

ЇЗДА НА ВОДНІЙ ДОЩІ



Чорноморська Праця

Написав:

Маркіян Олег Павлюк

12-31-03

ЗМІСТ

1.	Історія.....	1
2.	Устаткування* та Структура.....	3
2.1	Водна Дошка	3
2.2	Ремені та Черевики	4
2.3	Тягарний Шнур та Ручка	5
3.	Підготовка до Їзди	6
3.1	Термінологія.....	6
3.2	Ліва Нога Наперед – Права Нога Наперед.....	7
3.3	Ширина Ніг та Кут Схилу Черевиків.....	8
3.4	Взування та Скидання Черевиків	9
4.	Моторівки та Додакові Приладдя Для Їзди	10
4.1	Моторівки Для Спортивних Змагань	11
4.2	Кормова Їзда	11
4.3	Особисті Водяні Машини (ОВМ)	12
5.	Устаткування Для Їзди	13
5.1	Паля, Продовження Паля та Подійна Вежа	13
6.	Як Підніматись	14
6.1	Тренерування* на Суші	14
6.2	Вживання Платформи Для Плавання	15
6.3	Початок у Глибокій Воді.....	15
6.4	Порад При Їзди та Дожина Шнура.....	16
6.5	Процедура Перевірки	17
7.	Як Піднятись та Їздити	18
7.1	Позіція Тіла.....	18
7.2	Ручка.....	18
7.3	Кільватерна* Їзда	19
7.4	Перетинання Кільватора	19
8.	Важливі Рухи	20
8.1	Стрибки	20
8.2	Ковзання Боком на 180	21
8.3	Ollie 180.....	21
8.4	Поверхня 360	22
8.5	Хапальні Рухи	23
	Словник	24
	Бібліографія	25

* Слово є у словнику

1. ІСТОРІЯ

Їзда на водній дошці - це досить новий вид спорту, який виник* приблизно 15 років тому, але і надалі лишається найбільш зростаючим водяним видом спорту в Америці. Водна дошка виникла* на основі дошки для серфінгу. Серфінгістам, які не мали хвиль, щоб займатись серфінгом, треба була інша мета вживання дошки, таким чином вони вживали кільватер* від моторівки для створення необхідних їм хвиль. Серфінгіст з Сан Дієго (San Diego), Тоні Фін (Toni Finn) створив “Skurfer” в 1985 році. Був меніатюрний вид дошки для серфінгу, який він вживав їздячи за моторним катером, який тягнув його за собою. Надзвичайно тонкий “Skurfer” немав жадного ременя, щоб закріпити ногу до дошки. Із-за цього було дуже важко користуватися “Skurfer”. Взявши це до уваги, Фін та два його товариші, професіонали з вітряного серфінгу, Майк і Марк Паско (Mike and Mark Pascoe) перенесли ремені з дошки для вітряного серфінгу на “Skurfer”. Завдяки цим ременям*, цей вид спорту знайшов нове значення.

Тепер, коли ноги вершника* були привязані, він був в змозі кидатися в повітря, стрибаючи по хвилях, а потім, спираючись на ноги, ставити дошку краєм на воду в одночас повертаючи її. Дуже скоро це багатьох зацікавило і цей спорт стали називати їздою на водних лищета. Назва лижна дошка виникла із-за подібності водних лиж та снігової дошки. Так чи інакше, перший випуск водних дошок мав багато питань для вирішення. Ці дошки були дуже вузькими, що перецкаджало користувачеві добре тримати баланс. Крім того, вони були дуже плавучі*, що було незручним для вершника*, коли він хотів залізти з води на дошку, намагаючись взяти правильну позицію, щоб вийти з води.

