпендикулярны его подошве.

После установки лезвий их необходимо заточить. Понятно, что после того, как вы потратили столько времени и денег на поиски, выбор и приобретение понравившегося вам инвентаря, вы едва ли захотите рисковать вложенными в него средствами, поручив эту работу случайному человеку, не имеющему специальных знаний и квалификации для ее выполнения.

При этом имейте в виду, что хоккейные коньки (которые иногда можно заточить прямо в спортивном магазине) и коньки для фигурного катания имеют абсолютно разную заточку! Но чаще всего там, где правильно могут установить лезвия, могут и правильно их заточить.

Запомните, что если вы бываете на катке один-два раза в неделю, то коньки следует затачивать каждые три месяца. Если же вы совершенно потеряете голову и так пристраститесь к фигурному катанию, что бросите работу, продадите дом и машину и будете ездить на каток на велосипеде или решите сделать фигурное катание своей профессией и ежедневно будете проводить на катке по шесть-восемь часов в изнурительных тренировках, то тогда, вероятно, вам придется затачивать лезвия несколько чаще.

**Повседневный уход за ботинками и лезвиями**

Чтобы коньки долго и успешно служили вам, необходимо выполнять ряд процедур по уходу после каждого выхода на лед.

Сняв после тренировки коньки, обязательно снимите с них защитные

чехлы. Скапливающаяся под ними влага обязательно вызовет появление ржавчины на нижней поверхности лезвий.

Тщательно протрите лезвия сухой мягкой впитывающей тканью, полностью удалив следы влаги.

Придя домой, обязательно извлеките коньки из сумки и оставьте на некоторое время в хорошо проветриваемом помещении, чтобы высушить влагу, оставшуюся внутри ботинок.

При хранении желательно использовать специальные махровые чехлы для лезвий, которые предохраняют их от влаги воздуха.

## ОДЕЖДА И ДРУГОЕ СНАРЯЖЕНИЕ

Температура воздуха на крытых и открытых катках может варьироваться в достаточно широких пределах. Поэтому одежду стоит подбирать рационально, т. е. таким образом, чтобы вы легко могли надеть на себя что-то дополнительное или снять лишнее. Кроме того, ваша тренировочная одежда должна закрывать все части тела, но вместе с тем быть и достаточно свободной, чтобы не стеснять движений.

Девушкам совершенно неразумно приходить на свою первую тренировку одетой с элегантностью олимпийской чемпионки, выступающей в показательной программе. Если у вас есть

лишние деньги — лучше вложите их в хорошие ботинки и лезвия и своевременную их заточку.

Брюк от тренировочного костюма, надетых на длинное нижнее белье или трико, будет вполне достаточно. На верхнюю часть туловища наденьте «олимпийку» или свитер с высоким облегающим воротником, в котором вам было бы тепло и уютно. На всякий случай положите в сумку жакет или жилет. Желательно взять с собой спортивную шапочку или ленту для волос (на которые вы могли бы надеть шлем) и обязательно иметь перчатки или варежки. Помните, что значительно проще снять с себя лишний предмет одежды, чем стоять посреди катка и дрожать от холода, не позаботившись предварительно об утеплении.

Если у вас мерзнут ноги, справиться с этой проблемой помогут утеплительные чехлы, надеваемые прямо на ботинки. Вы можете приобрести их в магазинах спорттоваров, но совершайте эту покупку только после того, как несколько раз побываете на льду и убедитесь, что они вам действительно необходимы.

Уменьшить страх перед выходом на лед и предупредить возможные травмы вам поможет защитное снаряжение. Каждому начинающему фигуристу, независимо от возраста, рекомендуется пользоваться защитными шлемами. Возможно, выглядеть вы в нем будете несколько странновато, но он надежно защитит вашу голову, если ей доведется вступить в неожиданный контакт со льдом или бортом катка. С этой целью

можно использовать удобные и легкие велосипедные шлемы.

Когда вы придете в магазин спортивных товаров за шлемом, подумайте, возможно, стоит приобрести заодно и наколенники с налокотниками. При этом лучше мягкие наколенники и налокотники с эластичным наполнителем (которые вы могли видеть на баскетболистах или волейболистах), чем жесткие пластиковые щитки, предназначенные для катания на роликовых коньках.

Когда начинающие фигуристы поднимаются на более высокие уровни

мастерства и приступают к освоению двойных и тройных прыжков, к их снаряжению добавляются набивные шорты с уплотнителями, вшитыми в области бедер и копчика, подобные тем, которыми пользуются велосипедисты.

Начинающим фигуристам зрелого возраста, кроме того, рекомендуется надевать напульсники. При падениях большинство людей инстинктивно выбрасывают вперед руки в поисках опоры. Качественные напульсники примут на себя всю силу удара и защитят ваши запястья от травм.



## Глава 2

# Нам нужен лед

**С**уществует несколько различных видов ледового покрытия, на которых можно заниматься фигурным катанием. Давайте рассмотрим плюсы и минусы каждого из них.

### ОЗЕРА И ПРУДЫ

#### *Преимущества*

Естественный свободный лед! Сами окрестности места, выбранного вами для катания, могут быть очень красочными и живописными, и это создаст прекрасное настроение. Воздух свежий и бодрящий, и вы можете носиться по льду без всяких ограничений. Но, пожалуй, притягательнее всего чувство безграничного простора и свободы, от ощущения которой у вас буквально вырастают крылья.

#### *Недостатки*

Неполированный лед озер или прудов обычно бывает шероховатым, испещренным многочисленными выбоинами и длинными извилистыми тре-

щинами, в которые в конце концов обязательно попадет конек, и все удовольствие для вас закончится быстрым и болезненным падением. В естественном льду часто встречаются вмерзшие в него камни, ветви деревьев и пучки травы, губельные для лезвий ваших коньков. Парень, катающий на санках своего малыша, может быть обут в старые добрые армейские ботинки, от которых кусками отваливается грязь при каждом шаге. А она вредна для лезвий не менее прочих посторонних предметов. И, главное, помните, что это просто опасно!

Из-за постоянно сменяющихся друга оттепелей и заморозков лед застывает неравномерно и местами может быть очень тонким, и тогда все для вас может окончиться еще большими неприятностями, связанными в лучшем случае с зимним купанием.

Если же вы все-таки решите отправиться на озеро или пруд, не забывайте, что никто, кроме матери-природы, не несет ответственности за состояние льда, и поэтому возьмите с собой лопату для расчистки снега. Возможно, чтобы добраться до льда, вам придется убирать с него снег, выпавший за

несколько недель. Наконец, на льду озер и прудов на коньках можно кататься лишь в зимние месяцы.

## ОТКРЫТЫЕ КАТКИ С ПОЛИРОВАННЫМ ЛЬДОМ

Возможно, в парках или зонах отдыха вашего города есть катки, предназначенные для занятий фигурным катанием. При их обустройстве участок земли расчищается и выравнивается, а затем, с наступлением холодов, на нем последовательно формируются несколько слоев льда. Вечером, после закрытия катка, обслуживающий персонал заливает его водой из шлангов, которая к утру замерзает, образуя новый гладкий и скользкий слой льда.

Лед некоторых открытых катков действительно полируется.

### **Преимущества**

Вы отлично проводите время на свежем воздухе, что очень полезно для здоровья и отлично бодрит. Поверхность льда на открытых катках более гладкая, чем на озере или пруду, и вам не придется беспокоиться о том, чтобы не повредить лезвия о случайно оказавшиеся на льду предметы. Яма, случайно образовавшаяся или специально выдолбленная юным вандалом, будет успешно уничтожена сотрудниками катка после его закрытия на ночь. Таким образом, если на следующий

день вы вернетесь на лед, у вас не будет причин опасаться угодить в дыру размером с вашу голову.

### **Недостатки**

После обычной заливки на льду в любом случае остается множество неровностей, шероховатостей и выбоин. А когда поверхность льда волнистая, скользящие по нему лезвия издают дробный стук, и ваши ноги с вибрацией получают импровизированный массаж. В особенно холодный день может случиться так, что вы проведете больше времени не на льду, а в раздевалке, пытаясь согреться.

## КРЫТЫЕ КАТКИ

### **Преимущества**

Не боясь показаться необъективными, настоятельно рекомендуем вам кататься на крытых катках. С крытыми катками ничто не может сравниться по удобству, комфорту и безопасности. Лед на них всегда полируется специальными машинами, поверхность его идеально гладкая, как стекло, а охранники и/или руководители занятий быстро и решительно пресекут любые попытки не в меру развеселившихся посетителей внести беспорядок и сумятицу в отлаженный учебный процесс.

### **Недостатки**

В часы пик (которые обычно приходятся на выходные в зимний период)

крытые катки бывают настолько переполнены, что вы чувствуете себя, как в дорожной пробке, и в буквальном смысле слова оказываетесь не в состоянии сдвинуться с места без того, чтобы в кого-нибудь не врезаться. Тогда вам придется не кататься в свое удовольствие, а стараться избежать столкновений. В этом случае уходите со льда, отправляйтесь домой и займитесь чем-нибудь другим, поскольку тренировки в такой обстановке быстро убьют в вас всякое желание заниматься фигурным катанием.

### **На старт, внимание, марш!**

Довольно разговоров. Давайте покажемся!

Коньки уже надеты и правильно зашнурованы. Теперь осторожно подойдите к краю льда. Снимите предохранительные чехлы и положите их на резиновый коврик у борта. Шагните на лед. Сделайте глубокий вдох, а затем — выдох. Расслабьте плечи, чуть согните ноги в коленях, слегка наклоните голову вперед и смотрите прямо перед собой.



# Основы основ

### ОСНОВНАЯ ПОЗИЦИЯ

**Т**еперь давайте определимся с правильным положением тела при катании.

Расставьте ноги чуть в стороны. Убедитесь, что ваши плечи располагаются точно над бедрами. Руки держите немного ниже уровня плеч, слегка согнув их в локтях и расположив перед бедрами ладонями вниз. Приподнимите подбородок и смотрите прямо перед собой.

Еще раз глубоко вдохните... и выдохните.

Почувствуйте, как вы стоите, на что опираетесь, найдите свой центр тяжести — обычно он располагается внутри живота на уровне пупка или чуть ниже. Сосредоточьтесь на том, чтобы ваш центр тяжести был над коньками. Если вы чуть вытянете руки вперед и в стороны, то тем самым сведете к минимуму опасность того, что центр тяжести слишком отклонится назад (рис. 12). В противном случае, когда центр тяжести тела оказывается над задними краями коньков, вы рискуете потерять равновесие и упасть на спину.

Встаньте, где вам удобно (кому-то необходима опора, скорее психологическая, в виде бортика катка), и попробуйте переместить вес тела с ноги на ногу, то есть «потопать» на месте, не стремясь скользить. Хорошенько почувствуйте, как перемещается центр тяжести. Теперь аккуратно двигайтесь вперед — «топанье» на месте переходит в маленькие шажочки, при этом отрывайте коньки ото льда и изо всех сил сдерживайте жгучее желание поскорее заскользить. Прислушайтесь к своим ощущениям и постарайтесь лучше понять, где находится центр тяжести в каждый момент движения. Такими шажками, переступая, желательно походить минуты 3–5, и только когда вы приобретете уверенность во владении своим телом, можно переходить к скользящим движениям.

Проверьте, где находятся другие фигуристы. Отдохните. Поставьте стопы рядом и свободно скользите по льду.

Отлично!

Сделайте еще три-четыре шага. Отдохните. Сведите стопы вместе. Скользите. И повторите это все еще несколько раз: шаги, отдых, сведение ног, скольжение.

18



Рис. 12. Основная позиция

Вы должны ощущать небольшое давление чуть позади средней части подошвы обеих стоп. Это означает, что ваш центр тяжести расположен над коньками и вы правильно удерживаете равновесие.

Проверьте, в каком положении находится ваш торс. Убедитесь, что от возбуждения вы не задрали плечи вверх и не стали похожи на «Франкенштейна на льду».

И не забывайте дышать. Вы будете удивлены, узнав, как много начинающих фигуристов задерживают дыхание, оказавшись на льду. Когда почувствуете уверенность в своих силах, увеличьте количество широких шагов между скольжениями.



Рис. 13. Первое падение

## УМЕНИЕ ПАДАТЬ (ПРЕДНАМЕРЕННО И НЕОЖИДАННО)

### Как падать

Если вы почувствуете, что теряете равновесие, смирись с тем фактом, что вам предстоит *неожиданное* падение. Как только вы это поймете, постарайтесь максимально расслабиться (ваше тело будет сопротивляться этому и пытаться предотвратить падение, поставив вас в неловкое и неуклюжее положение), выставьте перед собой руки и резко согните ноги

#### Как **нельзя** падать

Падение на спину — вот чего вы должны всеми силами избегать. Падая вперед, вы можете смягчить силу удара руками, коленями, бедрами, тазом. Если же вы падаете назад, то вся мощь удара обычно приходится на нижнюю часть спины и копчик, а в самой худшей ситуации — на затылок!



**Рис. 14.** Учебное преднамеренное падение

в коленях. За мгновение до того, как вы коснетесь льда, завалите корпус в сторону, чтобы смягчить удар, упав на бедро и таз (рис. 13, 14).

Вот видите — вы остались живы.

### Преднамеренное падение

А теперь давайте разучим *преднамеренное* падение — падение, которое является вашей целью. Только научившись падать *без страха*, вы сможете падать *мягко*, ничего себе не повреждая и даже не набивая синяков.

Чтобы *научиться преднамеренно падать*, расставьте ноги в стороны и вытяните перед собой руки ладонями вниз. *Опускайте* корпус ко льду, все больше и больше сгибая ноги в коленях. И опять, в последний момент, когда вы уже готовы будете коснуться льда, завалите корпус набок, чтобы сила удара постепенно распределялась по всей длине бедра и ягодицы.

Научившись падать, преднамеренно или неожиданно, вы обретете дополнительную уверенность в себе и поймете, что льда бояться не стоит. По мере того как ужас перед падением будет постепенно таять в ваших глазах, вы начнете справляться с волнением, мешающим многим даже пытаться выйти на лед.

### Как правильно вставать

Оставаясь на льду в лежачем положении слишком долго, вы подвергаете опасности себя и других фигуристов. Поэтому вам нужно научиться

вставать быстро и ловко. Вот как это делается.

Перекатитесь на кисти и колени и равномерно распределите между ними вес тела. Поднимите одну ногу и поставьте лезвие конька на лед всей его плоскостью, следя при этом за тем, чтобы не задеть лезвием руку. Перенесите вес тела вперед, поддерживая его преимущественно кистями, поднимите другую ногу, поставьте второй конек на лед всей плоскостью лезвия и выпрямите корпус, принимая вертикальное положение (рис. 15).

## ОСТАНОВКА

Пройдет совсем немного времени, и вы уже почувствуете, что можете скользить далеко и быстро. Но увы! Вы несетесь, выпучив глаза и понимая, что не можете остановиться. Тщетно пытаетесь ухватиться за рукава других посетителей катка, которые уворачиваются от вас, и с грохотом врзаетесь в бортик!

Пришло время учиться останавливаться.

Начните, как обычно, с шагов и скольжения, но на этот раз, когда вы будете скользить, согните ноги в коленях чуть больше и слегка наклоните ботинки внутрь, чтобы внутренние ребра лезвий начали врезаться в лед. Упирайтесь в лед внутренними ребрами лезвий по всей их длине, сохраняя ноги согнутыми в коленях, и постепенно разводите в стороны ноги и стопы — но расставляйте их не шире плеч.