* Слово є у словнику

В 1989 році власник компанії по виробництву водних лиж, Обраєн (O'Brien), сприяв переходу лижної дошки на більш вищій рівень. Обраєн, разом з найліпшими конструкторами дошок для серфінгу з Гаваїв (Hawaii), створив новий вид дошки, який назвали "Hyperlite". Він був менш плавучий* ніж попередні моделі, що робилося простішим для вершника вилазити на "Hyperlite" з води і тримати дошку під водою перед тим як винирнути. Так само відрізнявся брижами. Каналі (Phasers або Channels) - це великі пусті заглиблення під дошкою, що перешкоджають воді тиснути на дошку і випускати воду по каналах назад. Каналі так само змякшували падіння і робили його більш контролюваним для вершника. "Hyperlite" були ширші ніж "Skurfer", що робило їх більш стабільними на воді і легшими з контролювати. Ці вдосконалення робили для вершника та початківців простішим вихід з води і дозволяли насолоджуватись їздою на лижній дошці. Скоро цей вид спорту отримав назву їзди на водній дошці.

Цей спорт ріс з дуже великою швидкістю, нові організації зявилися (Світова Організація Їзди на Водній Дошці - "WWA World Wakeboard Association"), відбувалось багато змагань (Х-ігри та Кільватерні* Мандрівки – "X-Games and Pro Wake Tour"), які показували по телевізії на цілий світ. Ці змагання дали нового виду спорту – Надзвичайна Їзда на Водній Дошці (Extreme Wakeboarding). Це змагання між найліпшими сміливцями*, які демонстрували найважчі та найнебезпечніші трюки*. Ці уміння оцінювались і вибирали переможця. Їзда на водній дошці стала такою популярною, що її включили до Олімпійських Ігор 2004 року, в Афінах, Греція (Athens, Greece). Сьогодні все більш і більш людей захоплюються цим видом спорту.

2. УСТАТКУВАННЯ* ТА СТРУКТУРА

Безпека перед усім. Ті самі правила безпеки стосуються як їзди на водних лищета так і їзди на водній дошці. Дуже важливо вживати рятувальний пояс Берегової Охорони Сполучених Штатів Америки (USCG – United States Coast Guard). Для цього є кілька причин. По-перше, вони рятують людині життя, по-друге, їх вимагає закон багатьох штатів, по-третє, рятувальний пояс полегшує біль після падіння, і на кінець, ви будете менш втомлені і матимете змогу більше насолоджуватись їздою, т.я. не треба буде плавати після кожного падіння.

Існує чотири частини устаткування* що кожному потрібні перед тим, як розпочати їзду на водній дошці. Крім моторівки вам буде потрібна дошка з ременями*, рятувальний пояс і тягарний шнур з ручкою. Рятувальний пояс це самозрозуміло, а про придбання водної дошки, ременів та тягарного шнура буде розповідатися в наступному розділі.



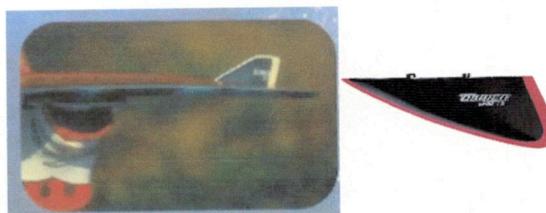
2.1 Водна Дошка

Водні дошки зроблені з кріпких, маловагомих матеріалів, як фіброклітка, алюміній та вуглерод графіту. Довжина та ширина водної дошки може бути різна, від 50 – 58" (127 - 147 сантиметрів) в довжину і від 14 - 17.5" (36 - 44 сантиметрів) в ширину. Чим більше і ширше дошка, тим простіше нею користуватись. Більші дошки стабільніші, т. я. існує більше місця для їзди над водою. Однаковокінцеві водні дошки так само сформовані, як на переді, так і назаді, з маленькими плавниками на кожному кінці. Це дозволяє

вершнику робити трюки* в будь-якому напрямку і на любому краю дошки. Ця риса буде користною, якщо вам подобається їздити “fakie”, чи задом на перед. Плавники допомагають водній дошці ліпше посуватися крізь воду, полегшуєть контролювання дошкою та допомагають вершникам тримати баланс. Від розміру плавників залежить дія водної дошки. Плавники бувають різних розмірів, від 1-3 інчів (2.5-7.6 сантиметрів). Менші плавники ліпші для обертів, вони не так легко ломають-ся, в той час як більші плавники дають вершнику більший контролю та стабільність.

- Менший плавник (1.5") вживають для менш важких та агресивних вершників.
- Більший плавник (2.4") потрібен тим, хто важить понад 200 фунтів і використовується в надзвичайно важких умовах на воді.
- Цим менший плавник тим лекше виконувати трюки.

Назагал водна дошка важить між 6 - 8 фунтів і коштує від \$200-\$600 доларів, в залежності від типу та виробника.



2.2 Ремені та Черевики

Більшість водних дошок на сьогодні вживають так звані високі черевики або переплетені черевики. Високі черевики зроблені з ризини і змонтовані на металевій пластинці. Та пластина разом з черевиками кріпиться до водної дошки. Високі черевики тримають ноги і дозволяють згинатись під час їзди по воді. Переплетені черевики зроблені таким чином, що можна витягнути ногу з черевика як впадеш у воду. Обовязково перевір щоб обидва черевики пасували однаково. При падаєш ти хочеш щоб оби дві ноги або залишались в черевиках, або були звільнені від них. Якщо трапиться так, що одна нога загубила черевик, а друга лишиться в ньому, - великий ушкодження

можуть трапитись. Тому треба перевірити, щоб два черевики пасували однаково. Існують інакші види ременів, які називаються “bungee – strap”. Важливо, щоб вони були досить тісними, щоб не злітали з ніг під час їзди, але легко розкривались та звільняли ногу коли впадеш. “Bungee - bindings” найліпший для родини чи групи вершників, які тільки починають займатись цим видом спорту і користуються той самою дошкою. Багато черевиків з переплетенням робляться індивідуально для вершника.

Існує багато різних стилей, розмірів та уміння, коли діло стосується ременів для водної дошки. Обовязково перевір, як ти відчуваєш себе в черевиках на суші перед тим як заходити в воду.

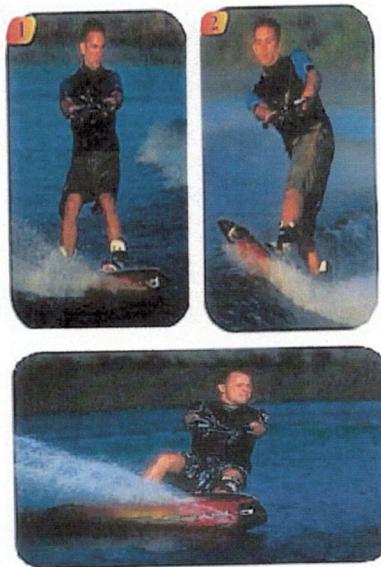
2.3 Тягарний Шнур та Ручки

Вживання шнурів що не розтягається дуже важливо при їзді на водній дошці. Цей шнур вживається не тільки з метою виконання трюків, але і для безпеки. Цей шнур переважно зроблений з спектра волокна та є легший та тонший ніж “polyurethane” і так само дуже не тягнеться. Це зменшує шанс того, що ручка вдаре моторівку та зачепить спостерігача* чи зломить щось на моторівці. Тягарний шнур звичайно від 60 – 80 стіп (18 - 24 метри) в довжену і іде разом з ручкою. Чим ширша ручка, тим ліпше. Ширша ручка дає змогу вершнику бути більш стабільним і має більше місця щоб вчепитись за неї під час трюків. Важливо таксамо, щоб ручка була обшита, щоб не пошкодитись.

3. ПІДГОТОВКА ДО ЇЗДИ

3.1 Термінологія

Край (Edge) - як іменник, цей термін пояснює довжину і ширину контуру дошки та інколи пояснюється як огорожа. Як дієслово, це слово означає дію вживання меншої поверхні дошки на воді, ставлячи дошку на край.