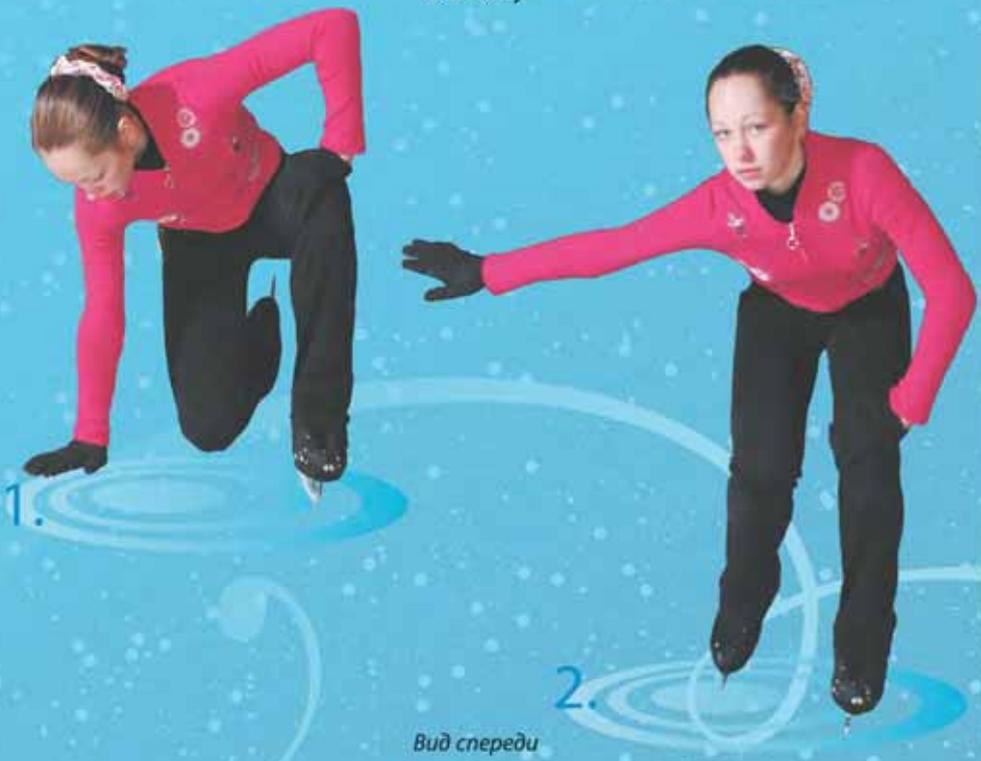
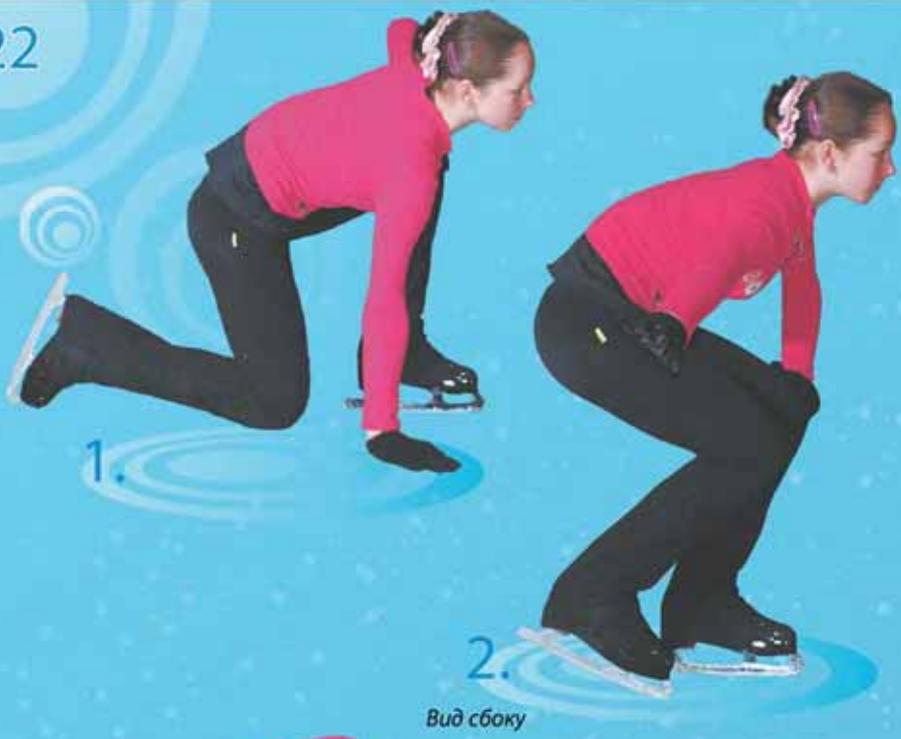


Рис. 15. Подъем

Вы должны почувствовать, как заточенный металл врезается в лед, увидеть фонтанчики ледяной крошки, взмывающие из-под лезвий, и услышать сопровождающий это мягкий свистящий шорох. Овладение остановкой является первым шагом в овладении искусством фигурного катания; чем лучше это умение, тем выше мастерство фигуриста. Позже вы научитесь ставить лезвия так, чтобы упираться в лед или захватывать его их

внутренними или внешними ребрами — в зависимости от того, какой маневр выполняете.

Чтобы остановиться полностью, надо сначала немного повернуть носки ботинок друг к другу (чтобы ваши стопы приняли слегка косолапую «утиную» стойку), затем наклонить лезвия внутрь и упереться в лед их внутренними ребрами, оказывая на них давление передними частями стоп (рис. 16).



Рис. 16. Остановка

## ДРУГИЕ БАЗОВЫЕ НАВЫКИ

### «Фонарики»

Прежде чем приступать к изучению движения вперед «елочкой», вы должны научиться приему, который на профессиональном жаргоне называется «фонарики». Вот как он выполняется:

**Исходное положение.** Примите основную позицию фигурного катания.

1. Не начиная движения с широких шагов вперед, сведите вместе пятки ботинок так, чтобы они прикоснулись друг к другу. Посмотрите на стопы — их положение сейчас напоминает латинскую букву V (рис. 17.1).
2. Чуть больше согните ноги в коленях и разведите пятки в стороны. Посмотрите вниз — сейчас ваши стопы располагаются параллельно друг другу на ширине плеч (рис. 17.2).
3. Теперь сведите вместе носки ботинок, одновременно немного выпрямляя ноги в коленях. Когда носки ботинок коснутся один другого, расположите стопы параллельно (рис. 17.3).

На всем протяжении этих и последующих действий оба лезвия должны сохранять постоянный контакт со льдом. Если бы вы смогли увидеть след, который лезвия оставляют на льду, то это был бы овал, похожий на новогодний фонарик.

Давайте попробуем еще раз.

Поставьте стопы широкой буквой V, согните ноги в коленях и отводите но-

ски ботинок в стороны. Сейчас ваши стопы находятся на ширине плеч и располагаются параллельно друг другу. Направляйте носки ботинок друг к другу, одновременно чуть выпрямляя ноги в коленях.

Потренируйтесь, пока вам не удастся выполнять это упражнение четыре-пять раз подряд, постепенно увеличивая скорость движения и чувствуя его ритм. На всем протяжении движения лезвия сохраняют постоянный контакт со льдом, потому что «фонарики» — это очень плавный элемент. Если вы занимаетесь с партнером, попросите его посмотреть, заметно ли перемещение вашего корпуса вниз и вверх, когда вы поочередно сгибаете и выпрямляете ноги в коленях.

Помните, что многие из этих элементов могут показаться вашему организму непривычными. На непривычную работу и новые движения мышцы могут отзываться сопротивлением, болью и даже судорогами, сигнализируя вам о том, что такие позы и движения для них совершенно непривычны. Чтобы научиться фигурному катанию, требуется длительное время.

Если вы почувствовали усталость или какое-то движение вам долго не дается — не надо себя пересиливать. Сделайте паузу, присядьте, отдохните, попейте водички, чтобы освежиться, или побалуйте себя чашечкой горячего чая или кофе из термоса. Сделайте несколько глотков, отдохните пару минут и возвращайтесь к занятиям. Организму необходимо было несколько минут, чтобы новые навыки как новая информация, нашли свое место...



Рис. 17

**Скольжение на одной ноге**

Прежде чем перейти к освоению этого элемента, вам стоит на время покинуть лед. У фигуристов есть отдельный раздел подготовки, который называется *внеледовой подготовкой*. Пришло время и вам познакомиться с этим разделом.

Наденьте на лезвия предохранительные чехлы и найдите себе свободное место, где никто не будет вам мешать. Вам надо будет потренироваться в умении сохранять равновесие, стоя на одной ноге.

Встаньте прямо, чтобы ваши плечи располагались строго над бедрами, и разведите руки в стороны, держа их немного ниже уровня плеч. Кисти разверните ладонями вниз. Теперь приподнимите одну ногу, держа лезвие параллельно льду (полу) на уровень голени опорной ноги. Колено поднятой ноги должно быть направлено *строго* вперед. Расслабьтесь (в первую очередь — шею и плечи), опустите плечи, не сутультесь. Перенесите центр тяжести на опорную ногу и старайтесь удерживать равновесие как можно дольше. Смотрите при этом прямо



Рис. 18. Удержание равновесия на одной ноге



Рис. 19. Фазы скольжения на одной ноге

перед собой (рис. 18). Продолжайте стоять на одной ноге, пока не начнете ощущать небольшую мышечную усталость или скуку.

Отдохните. Поменяйте ноги. И возвращайтесь на лед.

Примите основную стойку.

1. Сделайте 5–7 скользящих шагов, а затем поставьте стопы параллельно друг другу.
2. Скользя на обеих ногах, переместите центр тяжести на одну ногу и медленно приподнимите стопу другой ноги на несколько сантиметров над льдом. Продолжайте скольжение до тех пор, пока вам удастся сохранять равновесие (или хватит катка). Запомните: сохранять равновесие будет проще, если вы будете «опираться» взглядом на какую-нибудь неподвижную точку прямо перед собой.

3. Выполните остановку.

Повторите упражнение несколько раз, меняя ноги (рис. 19).

Продолжайте упражняться, меняя ноги и стараясь добиться одинаково уверенного скольжения на каждой из них.

### Конькобежный ход

Научившись плавно и уверенно скользить по льду, вы, естественно, захотите большего.

Техника, которая позволяет вам резко увеличить скорость, называется конькобежным ходом (рис. 20).

Когда вы почувствуете себя достаточно уверенно, скользя по льду на обеих ногах и на каждой из них в от-

дельности, вы будете готовы к изучению более сложного приема движения вперед. Основная толчковая техника в фигурном катании называется «скольжение елочкой».

Этот способ движения резко увеличивает вашу скорость перемещения по льду.

Примите основную стойку.

1. Поставьте стопы буквой Т: носок одного ботинка направьте строго вперед, а другой ботинок установите позади него и перпендикулярно направлению лезвия передней ноги. Подъем расположенной сзади стопы должен находиться на одной линии с пяткой передней ноги.
2. Согните ноги в коленях. Упритесь внутренним ребром заднего конька в лед и оттолкнитесь, выпрямляя расположенную сзади ногу. Отталкивайтесь ото льда всей длиной лезвия, поднимая находящуюся сзади стопу так, чтобы не отталкиваться только передними зубцами лезвия. (Толчок передними зубцами — это самая частая ошибка начинающих.)

3. В конечной фазе шага нога, на которой вы скользите (с этого момента мы станем называть ее опорной ногой), остается чуть согнутой, а нога, которой вы отталкивались (теперь мы будем называть ее толчковой ногой), полностью выпрямляется и отводится назад и немного в сторону. Разверните стопу свободной ноги наружу, вытяните носок и держите ее приблизительно в 10–15 сантиметрах над льдом. Скользите вперед. Вы сделали первый шаг.

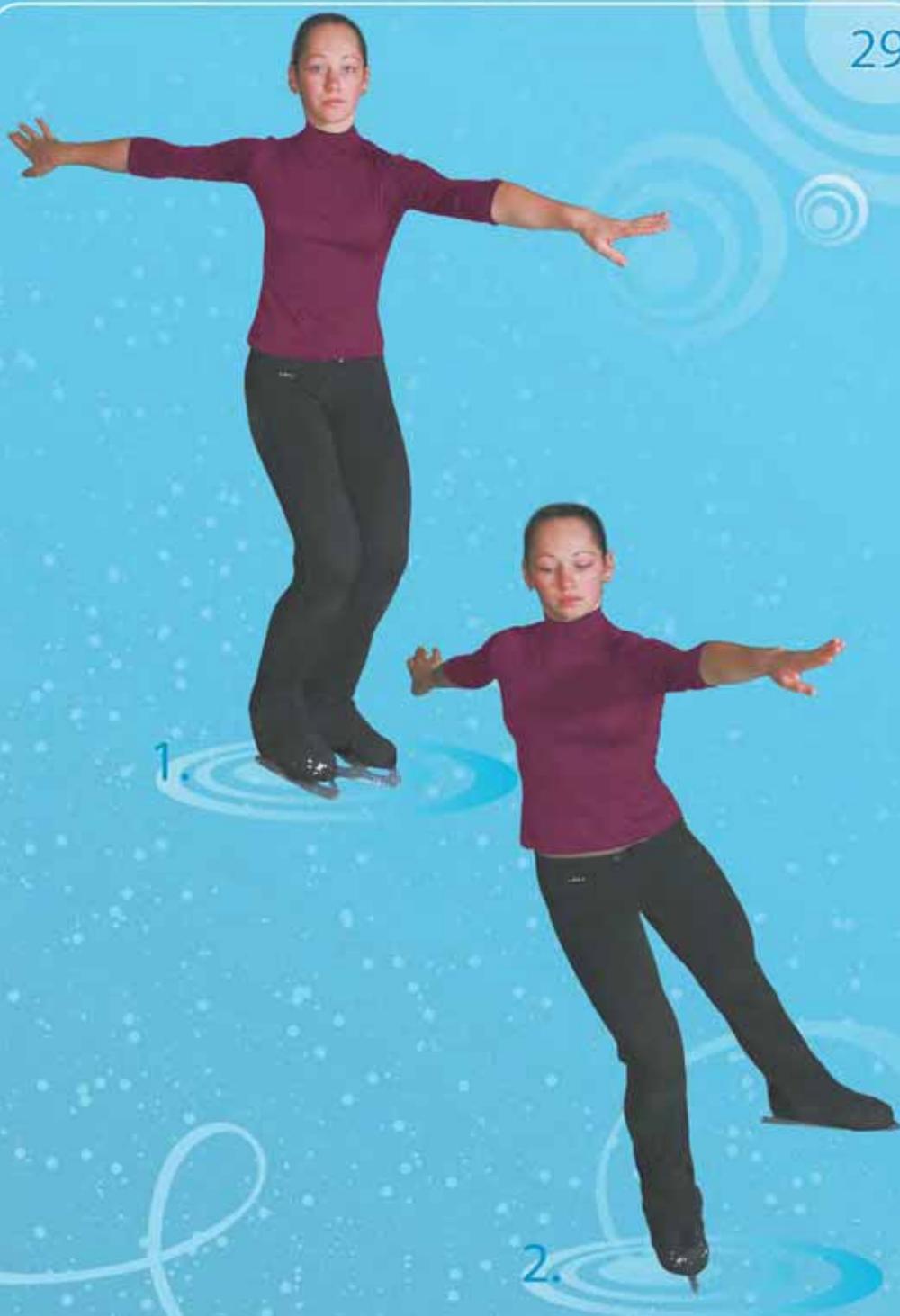


Рис. 20. Первый шаг

Второй шаг делается достаточно просто.

1. Подведите свободную ногу к себе, одновременно слегка выпрямляя в колене опорную ногу. Когда ноги окажутся рядом, согните их в коленях и перенесите вес тела на свободную ногу. Как только это произойдет, свободная нога автоматически превратится в опорную ногу.
2. Оттолкнитесь внутренним ребром конька толчковой ноги и выпрямите ее назад и в сторону. (Не забывайте — чтобы толчок получился мощным и плавным, вы должны отталкиваться всей длиной лезвия.)

Поочередно меняя ноги, постоянно повторяйте про себя коротенькую инструкцию: *Толчок* и скольжение. Ноги вместе. *Толчок* и скольжение. Ноги вместе. *Толчок* и скольжение. Ноги вместе. *Толчок* и скольжение.