Провідний та хвостовий край (Leading and Trailing Edge) - Провідним називається край, що ближчий до моторівки. Хвостовий край дальший від моторівки.

Пятовий або задній бік (Heel - Side or Back - Side) - установлюється спиною чи п'ятами, направленими до кільватера* під час їзди по прямій лінії.

Пальцевий або передній бік (Toe - Side or Front - Side) - установлюється передом тіла чи пальцями на ногах по направлінню до кільватера під час їзди по прямій лінії за межами кільватера.

Їхати задом, міняти позицію та “Fakie” - ці терміни описують їзду на водній дошці в позиціїї, яка протилежна звичайній позі.

“Half-Cab” - описує трюк від “fakie” та “revert” позиції та приземління в звичайній, нормальній позі для ніг - наперед.

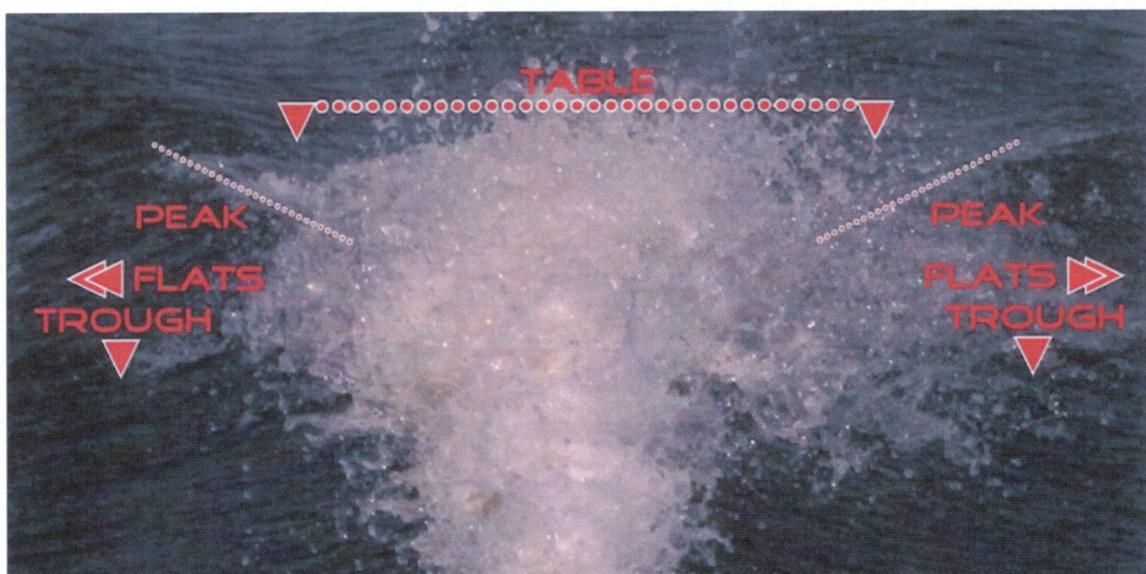
Кільватер Моторівки (Boat Wake) - схема нижче покаже різні частини кільватеру.

“Table” = Стіл

“Peak” = Пік

“Trough” = Зададина

“Flats” = Пласка Вода



3.2 Ліва Нога Наперед (ЛНН) – Права Нога Наперед (ПНН)

Перед тим, як розпочати їзду важливо визначити чи тобі зручніше щоб ліва нога була наперед “Regular Foot” (ЛНН) чи права “Goofy Foot” (ПНН). Існує багато способів щоб це визначити. В наступному розділі ми обговорюмо різні методи, які допоможуть вам це зрозуміти.

- 1.) Поклади мяч перед людиною і попроси її вдарити його ногою. Нога, якою він вдаре по мячі більш за все буде назаді.

2.) Нехай людина стане навпроти сходів. Нога, яку він перше поставить на сходи переважно буде назаді.

3.) Нехай людина стане спиною навпроти тебе. Ти легенько штовхні її в спину, начеб ти хотів, щоб вона впала. Нога, на яку та людина обіпреться, більш переважно назаді.