Это задаст вам правильный темп и позволит быстрее освоить движение.

### Движение назад

Чтобы освоить движение назад, нам в первую очередь надо создать новую «картину мира» — набор ощущений, которые возникают у фигуриста, когда он скользит спиной вперед.

Для этого в первую очередь вам надо определить, на какую часть конька вы будете опираться при скольжении назад. Если при скольжении вперед ваш центр тяжести располагался чуть позади середины лезвий и именно на эту часть стопы вы фактически опирались, то при движении назад центр тяжести должен сместиться чуть впе-

ред — примерно в область средней стойки конька. Если при скольжении назад вы будете опираться на заднюю часть лезвий, то окажетесь в очень неустойчивом положении и почти наверняка упадете. Если перенесете центр тяжести слишком сильно вперед — будете цепляться за лед передними зубцами и тоже не сможете скользить.

Теперь вы знаете, на что вам опираться, и мы будем привыкать к скольжению назад. Найдите свободный участок бортиков и встаньте лицом к нему. Стопы расположите параллельно друг другу на ширине плеч; расстояние от носков ботинок до бортика должно составлять несколько сантиметров. Сгибайте ноги, пока коленные чашечки не расположатся строго над передними зубцами лезвий.

Поднимите голову и зафиксируйте взгляд на каком-либо неподвижном предмете прямо перед вами. Положите кисти всей плоскостью на бортик приблизительно на высоте плеч. Плавнo оттолкнитесь руками от бортика. Опирайтесь на переднюю часть лезвий и с прямым туловищем скользите назад.

Сделайте это несколько раз, пока скольжение назад не перестанет вызывать у вас страх и «слабость в коленках». Добейтесь уверенного скольжения назад.

Теперь усложним это упражнение.

Оттолкнитесь от бортика и скользите ходом назад на двух ногах, разворачивая поочередно левое и правое бедро, при этом корпус и руки остаются неподвижными, вращается только таз. Ноги при этом, скользя, поочередно описывают полукруги. Движение



**Рис. 21.** Движение «змеечка назад»

32



Рис. 22. «Фонарики назад».

называется «змеечка назад» (рис. 21). Повторяйте это упражнение до появления ощущения легкости и уверенности.

Не забывайте обращать внимание на других фигуристов на льду!

Выполняйте это упражнение до появления уверенности.

### «Фонарики назад»

Примите основную стойку.

1. Поставьте стопы так, чтобы носки ботинок располагались рядом, а пятки были расставлены в стороны. Согните ноги в коленях и разводите стопы в стороны, пока они не окажутся приблизительно на ширине плеч.
2. Теперь начинайте сводить вместе пятки и одновременно слегка выпрямляйте ноги в коленях. Как и при упражнении «фонарики», лезвия ваших коньков должны оставлять красивый след в виде правильного овала.
3. Когда ваши пятки окажутся на расстоянии 3–5 сантиметров друг от друга, переведите стопы в параллельное положение и снова разведите пятки в стороны.

Продолжайте движение спиной вперед, последовательно выполняя все фазы упражнения (рис. 22).

### Переход от хода вперед к ходу назад

Когда вы уверенно освоите скольжение назад, придет время более слож-

ного и более интересного движения — перехода от хода вперед к ходу назад без остановки.

Мы предложим вам для освоения два достаточно простых способа.

Если вы уже можете скользить назад на обеих ногах по прямой, когда ноги довольно близко одна к другой, приступайте к следующему упражнению: переходу от скольжения вперед к скольжению назад, не останавливаясь. Здесь, как и при изучении скольжения назад, имеются два различных способа, один из которых проще другого.

#### Первый способ — «переступание»

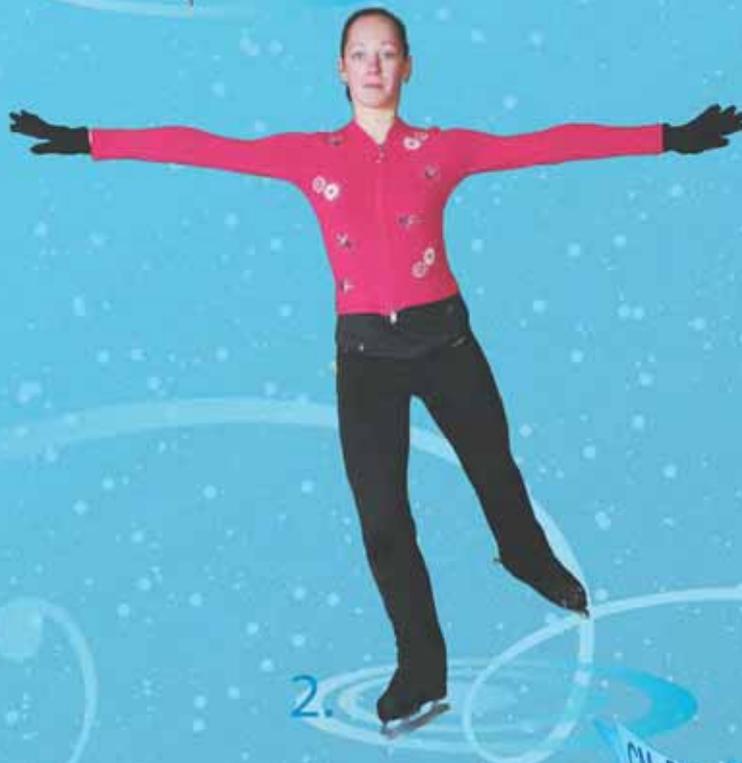
Примите основную стойку.

Начинаем скольжение вперед на двух ногах, поставленных достаточно близко друг от друга (рис. 23).

Если хотим развернуться через левую сторону, то переходим к скольжению на правой ноге вперед, правую руку вытягиваем вперед, левое плечо и левая рука отводятся назад, левую (свободную) ногу подставляем к правой (опорной) «пяточкой к пяточке» и переносим центр тяжести с правой ноги ходом вперед на левую ногу ходом назад. Затем правая нога подставляется к левой — и скользим на обеих ногах ходом назад. Таким образом, мы выполнили поворот «переступанием». Если хотите развернуться через правую сторону — повторяйте те же движения в «зеркальном» отражении.

Это самый простой способ, и даже маленькие фигуристы легко осваивают его.

34



**Рис. 23.** Переход от хода вперед к ходу назад. Первый способ



Рис. 23 (окончание). Переход от хода вперед к ходу назад. Первый способ

**Второй способ**

Второй способ — более совершенный (и, соответственно, более сложный), но смотрится гораздо лучше.

Примите основную стойку.

1. Начинайте скольжение вперед на двух ногах, держа их примерно на расстоянии полконька одна от другой.
2. Далее действуем так же, как и в первом способе: если вы хотите развернуться через левую сторону, то переходите к скольжению на правой ноге вперед, правую руку вытягивая вперед, левое плечо и левая рука отводятся назад, приподнимаемся на

правой ноге, перенося центр тяжести ближе к передней стойке конька, левая нога отводится назад. Производим разворот на правом коньке, переводя пятку на ход назад, при этом левая нога круговым движением также отводится назад, «за себя».

3. Если все сделано правильно, вы будете продолжать скользить назад по той же прямой линии, по которой начинали движение.

Внимательно следите также, чтобы правая нога, когда вы будете осуществлять правую часть разворота, продолжала скользить точно по прямой (рис. 24).

**Памятка начинающим фигуристам**

1. Держите голову приподнятой, плечи развернутыми, а бедра расположите строго под корпусом. Если вы слышите царапающий скрежет, это значит, что вы слишком сильно наклонились вперед. Если вы чувствуете, что теряете равновесие или вот-вот упадете на спину, значит, вы слишком сильно отклонились назад.
2. Многие из приемов, о которых вы узнали в этой главе, можно сравнить с плитами, из которых возводится здание, потому что они являются фундаментом для более сложных элементов и техник. Поэтому уделите им достаточно времени. Базовые навыки должны быть усвоены прочно и основательно — ваше мастерство фигуриста должно строиться на бетонных блоках «по кирпичику», основательно, а не на песке.
3. Процесс приобретения различных навыков для каждого новичка индивидуален и зависит как от внутренних, так и от внешних факторов. На овладение ими свое влияние оказывают:
  - ◆ комфортность обстановки и возможность расслабиться;
  - ◆ врожденное чувство равновесия;
  - ◆ уровень общефизической подготовки;
  - ◆ продолжительность и частота тренировок;
  - ◆ Использование качественного инвентаря.
4. Желание добиться успеха и упорство важнее так называемого таланта.



**Рис 24.** Переход от хода вперед к ходу назад. Второй способ

## Глава 4

# Идем дальше

### КАК НАЙТИ НАРУЖНОЕ РЕБРО

**В**се освоенные вами ранее приемы фигурного катания вы выполняли или на всей плоскости лезвия (на всей зоне между двумя заточенны-

ми ребрами, *рис. 25*), или на его внутреннем ребре (*рис. 26*). Чтобы научиться новому и расширить технику, необходимо освоить использование наружного ребра (*рис. 27*).

Если вы занимаетесь на крытом катке, найдите свободную или почти свободную от других фигуристов зону

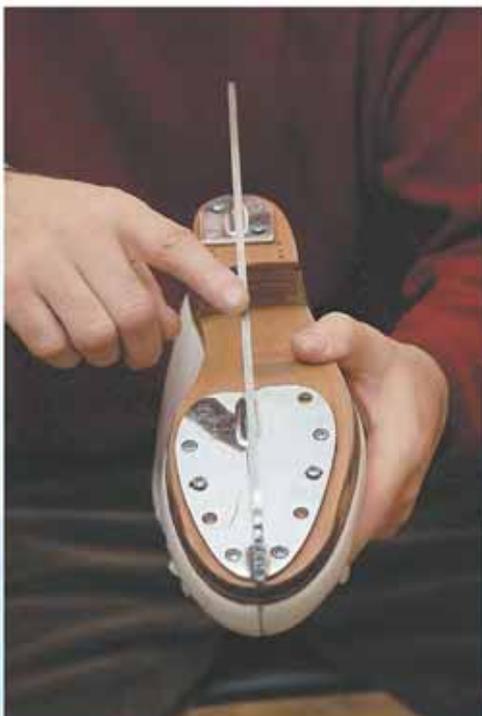


Рис. 25. Желоб



Рис. 26. Внутреннее ребро

хоккейного вбрасывания. Эти зоны, представляющие собой обычно красного цвета окружности, располагаются в углах площадки и в ее центре.

Поставьте одну стопу внутри окружности, а другую — за ее пределами, расположив их параллельно друг другу и приблизительно на ширине плеч. Разверните верхнюю часть корпуса к центру окружности немного меньше, чем на 45 градусов. Руку, расположенную внутри окружности, заведите за спину, поверните ладонь вниз и полностью выпрямите пальцы. Руку, находящуюся за пределами окружности, вытяните прямо перед собой, поверните ладонь вниз и выпрямите пальцы.

Согните в колене опорную ногу (в данном случае это нога, располо-

женная внутри окружности) и перенесите на нее центр тяжести, чтобы вес тела теперь целиком удерживался на этой ноге. Разверните конек опорной ноги чуть в сторону центра окружности, сохраняя плечо, бедро, колено и голень на одной линии.

Сейчас вы опираетесь на наружное ребро лезвия. Прочувствуйте, как должен располагаться вес тела в том случае, если вам нужно стоять на наружном ребре. Привыкните к этому положению. Пусть не только голова, но и тело «запомнит» его.

Пока не нужно никуда двигаться. Просто сосредоточьтесь на том, что нужно сделать, чтобы твердо и прочно стоять на льду, упираясь в него наружным ребром лезвия, без всякого скольжения в боковом направлении.

А теперь начнем учиться применять это новое умение в новых для вас элементах фигурного катания. Начнем с простого.

## ПЕРЕДНЕЕ ВЫТАЛКИВАНИЕ ОДНОЙ НОГОЙ

Примите основную стойку. Найдите наружное ребро.

1. Не меняя положения верхней части корпуса, сведите стопы вместе. Выполните пять-шесть широких шагов вперед. Наберите небольшую скорость и скользите, держа стопы рядом. Согните ноги и не забывайте



Рис. 27. Наружное ребро

40



Рис. 28. Переднее выталкивание одной ногой

СМ. ДАЛЬШЕ



**Рис. 28 (окончание).** *Переднее выталкивание одной ногой*

удерживать вес тела на опорной ноге.

2. Разверните носок другой (находящейся снаружи) ноги приблизительно на 45 градусов в противоположную от опорной ноги сторону. Приложите большее давление на наружное ребро опорной ноги, сильнее согнув ее в колене.
3. Теперь, одновременно оказывая давление на внутреннее ребро наружного конька, отведите эту ногу в сторону на ширину плеч. Этим движением вы резко направите себя вперед.
4. Сохраняя контакт лезвия со льдом, поверните эту стопу внутрь и подведите ее к стопе опорной ноги. Слегка разогните в колене опорную ногу, сводя стопы вместе. Теперь вы скользите вперед по окружности. Повторяйте упражнение до тех пор, пока вам не удастся замкнуть круг. Остановитесь и измените направление движения.

След, оставляемый вашим наружным коньком, будет похож на приплюснутую букву С. Обязательно отработайте это движение по часовой стрелке и против нее (рис. 28).

## ОСНОВНАЯ ПЕРЕДНЯЯ ПОДСЕЧКА

От скорости, с которой мчатся по льду мастера фигурного катания, кружится голова. Так сильно они разгоняются благодаря тому, что искусно вы-

полняют мощные передние и задние подсечки.

Овладев передней, а позже — и задней подсечкой, вы значительно увеличите скорость и точность перемещения по льду. Переднее выталкивание одной ногой — это важный подготовительный элемент для выполнения подсечки, поэтому до того как перейти к изучению основной передней подсечки, вы должны изучить его достаточно уверенно.

Когда вы будете готовы продолжить урок, вернитесь к уже знакомому вам кругу хоккейного вбрасывания.

Начнем с разучивания приема скрещивания ног стоя на месте. Не забывайте о том, что лезвия коньков длиннее стоп, поэтому следите за тем, чтобы не задеть ими ногу.

**Исходное положение.** Примите ту же позицию на окружности, как и перед выполнением переднего выталкивания одной ногой.

1. Оторвите ото льда находящуюся снаружи ногу и приподнимите ее колено и бедро. Колено держите направленным строго вперед, а лезвие — параллельно льду.
2. Теперь переместите бедро свободной ноги внутрь и расположите его над бедром опорной ноги. Медленно опустите свободную ногу на лед внутрь круга, переступив через опорную ногу (т. е. совершая скрестное движение), и прочно поставьте стопу рядом с другим коньком. (Обязательно ставьте конек на лед сразу всей плоскостью лезвия и переносите вес тела на эту ногу.)