Але не обовязково, що ці методи покажуть якою ногою наперед вершник любе їхати. Інколи ці тести показують одно, а вершник їде зовсім інакше - задом на перед, наприклад. Вершник мусе їхати так, як йому зручно і це буде найліпша відповідь на запитання. Треба спробувати кожну позицію, щоб визначити що тобі вигідніше.

3.3 Ширина Ніг та Кут Схилу Черевиків

Сучасні водні дошки дають змогу вершнику вибирати і регулювати ширину ніг та кут схилу черевиків, щоб йому було зручно. Чим ближче одна нога до другої, тим менш стабільним ти будеш під час приземлення на воду, а чим даліше одна нога від другої, тим ліпше і точніше буде приземлення. Коли ноги розставлені дуже широко - це таксамо не добре, т.я. вершник втрачає змогу стрибати* по хвилях в повітря. Ось чому треба вибирати правильну ширину ніг під час їзди на водній дошці. Рекомендується, щоб ширина ніг була трохи більша ніж ширина плеч. Це допоможе тримати рівновагу та зручно приземлятися під час стрибання по хвилях. Але і ще раз, кожний вершник мусить вибирати що йому ліпше. Існує спосіб, щоб перевірити на якій ширині треба тримати ноги, а саме - стань на підвищення висотою в три сходини, потім стрибни вниз, - ширина ніг, на

яку ти приземлився, то і буде більш подібна для тебе. Так само під час цього тесту можна виміряти кут, під яким стоять ноги.

Мета цього кута - допомогти тілові та плечам відкритися та рівно триматися, щоб багато не схилятись та нахилятись, бо головне це завжди комфорт та зручність для вершника. Коли вершник зовсім не схиляє ноги, або як кажуть, тримає ноги під кутом в зеро градусів, він буде в змозі нахилятися найбільше до кільватеру. Пальці ніг будуть глибше в воді, ніж схил. Вершник таксамо може побачити, що він більш стабільний, їдячи міняючи пози, коли його ноги знаходяться під кутом в зеро градусів, тому що його задня нога стойть на більшій частині дошки, що дає більши йому контролю. Непогана поза для того, хто буде їхати вперше, є поставити передню ногу під кутом в дев'ять або в вісімнадцять градусів, а задню ногу зовсім не згинати.



Важливо уникнути надзвичайних кутів (45 градусів / 45 градусів) т.я. дуже сильні пошкодження можуть трапитись з колінами вершника або коли він дуже впаде. Треба вживати розум, коли вибиратимеш дошки та позицію. Вибирай те, що тобі зручно.

3.4 Взування та Скидання Черевиків

Існує дуже багато способів та мастил*, які допомагають вдіти та скинути черевики для їзди на водній дощі. Найбільш популярне мастило - це мило для миття посуди, хоча останні дослідження довели, що то мило знищує резину з якої зроблені черевики. Існують різні сорти мастил, що не шкодять черевикам, скорші змиваються та безпечні для навколошньої середовищі. Так або інакше, ці сорти (Duck Butter наприклад) можуть бути

дуже дорогими. Тому вершник часто вживає крем для голення, як мастило. Крем для голення дешевше, більш доступніший та дуже легко змивається. Перед тим, як заходити в черевиках в воду, треба роздивитись як їх вживати. Спочатку треба наставити черевики на твій розмір, потім залити в них мастило і аж тоді запхати ногу в середину. Взувши черевики, ти одним кроком ближче до їзди на водній дошці.

Скидання черевиків може бути трохи важчим завданням. Найліпший спосіб, щоб скинути черевики для того, хто тільки починає займатися цим спортом, є одночасно обхопити край дошки біля пальців ніг двома руками та потягнути дошку до себе. Після того, як вершник стає більш професійним, існує ще два способи скидання черевиків.



- 1.) Поклади дошку під воду, так щоб вона була просто під тобою. Натисни на неї однією ногою, водночас піднімаючи та тягнучи другу. Коли одна нога вже боса, постав її між черевиками, натискаючи нею і тягнучи другу ногу з черевика.
- 2.) Зовсім розвязати черевики. Але в цьому існують свої мінуси, а саме - не всі черевики мають паски і при цьому ти губиш вже наставленій свій розмір. Ці методи спрощують вершнику час, вийдячи з води.

4. МОТОРІВКИ ТА ДОДАТКОВІ ПРИЛАДДЯ ДЛЯ ЇЗДИ

Із-за ширини дошки потрібно менше енергії, щоб піднятися та їздити на ній, як для вершника, так і для моторівки що його тягне. Ця можливість притягнула нових вершників до спорту, зростаючи в більш сильніший та більш якісний вид тягарного засобу для

пересування. Для того, щоб їхати на водній дощі, тобі не треба моторівки для спортивих змагань. Звичайно “Personal Water Crafts (PWC)”, “Stern Drives (I/O)” вживаються як тягарний засіб. Це власно дуже допомогло тим, хто не має сучасних тягарних моторівок, але дуже насолоджується їздою на водній дощі. В наступному розділі ми обговоремо найбільш популярні моторівки та методи щоб тягнути водну дошку.

4.1 Моторівки Для Спортивних Змагань

Цей тягарний метод пересування був вироблений спеціально для цього виду спорту. Моторівки для спортивних змагань знаний своїм унікальним методом управління*, легким утриманням та стійкими кільватерами. Ці моторівки так само ліпше тримають постійну швидкість, особливо під час змагань. Так як існує дуже мало упорядкувань з цими моторівками, то їзда і розподіл ваги фактично неускладнені, а так само вмонтовані в моторівку з метою їзди на водній дощі. Багато моторівок для спортивних змагань спеціально зроблені для тих, хто любе цей спорт і, в залежності від типу та рис, більші кільватери можуть вироблятися тими моторівками. Ці більші кільватери дозволяють вершнику ловити більш повітря, що дуже треба для змагань.



4.2 Кормова* Їзда “Stern Drives or Outboards”

Так як внутрішня моторівка, та кормова їзда не зовсім схожа для їзди на водній дощі, то додавши трошки практики та досвіду, можна навчитись як зробити кільватери

точно для вершника. Кормова їзда та зовнішня моторівка з сильним оздобленням дає вершнику різні вибори, коли діло доходить до творення кільватерів.

Так як вага зовнішньої моторівки назаді, спробуй спустити мотор вниз, щоб опустити ніс донизу, а моторівку вирівняти. Роблячи це, водій буде в змозі тримати більш постійну швидкість. Але, в той самий час, водій буде жертвувати розмір кільватера, коли мотор є спущаний вниз. Коли мотор є схилений вниз, він випихає менш води і виробляє менший кільватер. Коли мотор є підвищеною протівне стається.



Найліпше мати однакову вагу на переді моторівка, щоб тримати ніс донизу, в той самий час тримаючи край догори, даючи змогу воді вийти та створити потрібний кільватер. Кормова їзда має більш важкий двигун назаді, що зробить необхідним для водія опустити край ще більше вниз. Ця кормова їзда має кільватери, що розгортаються на меншій відстані від моторівки, тому необхідно знайти певну довжену шнура.

4.3 Особисті Водяні Машини (ОВМ)

Особисті водяні машини (ОВМ) не дадуть вершнику бажаних .кіліватерів, щоб робити трюки, але нові моделі на трьох осіб, мають досить сили щоб обіхати навколо озера. ОВМ можуть підкинути тебе в повітря їхніми кільватерами, що є менші ніж ті, що виробляє звичайна моторівка.