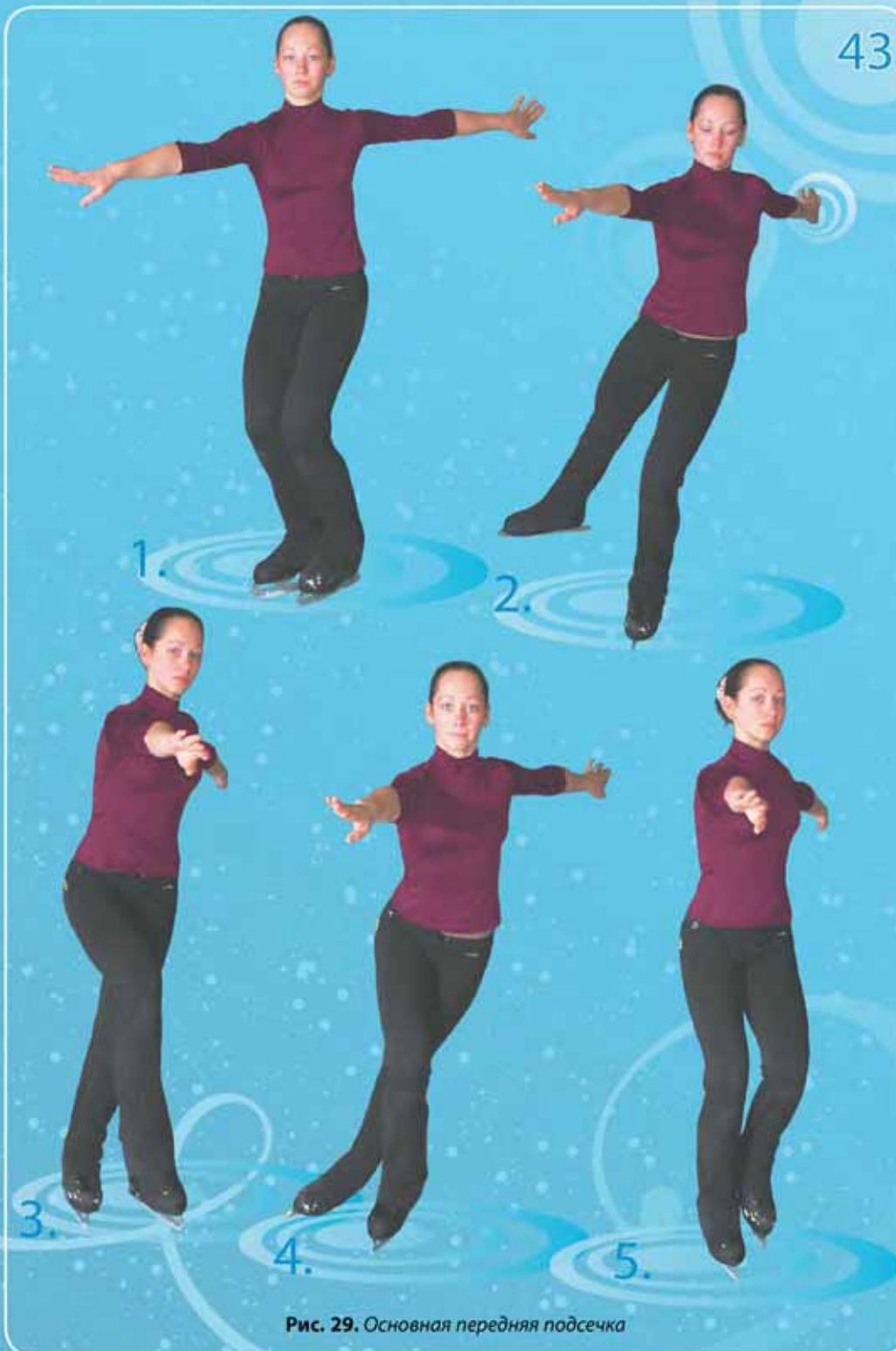


Рис. 29. Основная передняя подсечка

**3.** Полностью перенеся вес тела, поднимите другую ногу и поставьте ее рядом с опорной.

Тщательная отработка этого приема не только научит вас перемещаться в сторону, подобно крабу, но и подготовит к выполнению более сложного маневра — применению подсечек при скольжении. Когда будете готовы, возвращайтесь к хоккейному кругу.

**Исходное положение.** Встаньте так, чтобы двигаться по окружности против часовой стрелки (левая стопа располагается внутри круга, левая рука находится сзади, а правая — впереди).

**1.** Сделайте шаг вперед «елочкой» на левом наружном ребре, оттолкнувшись назад и в сторону правой (находящейся снаружи) ногой. Выпрямите эту ногу позади себя, сохраняя опорную ногу согнутой в колене.

**2.** Поднесите наружную ногу к опорной ноге, занесите ее над бедром опорной ноги и опустите стопу вертикально на лед в воображаемый круг, касаясь его сразу всей плоскостью лезвия.

**3.** Перенесите вес тела на правую ногу. Приподняв носок левого конька вверх, чтобы он оказался полностью оторванным ото льда и параллельным льду, оторвите сразу все лезвие ото льда. Завершите упражнение, поставив оба конька вместе (рис. 29). Следите за тем, чтобы ваши движения при подъеме лезвия были плавными и непрерывными, и ни в коем случае не касайтесь льда передними зубцами.

Это основная передняя подсечка. Потренируйтесь выполнять ее свобод-

но и уверенно, двигаясь по окружности в обоих направлениях. В ее более сложном варианте используется толчок обеими ногами.

## РАЗВОРОТ НА ДВУХ НОГАХ

Освоив этот прием, вы научитесь разворачиваться назад — из хода вперед на ход назад — во время перемещения по льду. Как и многие другие приобретаемые вами базовые навыки, разворот на двух ногах является, кроме того, подготовительным упражнением для обучения более сложным техникам фигурного катания.

Для начала попробуем выполнить на месте.

**Исходное положение.** Встаньте на круг (опять круг — никуда от него не деться!) для движения против часовой стрелки. Ваша левая нога располагается при этом внутри круга. Правую руку расположите поперек корпуса так, чтобы пальцы оказались направлены к центру круга. Левую руку выпрямите и отведите назад, ноги поставьте вместе и согните их в коленях.

**1.** Приготовьтесь, потому что сейчас вам придется выполнить два движения одновременно: повернуть бедро влево, пока копчик не окажется обращен в направлении, куда вы смотрите, и вместе с этим поменять положение рук.

**2.** Для этого резко опустите руки и снова поднимите их, направляя



СМ. ДАЛЬШЕ

Рис. 30. Разворот на двух ногах

46



Рис. 30 (окончание). Разворот на двух ногах

по окружности. Теперь ваша правая рука располагается над кругом позади правой ягодицы, а левая рука движется поперек корпуса, и пальцы ее направлены к центру круга.

А теперь выполним то же самое в движении:

1. Сделайте пять-шесть широких шагов и скользите несколько секунд.
2. Выполните разворот на двух ногах в движении. Сохраняйте постоянное положение верхней части корпуса. Вы должны ощутить перемещение точки скольжения, восходящее от заднего края лезвия к передней стойке. Это ощущение должно присутствовать только внутри ботинка, никак не отражаясь на положении верхней части корпуса. Разверните одновременно обе ноги на 180 градусов (полукруг), сохраняя направление движения и поворачивая таз в направлении движения коньков. Теперь вы скользите спиной вперед, стопы находятся рядом, левая рука располагается перед корпусом, а правая вытянута назад (рис. 30).

## ЗАДНЕЕ ВЫТАЛКИВАНИЕ ОДНОЙ НОГОЙ

**Исходное положение.** Вернитесь на круг.

Сейчас вы будете двигаться спиной вперед против часовой стрелки, поэто-

му внутрь окружности поставьте правую ногу. Правую руку поместите за спиной над кругом, чуть ниже уровня плеч, и поверните ее ладонью вниз. Левую руку заведите вокруг (перед собой). Верхнюю часть корпуса разверните почти на 45 градусов к центру круга. Приподнимите подбородок и смотрите назад над кончиками пальцев правой руки. Согнув ноги в коленях, чуть наклоните правую стопу вправо и, упираясь в лед наружным ребром лезвия, перенесите вес тела на правую ногу.

1. Поверните левую стопу на 45 градусов внутрь, отведя ее пятку наружу.
2. Упираясь в лед внутренним ребром левого конька, отведите левую стопу в сторону немного дальше, чем на ширину плеч, и оттолкнитесь ребром конька, приподнимая ногу надо льдом. Теперь скользим на правой ноге ходом назад. Правая нога при этом остается согнутой в колене.
3. Подтягиваем левую ногу к правой, располагаем оба конька параллельно, после чего переступаем на левую ногу, возвращаясь в исходное положение.
4. Повторяйте последовательность движений, пока не замкнете круг.

Когда почувствуете, что справляетесь с этим упражнением достаточно уверенно, поменяйте направление и отработайте его в движении по часовой стрелке (рис. 31).

48



Рис. 31. Заднее выталкивание одной ногой

СМ. ДАЛЬШЕ



Рис. 31 (продолжение). Заднее выталкивание одной ногой

СМ. ДАЛЬШЕ

50



8.



9.



10.



**Рис. 31 (окончание).** Заднее выталкивание одной ногой

## ХОККЕЙНАЯ ОСТАНОВКА

Теперь пришла пора движения, которое многих приводит в восторг. И правда, умение резко останавливаться на месте, так, что из-под коньков вылетает фонтанчик снега и льда, выглядит очень красиво и сразу создает ощущение уверенности.

Называется этот прием «хоккейная остановка».

Отрабатывайте технику хоккейной остановки сначала на месте — пока не почувствуете, что полностью запомнили положение ног.

**Исходное положение.** Стоя на месте, выпрямите руки по сторонам корпуса и держите их чуть ниже уровня плеч.

Смотрите прямо перед собой. Стопы поставьте параллельно на расстоянии приблизительно 3–5 сантиметров друг от друга и слегка согните ноги в коленях.

1. Резко поверните пятки обоих коньков на четверть оборота в любом направлении, продолжая держать их параллельно. Положение головы, торса и рук также остается неизменным. Вы почувствуете, как ваши бедра поворачиваются вслед за ступнями, а центр тяжести про-

должает оставаться над коньками. Не отклоняйтесь назад; помните, что падение на спину очень болезненно и опасно.

2. В конечной фазе остановки расположенная впереди стопа будет стоять под углом на внутреннем ребре, а находящаяся сзади стопа будет упираться в лед наружным ребром. Оказывайте достаточное давление на ребра весом тела, чтобы обеспечить их надежное сцепление со льдом (и создать впечатляющий фонтан брызг). Чем большее давление приложите вы на ребра, тем более быстрой и резкой окажется остановка.

Когда будете готовы, попробуйте выполнить этот прием в движении.

1. Сделайте пять-шесть широких шагов и перейдите к скольжению.

2. Смотрите прямо перед собой, зафиксировав взгляд на каком-либо неподвижном объекте. Согните ноги в коленях и держите стопы параллельно.

3. Одним быстрым движением резко поверните пятки обоих коньков на четверть оборота в любом направлении, оказывая равномерное давление на лед обоими лезвиями.

Сохраняйте ноги согнутыми в коленях и стопы продолжайте держать параллельно (рис. 32).



Рис. 32. Хоккейная остановка

52



Рис. 33. Перебежка назад

СМ. ДАЛЬШЕ



Рис. 33 (окончание). Перебежка назад

## ПЕРЕБЕЖКА НАЗАД

Освоив выполнение заднего выталкивания, вы готовы перейти к изучению перебежки назад.

**Исходное положение.** Снова возвращаемся к хоккейному кругу. Встаньте на его границе так, чтобы двигаться против часовой стрелки. Внутри круга располагается ваша правая нога.

1. Создайте некоторый запас движения, выполнив несколько шагов задним выталкиванием. Скользя спиной вперед на двух ногах, сделайте последний шаг задним выталкиванием и расположите стопы рядом.
2. Поднимите левую стопу (держа лезвие параллельно льду) достаточно высоко, чтобы не задеть коньком правую (опорную) ногу. Перенесите левую ногу через опорную ногу и опустите стопу в круг от правой ноги, ставя конек на лед всей поверхностью лезвия, чуть наклоненного на внутреннее ребро.
3. Перенесите вес тела на левую ногу, затем приподнимите правую стопу и переместите ее вправо позади левой ноги. Расположите обе стопы параллельно (рис. 33).

Сделайте движение ритмичным — выталкивание, подъем, скрещивание, ноги вместе; выталкивание, подъем, скрещивание, ноги вместе; выталкивание, подъем, скрещивание, ноги вместе — и продолжайте выполнять упражнение, пока не опишете полный круг. Прочувствуйте этот ритм.

Когда начнете выполнять этот прием достаточно уверенно, поменяйте направление движения.

Это движение даст вам возможность двигаться по окружности, перенося вес с одной ноги на другую и задействуя попеременно внутреннее и наружное ребро. По мере того, как с опытом будет нарастать скорость, этот прием будет выглядеть в вашем исполнении все более и более впечатляющим!

## ПОВОРОТ ТРОЙКОЙ ВПЕРЕД НАРУЖУ

Освоив этот изящный элемент, вы научитесь разворачиваться из движения лицом вперед в движение спиной вперед на одной ноге. В этой технике сочетаются компоненты разворота на двух ногах и упора на заднюю часть внутреннего ребра, применяемого в перебежке назад.

Сначала повторите развороты на двух ногах в обоих направлениях.

В центрах кругов для вбрасывания находятся большие красные точки. Поскольку для этого движения вам понадобится более крутая дуга, на этот раз мы будем использовать окружность с радиусом приблизительно на один метр шире, чем красная точка для вбрасывания. Выполняя этот прием на дуге меньшего радиуса, вы сможете легче почувствовать внутренние и наружные ребра своих лезвий.



Рис. 34. Поворот тройкой наружу

СМ. ДАЛЬШЕ



Рис. 34 (окончание). Поворот тройкой наружу

**Исходное положение.** Встаньте приблизительно в метре от красной точки вбрасывания, повернувшись к ней левым боком. Вы будете двигаться вперед против часовой стрелки. Движения корпуса, рук и головы будут теми же, что и при выполнении разворота на двух ногах. Единственное различие между этими приемами заключается в том, что поворот тройкой выполняется только на одной ноге.

1. Сделайте все те же пять-шесть широких шагов.
2. Приподнимите правую стопу и согните ногу в колене так, чтобы носок свободной ноги расположился строго позади пятки опорной ноги.
3. Прижмите голень правой ноги к голени опорной ноги.
4. Перенесите вес тела на левую ногу.

Сейчас вы скользите вперед на левом наружном ребре, и ваш центр тяжести находится над точкой, расположенной чуть позади середины лезвия. Как обычно, опорная нога немного согнута в колене.

1. Как и при развороте на двух ногах, сейчас вам придется одновременно выполнить два действия. Ваши руки уже смещены влево, но теперь вы должны отвести их еще дальше, чтобы почувствовать напряжение с левой задней стороны верхней части корпуса.

2. Сбросьте это напряжение, резко повернув на пол-оборота бедра и ягодицы (развернувшись таким образом на сто восемьдесят градусов влево) и переместив правую руку за правую ягодицу, а левую руку пронесите поперек корпуса и остановите перед собой. Теперь вы скользите спиной вперед на левом внутреннем ребре (рис. 34).

В средней фазе разворота вы ощутите, как ваш центр тяжести смещается вперед к подъему свода стопы. Вы почувствуете это более явно, если в середине разворота чуть разогнете в колене опорную ногу и снова согнете ее, когда внутреннее ребро войдет в контакт со льдом.

Верхнюю часть корпуса при выполнении поворота удерживайте строго над опорной ногой, так как любое смещение вбок приведет к потере равновесия и вынудит вас опустить свободную ногу на лед до завершения маневра или упасть!

Научившись уверенно выполнять этот прием, вы сможете быстро менять направление движения и создадите базу для овладения прыжками и вращениями. По мере достижения новых вершин мастерства вы познакомитесь и с другими разновидностями поворотов тройкой. Поворот тройкой вперед наружу — это всего лишь один из восьми их возможных вариантов.

## Глава 5

# Новые базовые элементы

**Н**овые базовые элементы еще больше расширят арсенал ваших техник, и вы с еще большим удовольствием будете приходить на каток — ведь теперь вам есть что показать окружающим!

### ОСТАНОВКА БУКВОЙ «Т»

Вы уже знакомы с техникой остановки — обычной и хоккейной. Давайте расширим репертуар в этом направлении эффектной остановкой буквой «Т».

Выполняя эту остановку, вы будете тормозить с помощью наружного ребра одного лезвия, одновременно поддерживая себя другим. При правильном расположении ног ваши стопы образуют букву «Т» — одно лезвие будет направлено вперед, а другое расположится спереди и перпендикулярно ему.