5. УСТАТКУВАННЯ* ДЛЯ ЇЗДИ

5.1 Паля, Продовжена Паля та Подвійна Вежа

Функція цих паль дати вершнику можливість привязати шнур як найвище. Це дає вершнику де-кілька вигод, головна з яких є тягнути його вгору, замість бути тягненому по воді. Піднімання вгору допомагає вершнику пережити важкі падіння і так само полегшує їзду для тих, хто тільки вчиться. Чим коротший шнур, тим гостріше кут тягнення, що отримує вершник під час їзди. Великим непорозумінням є то, що багато людей думають, що паля сприяє вищим стрибкам в повітря. Це не правильно, бо додаткова висота палі не допомагає стрибати* вище, так само як вона не тягне вас назад, як то робить шнур привязаний нижче до моторівки. Крім цього, вершник має трошки більшу можливість затриматись в повітрі під час стрибка.



Існує кілька рис, якими палі відрізняються від подвійних веж. Палі були першою генерацією, шнурів що причеплювались вище, але вони мали кілька перешкод. Одна з таких перешкод є то, що коли вершник тягне палю на один бік, моторівка так само починає трошки перехилатись. Це власно ускладнює керування, робить важчим тримати постійну швидкість і може сприяти на струм, роблячи його рівнішим на боці, до якого наближається вершник. Де-які вершники думають, що продовжені палі дають багато пружності*, що ускладнює трюки в повітрі. Подвійні вежі не мають ті самі проблеми, як палі т.я. вони мають чотири стовпи замість одного, які не схиляються вбік та так само не

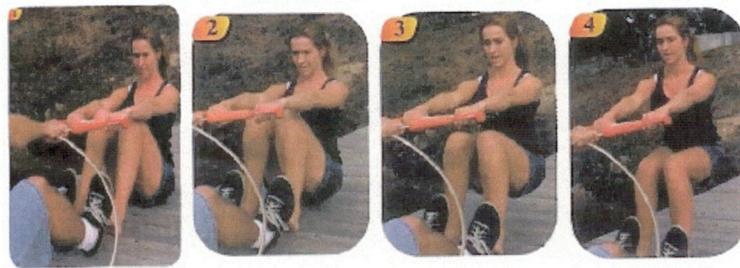
потребують шнурів. Але ці подвійні вежі дуже дорогі, але вони варта тих грошей бо дозволяють вершнику привязатися вище, а так само кріпiti необхiдне обладнення, заошкоджуючи мiсце на моторiвцi.



6. ЯК ПІДНІМАТИСЬ

6.1 Тренерування* на Суші

Розпочни з того, щоб початкiвець вибрав ручку. Нехай вiн iї тримає бiля роздiлу, що виглядає як "V", поки керiвник триматиме ручку за бруск*. Потiм вершник нехай присяде до сушi та вiзьме ручку як найширше так, щоб його долонi були знизу ручки. Чим ширше стиск, тим стабiльнiше вершник буде пiд час їзди, тим легше йому буде триматися та тримати рiвновагу. Вершник мусе тримати руки рiвно. Тепер керiвнику треба потягнути вершника дoгорi. Вершник мусить тримати руки рiвно та не пiдтягатися вгору, бо це обовязок керiвника тягнути його. В той час як керiвник тягне вершника, той мусить трошки проїхати навприсiдки*, перед тим як встati. Пiсля того, як вершник пiднявся, треба тримати руки рiвно, а ноги напiв зiгнутими. Необхiдно, щоб сила тягнення припадала на стегно*, а не на рамена. Вершник мусить тренуватись, робити це кiлька разiв, поки добре не звикne.



6.2. Вживання Платформи Для Плавання

Розпочни з того, що виключиш мотор моторівки. Постав вершника на певне устаткування*, наче він готовувався до їзди на великій глибені. Після цього нехай він зайде в воду і покладе дошку на платформу. Дай йому ручку правильним боком. Візьми протилежний кінець і починай тягнути його вгору. В той самий час вершник нехай намагається тримати кінець дошки до низу, а перед піднімати вгору. Керівник мусить дивитись за тим, щоб коліна вершника були зігнуті, руки були рівно, а сам вершник не підтягався вгору.