Сначала привыкнем к этому положению ног (рис. 35):



Рис. 35



Рис. 36. Остановка буквой «Т»

1. Поставьте стопы параллельно; руки выпрямите в стороны и немного вперед, держа их чуть ниже уровня плеч и развернув ладонями вниз. Плечи расположите непосредственно над бедрами и смотрите прямо перед собой.

2. Поднимите одну ногу и поставьте на лед ботинок внутренней стороной прямо носком другого ботинка, следя за тем, чтобы не коснуться лезвием ботинка. Теперь положение ваших стоп образует букву «Т».

А теперь давайте выполним этот прием в движении. Помните, что на всем протяжении выполнения этой техники обе ноги должны оставаться согнутыми в коленях.

**Исходное положение.** Поскольку ваши стопы и так уже стоят буквой «Т», с этой стойки и начнем.

1. Выполните один шаг на лезвии расположенного впереди конька и вытяните назад свободную ногу.

2. Согнув свободную ногу в колене, медленно переведите ее вперед и расположите наружную сторону ботинка свободной ноги перед носком опорной стопы.

3. Продолжая держать лезвие в воздухе, начинайте наклонять ко льду внешнюю сторону лодыжки, а затем постепенно опустите лезвие на лед. Обе ноги при этом остаются согнутыми в коленях.

4. Вы остановились!

Если вы выполните этот прием правильно, то услышите тот же характерный звук торможения, который сопровождает хоккейную остановку (рис. 36).

Отработайте эту остановку, меняя опорную и свободную ноги. Вы обнаружите, что выполнять этот прием вам удобнее, когда вы тормозите правой или левой ногой.

Скорость движения увеличивайте только после того, как почувствуете, что выполняете эту технику достаточно уверенно.

## ВНУТРЕННИЙ МОУХОК

Давайте пополним ваш арсенал новым элементом.

**Моухок** — это еще один способ быстрого и эффективного разворота в движении из положения лицом вперед в положение спиной вперед. В отличие от поворота тройкой, когда вы, разворачиваясь, остаетесь на той же ноге, при выполнении моухока в момент поворота происходит смена опорных ног. В фигурном катании бывают самые разнообразные вариации как поворотов тройкой, так и моухоков.

Разучивать движения, выполняемые при моухоке, мы будем у бортика катка (рис. 37).

**Исходное положение.** Встаньте к бортику левым боком и поставьте стопы параллельно. Разверните к бортику верхнюю часть корпуса и положите сверху на бортик обе руки, расставив их чуть шире плеч. Ваше правое плечо при этом окажется направленным вперед.



Рис. 37. Внутренний моухок

62



Рис. 37 (окончание). Внутренний моухок

1. Продолжая держаться за бортик (скользя по его поверхности ладонями), правой ногой сделайте шаг вперед «елочкой» и вытяните назад левую ногу. Проследите, чтобы правая стопа оставалась параллельной бортику.
2. Поднесите свободную ногу пяткой к правой стопе и расположите ее стопу перпендикулярно у внутренней стороны опорной стопы. В этот момент лезвие свободной стопы не касается льда, а носок ботинка свободной стопы направлен строго на бортик.
3. Продолжая скользить вперед, разверните колено и носок свободной ноги назад, удерживая пятку свободной стопы у внутренней стороны правого ботинка.
4. Поверните голову влево, начиная выполнять разворот верхней части корпуса. Одновременно с этим опустите на лед левую стопу, повернутую в противоположную направлению движения сторону, и, подняв правую ногу, вытяните ее позади себя.
5. Сейчас вы скользите спиной вперед на левой ноге, продолжая двигаться в том же направлении.

Повторите эти движения несколько раз, пока не почувствуете себя достаточно уверенно.

Почему это упражнение следует разучивать у бортика?

Имея дополнительную опору, вы сможете не задумываться о необходимости сохранять равновесие, пока ваши ноги привыкают выполнять новые для них движения. Держась рука-

ми за бортик, вы стабилизируете положение верхней части корпуса и облегчаете себе разворот в нужном направлении. Когда будете готовы, продолжайте оставаться у бортика, но приподнимите над ним руки и попытайтесь выполнить моухок без опоры. Если вы вдруг почувствуете себя неуверенно или потеряете равновесие, быстро опустите руки на бортик и предотвратите падение.

Когда вы действительно будете готовы, поблагодарите бортик за поддержку и помощь и направляйтесь к одной из красных точек для вбрасывания шайбы, которые находятся внутри широких окружностей.

Представьте себе красную точку приблизительно на метр шире ее реальных размеров.

**Исходное положение.** Начните из положения остановки буквой «Т» с правой ногой впереди; правую руку расположите перед собой, а левую руку отведите назад. Верхнюю часть корпуса разверните к центру красной точки.

1. Сделайте шаг вперед «елочкой» на внутреннем ребре правого лезвия и скользите по периметру воображаемой окружности.
2. Поднеся свободную стопу пяткой к внутренней стороне стопы опорной ноги, начинайте разворачивать верхнюю часть корпуса в противоположном движению направлении. Продолжайте поворачивать колено и стопу свободной ноги, одновременно поворачивая голову влево.

3. Опустив на лед внутреннее ребро левого лезвия и начав скользить спиной вперед, вы почувствуете, как одновременно с этим меняется положение ваших рук: правая рука отводится назад и вытягивается параллельно новой (правой) свободной ноге, а левая рука располагается поперек корпуса так, что ее пальцы направлены к центру красного круга.

## ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫЕ ДУГИ ВПЕРЕД И НАЗАД НА НАРУЖНОМ И ВНУТРЕННЕМ РЕБРАХ

Научившись выполнять эти новые приемы, вы сможете:

- повысить свое мастерство владения разными ребрами лезвий;
- перемещаться по льду с большей ловкостью и уверенностью;
- подготовиться к овладению еще более сложными техниками.

Выполняя последовательные дуги, вы будете выписывать серию полукругов, используя синюю или красную линию хоккейной разметки в качестве оси движения. На катках стандартных размеров таких линий, прочерченных поперек площадки, обычно бывает пять.

## Дуга вперед наружу

**Исходное положение.** Стоя около бортика, примите позицию остановки буквой «Т» с правой ногой впереди. Правая стопа при этом располагается параллельно бортику, а внутренняя сторона левой стопы находится непосредственно позади правой пятки. Вы стоите к бортику левым боком.

Правую кисть поместите перед собой, развернув ее ладонью вниз и расположив пальцы напротив пупка; правое плечо при этом будет немного выдвинуто вперед. Левую руку отведите назад и немного в сторону (рис. 38).

Как мы уже говорили, вы будете скользить по полуокружностям, расположенным по обеим сторонам красной или синей линии. Будет очень хорошо, если вы заранее представите себе такие полуокружности с радиусом около 120 сантиметров.

1. Согните обе ноги в коленях и сделайте шаг вперед на наружном ребре правого лезвия. Чуть больше согните свободную ногу, чтобы большой палец свободной стопы оказался строго позади пятки опорной стопы. Слегка разогните колени опорной ноги.
2. Чтобы вам легче было удерживаться на наружном ребре, чуть приподнимите бедро свободной ноги, и тогда ваш корпус более точно расположится над опорным лезвием.
3. Преодолев половину полуокружности (четверть круга), начинайте постепенно приближать стопу свободной ноги к опорной стопе. Продолжайте перемещать свободную



**Рис. 38.** Дуга вперед наружу

стопу вперед, пока ее пятка не расположится прямо перед носком опорной стопы. Носок свободной стопы должен быть направлен точно вдоль воображаемой линии движения.

4. Завершив это движение, уроните руки по сторонам корпуса и поменяйте их положение так, чтобы впереди теперь оказались левая рука и плечо.
5. К этому моменту вы уже описали полный полукруг на правом наружном ребре и снова оказались на линии хоккейной разметки. Поставьте стопы вместе, согните обе ноги в коленях и сделайте шаг «елочкой» на левом наружном ребре. Повторите те же действия в движении в обратном направлении. Продолжайте описывать полукругности, поочередно меняя опорные ноги и пересекая линию, пока не достигнете противоположного бортика.

На первый взгляд эта техника может показаться вам довольно простой, однако при отработке ее на льду вы заметите, что она требует уверенного контроля над верхней частью корпуса, а также точности и слаженности движений рук и ног.

## Дуга вперед внутрь

**Исходное положение.** Встаньте в правую позицию остановки буквой «Т», но на этот раз повернитесь к бортику правым боком (рис. 39). Левую кисть

расположите перед корпусом, а правую руку отведите в сторону, образовав ими нечто похожее на букву «Г».

1. Согните обе ноги в коленях и сделайте шаг вперед на правом внутреннем ребре. Продолжая держать колено и бедро свободной ноги повернутыми наружу, согните в колене свободную ногу и поднесите ее носок к пятке опорной ноги.
2. Когда вы достигнете середины полукругности, начинайте выносить стопу свободной ноги вперед, помещая ее рядом с опорной стопой, и продолжайте это движение, пока пальцы свободной стопы не окажутся впереди опорной стопы, а ее пятка не расположится рядом с большим пальцем правой (опорной) стопы. Для сохранения в этой позиции упора на внутреннее ребро слегка опустите бедро свободной ноги и удерживайте его в этом положении.
3. Когда ваша свободная стопа окажется впереди, уроните руки по сторонам корпуса и вновь поднимите их, но уже в зеркальном отражении, чтобы в момент пересечения линии хоккейной разметки правая рука располагалась перед корпусом, а левая рука была отведена в сторону (образуя букву «Г»).
4. Сведите стопы вместе, согните ноги в коленях и сделайте шаг вперед на левом внутреннем ребре. Следите за тем, чтобы при подъеме правого внутреннего ребра вы не задели лед его передними зубцами.



Рис. 39. Дуга вперед внутрь

5. Повторите те же действия в противоположном направлении и продолжайте движение по полуокружностям, пересекая линию, пока не достигнете другого бортика.

## Дуга назад наружу

Дуги назад выполняются по тому же принципу, что и дуги вперед.

**Исходное положение.** Встав у бортика, повернитесь к нему левым боком. Стопы поставьте вместе, левую кисть держите перед собой, повернув ее ладонью вниз и расположив ее основание напротив пупка. Правую руку отведите назад и немного в сторону. Корпус слегка разверните к центру катка, а голову поверните вправо и смотрите на точку примерно в полуметре-метре от кончиков пальцев правой руки (рис. 40).

1. Согните обе ноги в коленях и выполните заднее выталкивание левой ногой, сохраняя правую ногу согнутой в колене. Завершив выталкивание, поднимите левую стопу и расположите ее точно над носком опорной стопы и на одной линии с ней.
2. Когда будете отрывать конек ото льда, вам нужно будет слегка сместить центр тяжести. Для этого в момент подъема стопы надо льдом приподнимите бедро свободной ноги, потянувшись вверх торсом и располагая его над правой ногой. Опорное бедро и плечо должны оказаться на одной линии. Сейчас

вы скользите спиной вперед на правом наружном ребре.

3. Достигнув середины полуокружности, согните в колене свободную ногу и расположите ее носок точно позади пятки опорной стопы. Бедра держите прижатыми друг к другу, чтобы свободная нога двигалась только ниже колена.
4. Резко опустите руки по сторонам корпуса и снова поднимите, меняя их положение: левая рука теперь вытянута назад, а правая располагается перед корпусом.

Приблизившись к линии, поверните голову влево и посмотрите через плечо. Поставьте стопы вместе и согните ноги в коленях. Теперь вы готовы сделать выталкивание правой ногой, опираясь на левое наружное ребро, и выполнить эту технику в противоположном направлении.

Продолжайте двигаться по дугам, меняя опорные ноги, пока не достигнете другого бортика.

## Дуга назад внутрь

Дуга назад внутрь выполняется несколько иначе, чем три дуги, с которыми вы уже познакомились. Важно, чтобы при её исполнении движения рук были минимальны, а скольжение осуществлялось по окружности возможно меньшего радиуса.

Примите основную позицию фигурного катания и вытяните руки в стороны и немного вперед, повернув кисти ладонями вниз. Стопы



Рис. 40. Дуга назад наружу

70



Рис. 41. Дуга назад внутрь

поставьте вместе и согните ноги в коленях (рис. 41).

1. Слегка поверните носок правой ноги внутрь, отведя ее пятку наружу, и расположите правую стопу под углом 45 градусов к левой стопе. Правое лезвие наклоните немного внутрь — чтобы опереться на лед его внутренним ребром.
2. Следующим шагом перенесите вес тела на внутреннее ребро правого конька, начиная скольжение спиной вперед и одновременно выполняя выталкивание левой ногой.
3. Поднимите левую ногу, расположите ее точно под носком правой ноги и на одной линии с ней и слегка разогните опорное колено. Согните в колене свободную ногу и отведите свободную стопу назад к опорной стопе.
4. Прижмите бедра друг к другу и чуть согните в колене опорную ногу.
5. Выполните дугу внутрь.

## ВРАЩЕНИЕ БЕДЕР ОТНОСИТЕЛЬНО ПЛЕЧ

Приготовьтесь — сейчас мы будем знакомиться с новым важным приемом — вращением бедер относительно плеч (рис. 42).

1. Начните выполнять дугу назад внутрь.

2. До завершения этого движения, при скольжении на внутреннем ребре, сначала поверните к линии хоккейного круга таз, а затем вытяните в том же направлении свободную ногу, удерживая колено и бедро повернутыми наружу и слегка выпрямляя колено опорной ноги. Верхнюю часть корпуса старайтесь сохранять совершенно неподвижной. Ваши плечи и грудь должны оставаться обращенными к бортику. Взгляд сосредоточьте на какой-либо неподвижной точке, расположенной прямо перед вами. Как правило, при излишней подвижности верхней части корпуса удержаться на внутреннем ребре очень сложно.

3. Ваша свободная нога пересечет линию до того, как завершится движение по полуокружности, поэтому дождитесь, когда этой линии достигнет опорная стопа, и только после этого поставьте стопы вместе, согните ноги в коленях и выполните всю последовательность действий на другой ноге.

На этом элементе можно считать описание базовых техник законченным. У вас уже достаточно знаний и умений, из которых вы будете строить все новые комбинации и на основе которых вы будете осваивать все более сложные элементы.

Имейте в виду: чем увереннее вы выполняете базовые техники, тем легче их комбинировать между собой и тем проще будет двигаться дальше.

72



Рис. 42. Вращение бедер

См. дальше



**Рис. 42 (окончание).** Вращение бедер

**Памятка начинающим фигуристам**

- Катаетесь ли вы исключительно для отдыха и удовольствия или участвуете в тренировке по фигурному катанию, не теряйте бдительности. Не опускайте голову и всегда внимательно следите за тем, что происходит вокруг вас, перед тем как выполнить какую-либо базовую технику. Полагаться только на периферическое зрение или на то, что другие фигуристы наблюдают за вашими маневрами только по той причине, что вы новичок, было бы слишком опрометчиво.
- Если вы упали, вставайте как можно скорее. Быстрое восстановление вертикального положения — это гарантия того, что различные части вашего тела смогут избежать коньков других фигуристов.
- Если свою карьеру фигуриста вы начинаете с занятий только во время публичных катаний (на открытых для любого желающего катках, плата за пользование которыми относительно низка), постарайтесь приезжать на свою тренировку как можно раньше. Обычно только при этом условии вам удастся избежать столпотворения. Когда каток набит фигуристами, как бочка селедкой, отрабатывать на нем какие бы то ни было техники довольно проблематично. Наименее заполненными общественные катки обычно бывают рано утром или в обеденные перерывы. Воспользуйтесь этим. Чем больше свободного пространства окажется в вашем распоряжении, тем более плодотворной получится отработка вами базовых техник.
- На некоторых катках во время публичных катаний для занятий фигуристов отводят квадратные или овальные огороженные участки в центре площадки. Если охранник катка заметит, что вы отрабатываете что-либо более сложное, чем элементарные движения, в толпе других катающихся, он может попросить вас тренироваться на отведенном для этого центральном участке. Не возражайте. Выполняйте правила работы катка. Если вас это не устраивает, попытайтесь выяснить, когда на катке свободнее.
- Будете ли вы заниматься в группе или индивидуально, ваш тренер по фигурному катанию может обучать вас базовым техникам несколько иначе, чем это написано в книге. Воспринимайте наши и его рекомендации как вариации на тему — чем более объемно вы можете взглянуть на изучаемый предмет, тем быстрее получите понимание происходящего.

## Глава 6

# Свободный стиль

**К**огда мы любимся по телевизору искусством профессиональных фигуристов или замираем от восторга, смотря соревнования по фигурному катанию, в первую очередь нас поражает не то, как они катаются — скользят и разворачиваются. В восхищение нас приводят прыжки. И именно этим мы сейчас и займемся!

### ПРЫЖОК НА ДВУХ НОГАХ

Самым первым элементом, который нам позволит оторваться ото льда, будет прыжок на двух ногах. Не самое элегантное движение, и вам, быть может, хотелось бы большего, но надо же с чего-то начинать.

Прыжок на двух ногах мы будем выполнять сначала у бортика, придерживаясь за него одной рукой (рис. 43).

1. Поставьте ноги вплотную друг к другу, так, чтобы лезвия коньков были параллельны.
2. Слегка согните колени и, резко распрямив их, толкните себя вверх. Очень важно, чтобы толчок вы выполнили именно разгибанием коленного сустава, а не стопой.
3. Постарайтесь приземлиться так, чтобы оба конька коснулись льда одновременно и всей плоскостью. Именно для того, чтобы обеспечить «приземление» на всю плоскость конька, стопу разгибать нельзя.
4. Повторите это несколько раз, особое внимание уделяя именно приземлению.

Теперь оставьте в покое спасительный бортик и повторите то же самое без опоры. После 3–4 повторений страх пройдет, и вы сможете к следующему этапу выполнить прыжок на двух ногах в движении.

Для этого оттолкнитесь и начните скользить. Поставьте ноги вместе и подпрыгните. Продолжайте скользить дальше!

76



Рис. 43. Прыжок на двух ногах

## ВРАЩЕНИЕ НА ДВУХ НОГАХ

Добро пожаловать в удивительный мир вращений!

Вращение на двух ногах познакомит с основными техниками, необходимыми для выполнения большинства вращений.

**Исходное положение.** Если говорить о нижней части туловища, то исходное положение для вращения на двух ногах — стопы расставлены чуть шире плеч, вес тела располагается на левой ноге, а левое лезвие стоит на носке, обеспечивая надежное сцепление со льдом своими передними зубцами.

Верхняя часть корпуса развернута вправо, в противоположную левому носку сторону. Правое плечо отведено назад.

Держите правую руку позади корпуса, чуть ниже уровня плеч. Левую руку расположите перед собой поперек туловища, направив кончики пальцев назад. Голову также поверните назад к правому плечу. Смысл такого положения корпуса в том, что вы закручиваете его верхнюю часть подобно пружине или пропеллеру, чтобы создать необходимый для вращения крутящий момент.

Установив верхнюю и нижнюю части корпуса в описанные позиции, вы примете исходное положение. А теперь давайте займемся непосредственно вращением (рис. 44):

**1.** Одинаково согните обе ноги в коленях. Держа руки напряженными, раскрутите пружину, резко переме-

стив их вокруг корпуса и расположив прямо перед собой на линии плеч.

**2.** Одновременно с этим маховым движением рук разогните колени, выпрямите обе ноги и поставьте оба лезвия всей плоскостью на лед, располагая стопы параллельно.

Сила этих двух скоординированных движений породит крутящий момент, но теперь вам необходимо увеличить скорость вращения. Вот как это сделать:

**1.** Сохраняя руки напряженными, поднесите локти к грудной клетке и скрестите руки перед грудью.

**2.** В момент приближения рук к корпусу поставьте стопы ближе друг к другу. Вы можете сделать это одним из двух способов:

- расположить стопы параллельно на расстоянии приблизительно 5–8 сантиметров;

- свести вместе носки стоп, поставив их в «косолапую» позицию.

Поэкспериментируйте, так как в одной из этих позиций вы будете чувствовать себя увереннее, что будет способствовать более качественному выполнению вращения.

Имейте в виду, что чем ближе расположены ваши стопы, тем по более компактной, имеющей меньший радиус, окружности вы вращаетесь и увеличиваете скорость.

Закружилась голова? Это совершенно нормально. Вашему вестибулярному аппарату нужно некоторое время, чтобы привыкнуть и приспособиться к этому виду движений. Не торопитесь. Если вдруг почувствуете тошноту или головокружение, сделайте

78



Рис. 44. Вращение на двух ногах

СМ. ДАЛЬШЕ



Рис. 44 (окончание). Вращение на двух ногах

80

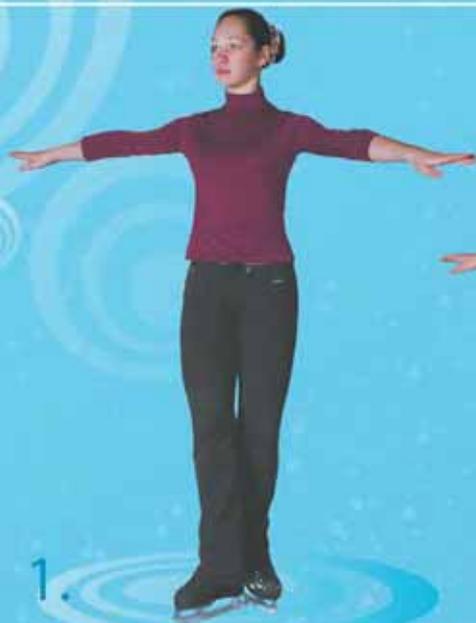


Рис. 45. Передний выпад

перерыв. Поработайте над каким-нибудь другим элементом, попейте водички, сделайте несколько кругов по катку. И возвращайтесь к разучиванию вращения.

## ПЕРЕДНИЙ ВЫПАД

Выпад — это красивое и энергичное движение, обычно используемое в хореографии фигурного катания для подчеркивания какого-либо музыкального пассажа. Он может выполняться в сочетании с разнообразными движениями рук, согласующимися с различными темпами и ритмами.

Мы начнем разучивать выпад на месте (рис. 45).

**Исходное положение.** Встаньте прямо и поставьте стопы буквой «Т». Верхнюю часть корпуса держите в вертикальном положении — подбородок приподнят, плечи расслаблены и расположены строго над бедрами, руки вытянуты в стороны и немного вперед чуть ниже уровня плеч, ладони повернуты вниз.

**1.** Стоя на льду обеими стопами, начинайте сгибать в колене левую ногу, медленно скользя левой стопой строго вперед и перенося вес тела на левое бедро. Для этого разверните верхнюю часть корпуса влево, располагая пупок над левым бедром, но продолжайте удерживать торс в вертикальном положении и чуть прогните спину.

**2.** Когда вы завершите это движение, ваша левая нога будет сильно согнута в колене, а коленная чашечка будет выдаваться вперед над носком левой стопы. Правая нога окажется полностью выпрямленной, а внутренняя сторона правого ботинка опустится на лед, вследствие чего правое лезвие приподнимется над льдом. Следите за тем, чтобы стопы при этом располагались перпендикулярно друг другу.

Добавьте поступательное движение вперед, и ваш выпад завершен и готов к исполнению.

## ПЕРЕДНЯЯ СПИРАЛЬ — ЛАСТОЧКА

Хотя ласточка, или, как чаще сейчас называют, передняя спираль, может показаться элементом неприятательным — особенно по сравнению с прыжками, — на самом деле это очень красивый и элегантный элемент. Спирали могут выполняться на различных ребрах, свободная нога при их исполнении может занимать самые разнообразные положения, также различными могут быть положения рук и верхней части корпуса. При умелом исполнении спираль представляет собой в высшей степени эффектный элемент, способный произвести глубокое впечатление как на судей, так и на зрителей.

82



Рис. 46. Передняя спираль — ласточка



Рис. 46 (окончание). Передняя спираль — ласточка

Со временем вы научитесь выполнять спирали на любом ребре, на каждой ноге, равно как и в движении вперед и назад. Но давайте начнем наше знакомство со спиралями со скольжения вперед по прямой линии на левой ноге с вытянутой назад правой ногой.

**Исходное положение.** Встаньте левым боком к бортику и поставьте стопы в виде перевернутой буквы «Т» — левая нога при этом находится впереди и располагается параллельно бортику. Для сохранения равновесия придерживайтесь левой рукой за край бортика. Правую руку вытяните строго в сторону от правого плеча (рис. 46).

1. Удерживая подбородок приподнятым и глядя прямо перед собой, немного нагнитесь вперед, чтобы центр тяжести проецировался на лезвие левого конька. Плавным движением поднимите правую ногу назад, сохраняя положения ее бедра, колена и стопы теми же, какими они были в позиции буквы «Т». Полностью выпрямите обе ноги в коленях и вытяните носок свободной ноги. Пятка правого ботинка должна расположиться на одной линии с левой ягодицей.
2. Отведите плечи назад и сильно выгните спину по всей ее длине. В результате линия тела от макушки и до носка правой ноги должна быть похожей на дугу и напоминать банан, лежащий обоими концами вверх.
3. Сохраняйте опорную ногу совершенно прямой и опирайтесь на пятку левого лезвия. Это не позволит вам упереться в лед передними зубцами лезвия, когда вы будете

скользить вперед. Удержите равновесие в этом положении в течение некоторого времени.

Прежде чем отправиться в свободное плавание по просторам катка, потренируйтесь скользить параллельно бортику, придерживаясь левой рукой за его край. Почувствовав, что готовы, выкатывайтесь на свободный участок и выполняйте упражнение без опоры.

1. Сделайте два-три шага вперед конькобежным ходом.
2. Держа взгляд, подбородок и верхнюю часть корпуса направленными строго вперед, начинайте медленно и одновременно наклонять вперед торс и поднимать назад правую ногу. Полностью выпрямите в коленях обе ноги и вытяните в стороны руки, повернув кисти ладонями вниз и выпрямив пальцы.

Чем выше поднимете вы свободную ногу, тем эффектнее будет выглядеть этот элемент.

Очень важным фактором выполнения спирали является скорость скольжения. При слишком низкой скорости вы рискуете потерять равновесие; если же двигаетесь слишком быстро, то можете утратить контроль над ситуацией.

## ВРАЩЕНИЕ НА ОДНОЙ НОГЕ

Прежде чем перейти к прыжкам, надо освоить ещё один элемент вращения — вращение на одной ноге. Это



Рис. 47. Вращение на одной ноге

См. дальше

86



Рис. 47 (продолжение). Вращение на одной ноге

См. дальше



Рис. 47 (окончание). Вращение на одной ноге

очень красивый элемент, который может выполняться с различной скоростью — от медленной до самой стремительной. Причем скорость может ещё и изменяться по ходу выполнения элемента.

Когда мы выполняли вращение на двух ногах, оба лезвия коньков всей своей плоскостью сохраняли контакт со льдом; при этом одна стопа двигалась назад, а другая — вперед.

При вращении на одной ноге вы должны опираться всем весом тела на подушечку стопы и скользить по задней внутренней дуге.

**Исходное положение.** Начните с выполнения вращение на двух ногах. Сделайте один-два оборота и переходите к вращению на одной ноге (рис. 47).

**1.** Начинайте приподнимать правую ногу. Движение выполняется постепенно — слегка согните в колене правую ногу и поднимите ее бедро так, чтобы внутренняя сторона правого ботинка оказалась на уровне левой голени. Верхнюю часть корпуса держите таким образом, чтобы центр тяжести тела теперь находился над левой ногой. Вы сможете облегчить себе это смещение центра тяжести, если чуть приподнимете правую сторону таза. (Начинающие часто совершают общую ошибку в этом элементе: вместо того чтобы изменить положение таза, они наклоняются в сторону ноги, которую поднимают. Не допускайте такой ошибки — чтобы не упасть при наклоне туловища, вам снова придется поставить на лед поднятую ногу.)

**2.** Когда вы будете поднимать ногу, задняя часть левого лезвия должна чуть приподняться надо льдом, и тогда вы будете вращаться, опираясь на подушечку стопы. Когда это произойдет, вы можете почувствовать, как нижние передние зубцы входят в контакт со льдом. Это ощущение покажется вам незнакомым — не беспокойтесь и не старайтесь подавить его.

**3.** Когда крутящий момент станет угасать, вам нужно будет выйти из вращения. Для этого опустите правую стопу на лед всей плоскостью лезвия. Руки расположите таким образом, чтобы левая находилась чуть ниже уровня плеча и была направлена вперед и в сторону, а правая, оставаясь на той же высоте, была отведена в сторону и немного назад, за правое бедро. Согните в коленях обе ноги. Оттолкнитесь левой ногой, повернув ее бедро и стопу наружу. Полностью выпрямите эту ногу позади себя, расположив задний конец лезвия на одной линии с пяткой опорной стопы.

**4.** Сохраняя опорную ногу согнутой в колене, бедро свободной ноги приподнятым, а весь корпус прямым, элегантно выйдите из вращения в дугу назад наружу.

Несколько замечаний по технике вращения на одной ноге: лезвие конька, на котором вы стоите, должно скользить по задней внутренней дуге, описывая компактные окружности. В идеале каждая новая окружность должна приходиться точно на предыдущую,

чтобы выполняемое вами вращение осуществлялось на очень небольшом, ограниченном участке льда. Если диаметр описываемой вами окружности превышает полметра, то резко снижается скорость вращения и быстро истощается крутящий момент. Чрезмер-

ное увеличение длины окружности возникает вследствие неспособности удержать равновесие при вращении на одной ноге. Чтобы этого не произошло, потянитесь туловищем вверх над опорной ногой, а голову и спину держите прямыми.



## Глава 7

# Прыжки

**З**а исключением прыжка на двух ногах, все остальные прыжки в фигурном катании выполняются с вращениями. По принципу выполнения прыжки разделяют на две категории: дуговые прыжки и носковые (зубцовые) прыжки. Разница между ними заключается в способе наезда на прыжок, т. е. каким способом вы начинаете движение прыжка. Но объединяет все прыжки то, что все толчковые движения заканчиваются «зубцами», т. е. происходит доталкивание голени стопом, зубцом.

При выполнении дугового прыжка вы скользите по дуге и непосредственно из этой дуги выталкиваете себя в воздух. Другая нога в толчке участия не принимает. Дуговыми прыжками являются:

- Вальсовый прыжок (толчок из передней дуги на наружном ребре).
- Сальхов (толчок из задней дуги на внутреннем ребре).
- Ридбергер («петля») (толчок из задней дуги на наружном ребре).
- Аксель (толчок из передней дуги на наружном ребре).

При выполнении носкового прыжка толчок осуществляется с помощью

передних зубцов. Начинается прыжок со скольжения спиной вперед на одной ноге. В нужный момент свободная нога опускается назад, передние зубцы ее лезвия упираются в лед, и толчок выполняется именно этой ногой. Носковые прыжки:

- Тулуп.
- Флип.
- Лутц.

Прыжки являются сложной и травмоопасной техникой, изучение которых без помощи тренера является нежелательным. Поэтому мы в этой главе рассмотрим только самые простые их варианты и будем рассчитывать на благоразумие наших читателей.

## ВАЛЬСОВЫЙ ПРЫЖОК

Сначала рассмотрим первый дуговой прыжок — вальсовый. Элементами вальсового прыжка являются:

- скольжение вперед по дуге на наружном ребре;
- толчок;

- полуоборот в воздухе;
- приземления на другую ногу и скольжения на ее наружном ребре спиной вперед.

Очень сложно звучит? Ничего страшного. После того, как мы разберем каждый из этих элементов, вы увидите, что всё это вполне доступно.

В вальсовом прыжке нам нужно будет переносить вес тела со всей плоскости лезвия на его передние зубцы. Для этого изучим подготовительное упражнение.

**Исходное положение.** Встаньте прямо, расставив стопы приблизительно на 7–10 сантиметров. Левую руку вытяните прямо перед собой, держа ее чуть ниже уровня плеч. Опустите взгляд на лед и представьте, что перед вами лежат часы. Левая рука в этом случае должна указывать на 12 часов. Теперь отведите правую руку на цифру 4. Обе кисти разверните ладонями вниз (рис. 48).

1. Согните обе ноги в коленях. Смотрите прямо перед собой и, сохраняя верхнюю часть корпуса в вертикальном положении, перенесите вес тела на передние зубцы, после чего выполните прыжок на двух ногах. При приземлении старайтесь опуститься сначала на передние зубцы.
2. Как только зубцы коснутся льда, одновременно согните обе ноги в коленях и опустите лезвия на лед всей плоскостью.

Повторите это упражнение несколько раз, пока ваши движения не станут плавными. В этом элементе важен навык уверенного перехода

с передних зубцов на все лезвие. Теперь к прыжку на двух догах попробуем добавить вращение.

**Исходное положение.** Примите положение, как в предыдущем элементе, но на этот раз встаньте так, чтобы носок левой ноги был обращен в сторону одного из бортиков.

1. Толкнитесь и в воздухе во время прыжка резко поверните бедра против часовой стрелки. Это движение должно развернуть вас в воздухе.
2. При приземлении носки ваших ботинок будут направлены в сторону противоположного бортика.

Важно:

- при толчке и приземлении обе ноги должны быть согнуты в коленях;
- отталкивайтесь передними зубцами лезвий;
- сохраняйте вертикальное положение верхней части корпуса и рук (не наклоняйтесь вперед и не заваливайтесь назад);
- постоянно смотрите прямо перед собой и держите подбородок приподнятым;
- расслабьтесь. Дышите. Если вы задерживаете дыхание — а некоторые именно так и делают, — мозг воспринимает это как сигнал тревоги и заставляет тело напрягаться. Напряженное тело плохо усваивает новые навыки.

Теперь усложним ситуацию — добавим к уже изученным элементам движение вперед.

**Исходное положение.** Найдите круг хоккейного вбрасывания и встаньте в нем, вытянув левую руку вперед (на

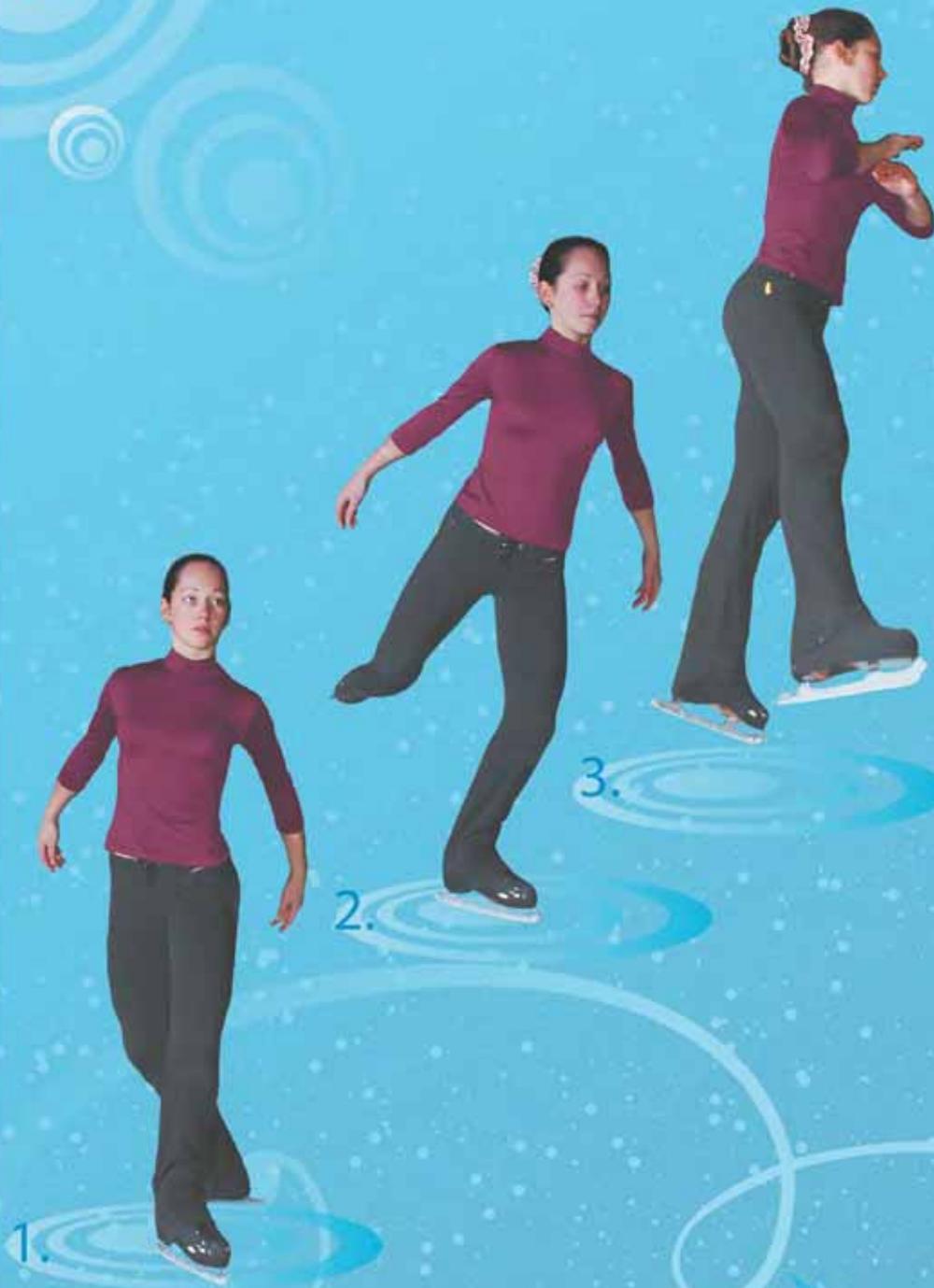


Рис. 48. Вальсовый прыжок

СМ. ДАЛЬШЕ



Рис. 48 (окончание). Вальсовый прыжок

12 часов), а правую назад и в сторону (на 4 часа).

1. Наберите небольшую скорость, сделав несколько широких шагов.
2. Скользите.
3. Выполните прыжок с вращением из скольжения на двух ногах, следя за тем, чтобы двигаться по окружности.
4. В момент приземления вы должны быстро переместить вес тела с носка на все лезвие, чтобы после прыжка продолжать движение спиной вперед.

Отрабатывая прыжок на двух ногах, особое внимание надо уделить плавному переходу с зубцов на плоскость лезвий при приземлении.

Теперь приступим к освоению толчка одной ногой.

**Исходное положение.** Оставайтесь в круге вбрасывания, но теперь поставьте стопы в позицию перевернутой буквы «Т» с левой ногой впереди. Положение рук остается тем же — левая на 12 часов и правая на 4 часа.

1. Толкаемся вперед конькобежным ходом на левом наружном ребре. Во время толчка отводим назад правую ногу и обе руки. Обратите внимание — хотя обе руки находятся позади корпуса, ваше левое плечо перед выполнением прыжка должно быть чуть впереди. Смотрите прямо перед собой, слегка повернув голову в сторону, противоположную центру окружности.
2. Выполните одновременный мах вперед правой ногой и обеими руками.
3. Когда свободная нога окажется рядом с опорной стопой, перенесите

вес тела на носок и толкнитесь вверх.

4. Пока свободная нога продолжает вытягиваться вперед, резко разверните бедра, сведите стопы вместе и приземлитесь спиной вперед на передние зубцы обоих лезвий.
5. Немедленно опустите лезвия на лед всей плоскостью и продолжайте скольжение спиной вперед на обеих согнутых в коленях ногах. Руки верните в положение 12 и 4 часов. Важно:

- в толчке должна принимать участие вся левая нога: бедро, колено и лодыжка;
- свободная нога, выполняющая мах, должна быть прямой;
- руки, выполняющие резкий мах вперед, придают дополнительную энергию вашему «взлету»;
- сохранение равновесия — важнейшее требование. А для этого верхняя часть корпуса постоянно должна быть вертикальной.

Получилось? Ну, теперь осталось совсем немного.

Теперь нам надо добиться приземления на одну ногу.

1. Выполняем предыдущий элемент, но с одним отличием — сделав мах вперед правой ногой и подпрыгнув, чуть смещаем корпус в воздухе в правую сторону, располагая его над правой ногой, и приземляемся на наружное ребро согнутой в колене правой ноги.
2. Полностью выпрямляем левую ногу, развернув ее бедро, колено и носок таким образом, чтобы пятка левого ботинка расположилась на одной

линии с пяткой правого ботинка. Для сохранения равновесия при скольжении спиной вперед на наружном ребре верхняя часть корпуса должна быть вертикальна строго над правой ногой, а бедро свободной (левой) ноги должно быть приподнято.

3. Особый эффект и завершенность вальсовому прыжку придаст ваша поза, которую вы примете при приземлении — подбородок приподнят, плечи расслаблены, спина слегка прогнута, свободная нога полностью выпрямлена и ее носок отведен назад. Очень красиво!

Отработав эту технику, вы освоите вальсовый прыжок как таковой, в отрыве от других элементов. В большинстве случаев этот прыжок выполняется из задних подсечек.

## ПОЛУФЛИП

Полуфлип станет вашим первым прыжком из группы носковых прыжков. Элементами полуфлипа являются:

- дуга назад внутрь;
- толчок передними зубцами свободной ноги;
- вращение в воздухе на пол-оборота против часовой стрелки;
- скольжение вперед.

В заднюю внутреннюю дугу, предшествующую полуфлипу, можно войти из правого моухока или из левого переднего наружного троечного левого поворота тройкой вперед наружу. Все эти элементы уже знакомы вам.

Однако для того чтобы толчок выполнялся из движения по относительно прямой линии (позволяет получить наиболее эффективный толчок), вам будет проще начинать с правого моухока.

К изучению элементов прыжка перейдем по уже знакомой нам методике — сначала изучаем их у бортика.

**Исходное положение.** Становимся левым боком к бортику, поставив стопы перевернутой буквой «Т» с правой ногой впереди. Правую руку положите на бортик перед собой, а левую расположите на бортике сзади (рис. 49).

1. Оттолкнитесь правой ногой вперед и выполните моухок.
2. Когда правая стопа оторвется ото льда, вытяните правую ногу назад, повернув носок немного наружу и держа его в 5–10 сантиметрах надо льдом. Бедрa обязательно держите на одном уровне. Одновременно согните в колене левую ногу.
3. Сохраняя правую ногу прямой, прочно упритесь в лед передними зубцами правого лезвия. (Очень важно в этот момент правильное положение правого голеностопного сустава — именно на него придется весь вес тела, и если нога подвернется, то можно серьезно травмировать связки.)
4. Сразу начинайте сгибать в колене правую ногу и подводить левую ногу к правому носку.
5. Когда левая стопа приблизится к правой, приподнимите ее и опирайтесь теперь только на правые передние зубцы.



Рис. 49. Полуфлип

СМ. ДАЛЬШЕ



Рис. 49 (окончание). Полуфлип

Именно из этого положения вы будете совершать прыжок. Теперь отпустите бортик и держите левую руку перед собой, а правую отставьте назад.

**1.** Чтобы начать вращение, резко разверните ягодицы к бортику (против часовой стрелки) и толкнитесь правыми зубцами. Развернитесь в воздухе на 180 градусов и приземлитесь лицом вперед на левые зубцы. Немедленно перейдите в скольжение вперед на правом внутреннем ребре согнутой в колене правой ноги.

**2.** При приземлении (как и при толчке) левая рука должна располагаться впереди. Правая рука после приземления остается сзади, но при этом отводится чуть больше в сторону.

На самом деле описать эту технику сложнее, чем исполнить!

Когда почувствуете себя увереннее, попробуйте выполнить эту технику вдали от бортика, но двигайтесь параллельно ему.

Очень важно, чтобы после выполнения моухока ваша левая рука располагалась прямо перед вами, а правая была отведена строго назад. Отводя левую стопу назад, смотрите прямо перед собой.

Аккуратно упирайтесь в лед правыми передними зубцами. Цель толчка заключается в том, чтобы взлететь надо льдом, а не проковырять в нем дырку. Если вы заметите, что после ваших толчков во льду остаются большие углубления, подумайте, правильно ли вы вытягиваете правую ногу после моухока.

## ПОЛУЛУТЦ

Полулутц — это еще один носковый прыжок в пол-оборота (180 градусов), очень похожий на полуфлип. Зрители часто оказываются в затруднении, пытаясь определить, какой именно прыжок они только что видели — полулутц или полуфлип. Разница состоит в том, из какого предыдущего движения выполнялся прыжок. Полуфлип выполняется из дуги назад внутрь, а полулутц — из дуги назад наружу. Это сильно увеличивает сложность прыжка (и оценку его судьями), потому что вращение в воздухе выполняется в направлении, противоположном движению по дуге. Толчку при полулутце предшествуют задние подсечки, выполняемые в движении по часовой стрелке (правая стопа над левой). Предваряющие прыжок действия мы разделим на пять четких этапов.

**Исходное положение.** Сделав три-четыре задние подсечки по часовой стрелке, наберите некоторую инерцию движения. Правую руку расположите перед собой на линии плеча, но немного ниже его уровня. Левую руку отведите назад и отставьте чуть в сторону. Поставьте стопы вместе и скользите спиной вперед по прямой линии на обеих ногах (рис. 50).

**1.** Выполните одно заднее выталкивание правой ногой.

**2.** Поднимите правую стопу над левой и расположите ее пятку точно перед носком вашей опорной ноги.



Рис. 50. Полулутца

100



Рис. 50 (окончание). Полуплутц

3. Согните правую ногу в колене и расположите передние зубцы правого лезвия строго за пяткой левого ботинка. Старайтесь, чтобы ваши колени были вместе. При этом вы продолжаете двигаться спиной вперед по прямой линии на всей плоскости лезвия.
4. Уроните руки вдоль корпуса и тут же поменяйте их положение, чтобы впереди теперь была левая рука, основание ладони которой должно находиться на уровне пупка. Правую руку вытяните назад и расположите ее напротив правой ягодицы.
5. Согните в колене левую ногу. Перенесите вес тела со всей плоскости лезвия на заднюю часть его наружного ребра. Для этого приподнимите свободное (правое) бедро и потянитесь торсом вверх, чтобы ваше тело заняло вертикальное положение над левой ногой. Взгляд сосредоточьте на неподвижной точке прямо перед собой.  
Повторите это несколько раз до совершенно уверенного исполнения. Это — лучшее положение для исполнения полулутца, и все ошибки, допущенные на этапе «предварительной подготовки», сильно затруднят выполнение прыжка.
1. Продолжая скользить на левом наружном ребре, выпрямите правую ногу строго назад, «оттяните» ее носок и напрягите голеностоп. Прочно упритесь в лед правыми передними зубцами. Начиная сгибать в колене правую ногу, одновременно подводите левую стопу к правой.
2. Когда левая стопа приблизится к правой, оторвите ее ото льда, приподняв левое колено и бедро. На несколько мгновений вес тела переместится на правые зубцы, прежде чем вы оттолкнетесь ими вверх и выполните вращение на 180 градусов влево, резко развернув бедра против часовой стрелки.
3. Приземлитесь на левые зубцы и, немедленно оттолкнувшись ими, перейдите в скольжение вперед на согнутой в колене правой ноге.

## ТУЛУП

Тулуп — это первый прыжок с полным оборотом (на 360 градусов), который вы выучите. Тулуп относится к носковым прыжкам. При подготовке прыжка выполняется дуга назад наружу на одной ноге, а затем совершается толчок передними зубцами другой ноги. Вращение в воздухе выполняется против часовой стрелки; при приземлении осуществляется переход в заднюю наружную дугу с вытянутой назад свободной ногой.

В большинстве случаев в заднюю наружную дугу, предшествующую тулупу, входят из переднего внутреннего поворота тройкой вперед внутрь — в отличие от поворота вперед наружу, который мы разбирали в главе 5. Давайте рассмотрим, как выполняется этот поворот.

**Исходное положение.** Встаньте в позицию перевернутой буквы «Т» с правой ногой впереди. Правая рука — на

12 часов, чуть ниже уровня плеча, и повернута ладонью вниз. Левая рука — на той же высоте на 7 часов (рис. 51).

1. Сделайте конькобежный шаг в плавно загибающуюся переднюю внутреннюю дугу и согните в колене свободную ногу так, чтобы ее носок расположился за пяткой опорной ноги.
2. Одновременно согните в колене правую ногу и расположите правую руку перед грудью.
3. Продолжая держать ноги вместе, резко разверните бедра против часовой стрелки, одновременно с этим меняя положение рук. Эта смена положения рук должна привести к тому, что после завершения поворота вы будете скользить по задней наружной дуге с правой рукой — на

5 часов и левой — на 12. Ноги вместе, а центр тяжести располагается над правой ногой.

Выполняйте этот поворот до тех пор, пока не почувствуете себя уверенно. Теперь можно приступать к изучению самого прыжка.

Тулуп принадлежит к носковым прыжкам, и потому «входить» в него надо по относительно прямой траектории. Кроме того, при этом прыжке передняя и задняя дуги троечного поворота минимальны. Давайте по уже привычной методике разберем у бортика его элементы.

**Исходное положение.** Представьте, что вы уже выполнили правый поворот тройкой внутрь. Сейчас вы стоите к бортику правым боком. Ноги вместе, основная опора — на правую стопу.



Рис. 51. Поворот тройкой вперед внутрь

Левая нога чуть согнута в колене, а ее носок располагается позади правой стопы и направлен вниз. Для контроля равновесия левую руку положите на бортик перед собой, а правой рукой придерживайтесь позади себя (рис. 52).

1. Сгибайте в колене правую ногу и начинайте вытягивать левую ногу строго назад, не меняя при этом положения бедер. Когда левая нога полностью выпрямится, ее носок должен быть направлен вниз и находиться в 10 сантиметрах над льдом. Колено левой ноги обращено вниз, голеностоп зафиксирован, и вся нога вытянута «в струнку».
2. Упритесь в лед левыми передними зубцами, согните в колене левую ногу и начинайте подводить к себе правую стопу, скользя на ее наружном ребре. Так как правая стопа при своем скольжении назад должна сохранять опору на наружное ребро, вы будете направлять лезвие так, чтобы оно двигалось поперек вашего предполагаемого скольжения перед носком левой стопы.
3. Когда правое лезвие окажется приблизительно в 15 сантиметрах от левых передних зубцов, вы должны выполнить одновременно три действия:

- уберите с бортика левую руку, но продолжайте держать ее перед собой на 12 часов;
  - перенесите вес тела назад и фактически встаньте на левые передние зубцы;
  - поднимая правую стопу пяткой вперед, пронесите ее поперек перед левой ногой и за нее. (Продолжайте движение правой ногой назад и чуть в сторону, поднимая и выпрямляя ее подобно тому, как это происходит при вальсовом прыжке.
4. Для совершения прыжка оттолкнитесь вверх левыми передними зубцами, одновременно с толчком резко разверните таз и бедра против часовой стрелки, отпустите бортик и приземлитесь спиной вперед — сначала коснитесь льда правыми передними зубцами и сразу же опустите на лед всю плоскость лезвия. После завершения прыжка левая нога должна быть полностью выпрямлена назад и развернута наружу от бедра.
- Вы могли заметить, что эта позиция приземления идентична приземлению при вальсовом прыжке. Руки при приземлении остаются в том же положении, которое они занимали при толчке: левая рука направлена вперед,

**ВАЖНО:**

1. Сила толчка формируется бедрами.
2. Повороты головы и торса делают невозможным толчок вверх.
3. Для увеличения силы толчка:
  - при толчке держите левую руку перед корпусом;
  - подводя правую стопу к левой, смотрите прямо перед собой;
  - вес тела как можно дольше удерживайте на правой ноге при подведении ее к левой стопе.



Рис. 52. Тулуп

СМ. ДАЛЬШЕ

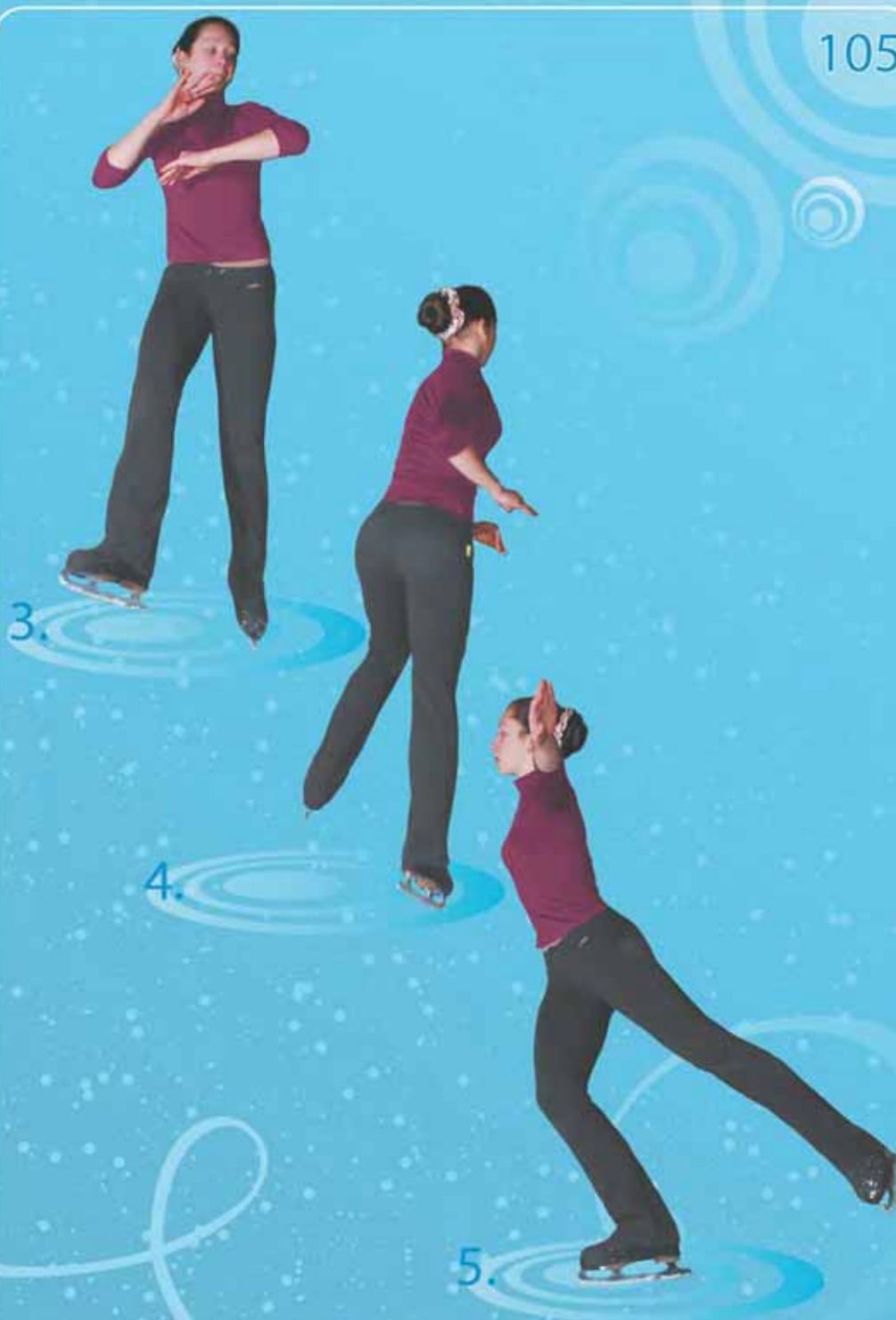


Рис. 52 (окончание). Тулуп

а правая рука отведена назад и чуть в сторону.

Теперь давайте объединим элементы, добавив к ним поворот тройкой и некоторое поступательное движение вперед.

**Исходное положение.** Примите стойку буквой «Т» с правой ногой впереди.

1. Сделайте конькобежный шаг вперед на внутреннем ребре и выполните поворот тройкой.
2. Скользя по задней наружной дуге, вытяните назад левую ногу. Её колено должно смотреть вниз, стопа оттянута.
3. Установив на льду передние зубцы, важно как можно быстрее подвести назад правую ногу, провести ее поперек левой ноги и сделать мах.
4. После выполнения тулупа переходите в правую заднюю наружную дугу на согнутой в колене опорной ноге. Выпрямите назад свободную ногу и высоко поднимите голову и грудь.

## САЛЬХОВ

Сальхов получил свое название в честь фигуриста Ульриха Сальхова, придумавшего этот прыжок. Сальхов — это ваш первый дуговой прыжок с полным оборотом. При выполнении Сальхова вы совершаете толчок из задней внутренней дуги, делаете в воздухе полный разворот и, приземлившись на другую ногу, переходите в скольжение по задней наружной дуге.

Обычно в Сальхов заходят из левого переднего наружного поворота тройкой. Иногда фигуристы перед этим прыжком выполняют правый моухок.

**Исходное положение.** Встаньте в позицию перевернутой буквы «Т» с левой ногой впереди. Правую руку расположите перед собой на 12 часов, держа ее кисть напротив грудины. Левую руку отведите назад на 7 часов, расположив ее кисть на одной линии с верхним краем левой ягодицы (рис. 53).

1. Оттолкнитесь вперед на левом наружном ребре, согнув в колене опорную ногу, а свободную ногу вытяните позади себя, приподняв ее над льдом. Сохраняя свободную ногу прямой, выполните наружный троечный поворот. Если вы все сделали правильно, то сейчас скользите спиной вперед на левом внутреннем ребре, вытянув назад свободную ногу, держа перед собой левую руку и отведя назад правую.
2. Чуть согнув в колене свободную ногу, плавно поднесите ее к опорной ноге так, чтобы правое бедро оказалось немного впереди левой ноги, а внутренняя сторона правого ботинка находилась приблизительно в 10–15 сантиметрах впереди большого пальца левой ноги. Слегка поверните внутрь носок правой стопы.
3. Продолжая держать левую руку перед собой, сократите радиус задней внутренней дуги, сильнее согнув при этом колено опорной ноги и чуть больше повернув спину и бедра против часовой стрелки. Одновременно с увеличением кривизны задней



Рис. 53. Сальхов



Рис. 53 (окончание). Сальхов

внутренней дуги выпрямите носок свободной ноги (из его прежнего «косопалого» положения) и сделайте мах правой стопой и ногой назад и чуть в сторону. В тот же самый момент оттолкнитесь вверх левыми передними зубцами, резко разверните бедра против часовой стрелки,

сделайте оборот на 360 градусов и приземлитесь в уже хорошо знакомую вам правую заднюю наружную дугу (рис. 53.7).

Обратите внимание, что приземление происходит так же, как в вальсовом прыжке и тулупе — сначала на зубцы и сразу же — на все лезвие.

**ВАЖНО:**

- ◆ Вы должны жестко контролировать поворот тройкой руками и плечами. Это поможет вам выполнить прыжок без предварительного вращения на льду. По этой же причине следите, чтобы при исполнении поворота свободная нога оставалась относительно неподвижной. Если она в этот момент будет произвольно колебаться из стороны в сторону, вы утратите контроль над собственным равновесием и не сможете совершить прыжок.
- ◆ Движение свободной ноги вперед должно быть продуманным и четким. Только при полной готовности к прыжку вы сможете максимально контролировать его исполнение.
- ◆ Выпрыгивая вверх, отталкивайтесь только передними зубцами.
- ◆ Во время толчка голову держите прямо, а центр тяжести сохраняйте строго над левой ногой. Это позволит вам выполнить прыжок максимально высоко.
- ◆ Обращайте пристальное внимание на направление своего движения в воздухе. Чтобы увеличить продолжительность фазы полета, правую ногу надо перемещать не просто назад, а чуть в сторону. Когда мы наблюдаем за выполнением Сальхова, то создается впечатление, что правая нога оборачивается вокруг левой, однако в действительности вектор ее движения должен быть таким, чтобы прыжок оказался направлен назад. Если вы будете переносить правую ногу назад под углом, то тем самым продлите время нахождения в воздухе.

# Заключение

Фигурное катание — один из красивейших видов спорта и прекрасный источник здоровья и хорошего настроения. Проведя время на катке, вы не потратите его даром — это прекрасный подарок и вам, и вашей семье.

Чем лучше у вас будет получаться, чем легче и изящнее будут становиться элементы фигурного катания в вашем исполнении, тем большее удовольствие вы будете получать.

Успехов!

Издательство «Феникс» выражает огромную благодарность за помощь в подготовке книги всему коллективу отделения фигурного катания СДЮСШОР-6 г. Ростова-на-Дону. Несмотря на недолгое существование (основана около пяти лет назад на базе Школы по зимним видам спорта «Снежинка»), школа подготовила много спортсменов высокой квалификации, ученики отделения фигурного катания на коньках показывают великолепные результаты на всех престижных соревнованиях России. На фото в книге — юная Елена Кравченко, кандидат в мастера спорта по фигурному катанию на коньках.

# Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	3	Основная передняя подсечка ...	42
<b>Глава 1</b>		Разворот на двух ногах .....	46
<b>С ЧЕГО НАЧАТЬ?</b> .....	4	Заднее выталкивание	
Инвентарь .....	5	одной ногой .....	47
<i>Подбор коньков в прокате</i> .....	5	Хоккейная остановка .....	51
<i>Уход за коньками</i>		Перебежка назад .....	54
<i>и их обслуживание</i> .....	9	Поворот тройкой вперед	
Одежда и другое снаряжение ...	12	наружу .....	54
<b>Глава 2</b>		<b>Глава 5</b>	
<b>НАМ НУЖЕН ЛЕД</b> .....	14	<b>НОВЫЕ БАЗОВЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ</b> ..	58
Озера и пруды .....	14	Остановка буквой «Т» .....	58
Открытые катки		Внутренний моухок .....	60
с полированным льдом .....	15	Последовательные дуги вперед	
Крытые катки .....	15	и назад на наружном	
<b>Глава 3</b>		и внутреннем ребрах .....	64
<b>ОСНОВЫ ОСНОВ</b> .....	17	Дуга вперед наружу .....	64
Основная позиция .....	17	Дуга вперед внутрь .....	66
Умение падать (преднамеренно		Дуга назад наружу .....	68
и неожиданно) .....	19	Дуга назад внутрь .....	68
<i>Как падать</i> .....	19	Вращение бедер относительно	
<i>Преднамеренное падение</i> .....	21	плеч .....	71
<i>Как правильно вставать</i> .....	21	<b>Глава 6</b>	
Остановка .....	21	<b>СВОБОДНЫЙ СТИЛЬ</b> .....	75
Другие базовые навыки .....	24	Прыжок на двух ногах .....	75
«Фонарики» .....	24	Вращение на двух ногах .....	77
Скольжение на одной ноге .....	26	Передний выпад .....	81
Конькобежный ход .....	28	Передняя спираль — ласточка ...	81
Движение назад .....	30	Вращение на одной ноге .....	84
«Фонарики» назад .....	33	<b>Глава 7</b>	
Переход от хода вперед		<b>ПРЫЖКИ</b> .....	90
к ходу назад .....	33	Вальсовый прыжок .....	90
<b>Глава 4</b>		Полуфлип .....	95
<b>ИДЕМ ДАЛЬШЕ</b> .....	38	Полулутц .....	98
Как найти наружное ребро ...	38	Тулуп .....	101
Переднее выталкивание		Сальхов .....	106
одной ногой .....	39	<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	110