6.3. Початок у Глибокій Воді

Розпочни з того, щоб шнур був 50 футів від центру моторівки, або від стовпа, якщо маєш. Вершник мусе натягнути шнур, бути чітко позаду моторівки і виконувати все чому навчився з керівником на березі. Нехай тримає руки рівно, ноги напів зігнуті і голову просто, дивлячись на моторівку. Тепер, коли він готовий, треба моторівці починати їхати. Вершник мусить вживати той самий сигнал, як і при їзді на водних лищета та і на водній дошці, щоб показати що він готовий починати.



Як тільки моторівка поїде, вершник мусить пробувати покласти кінець дошки під себе, а перед тримати по направлінню до моторівки. В цей самий час водій моторівки мусить слідкувати за вершником, бо як тільки той все виконає, водій повинен помалу витягти його на поверхню води. Вершнику не треба підніматися дуже швидко, а водію не перевищувати швидкість більше ніж 20 миль на годину.

Ліва Нога Наперед



Права Нога Наперед



6.4 Поради При Їзді та Довжина Шнура

Залежно від спроможності вершника, інструктор повинен достосувати довжену шнура і швидкість моторівка.

Уміння (початківець)
Швидкість (15 - 20 миль на годину)
Довжина (50 - 65 футів)

Уміння (проміжний)
 Швидкість (18 - 20 миль на годину)
 Довжина (50 - 65 футів)

Уміння (успішний)
 Швидкість (18 - 22 миль на годину)
 Довжина (50 - 65 футів)

Це кілька директив до дотримання, як тягнути різні типи вершників. Але багато вершників притримуються швидкості та довжени шнура, до якої вони звикли. Водій моторівки несе на собі велику відповідальність, коли тягне вершника на дошці за собою. Рекомендується, щоб водій мав якісь досвід в цьому, а таксамо перейшов курси правил безпеки. Крім цього треба знати вимоги штату що до їзди моторівкою, де ти плянуєш їхати на водній дошці. Тягнути вершника за собою- це величезна відповідальність, тому необхідно взяти до уваги всі застереження, як водію і спостерігачам* так вершнику.

6.5 Процедура Перевірки

1.) Дошка вислизнула з під тебе, і ти впав на спину

Вирішення проблеми - Одна або обидві ноги не були зігнуті. Треба памятати тримати зігнутими коліна та не тягнути за ручку.

2.) Вершник тягне ручку до віддаленого стегна як моторівка прискорюється.

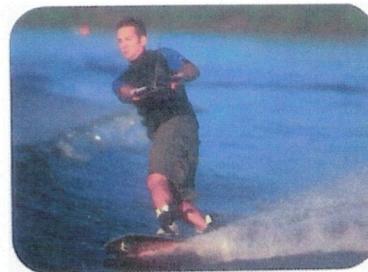
Вирішення проблеми - Розпочни керування моторівкою з протилежного боку від того, до якого ти частіше підтягаєш ручку. Якщо вершник тягне ручку до лівого стегна, то моторівка мусить вирівнятись в позицію, так як аби годинник показував сьома година. Якщо вершник тягне ручку до правого стегна, то моторівка мусить вирівнятись в позицію, так як аби годинник показував четверта година. При такому розташуванні вершнику буде важко притягнути ручку до віддаленого стегна, а навпаки він буде тягнути її до переднього стегна.

3.) Існує інакше вирішення цієї проблеми. Якщо вершнику все ще важко піднятись, спробуй скоротити довжену шнура, що дасть йому більш прямий натяг та підніме його вгору замість того, щоб тягнути по воді.

7. ЯК ПІДНЯТИСЬ ТА ЇЗДИТИ

7.1 Позиція Тіла

Найліпша позиція це коли ти стоїш так аби ти їхав на лищета або на сніговій дошці. Дуже важливо тримати плечі рівно та дивитись точно за моторівкою або за палею, що до нього причіплена. Коли вершник тримає плечі рівно, це автоматично тримає верх його тіла нерухомо. Плечі вершника завжди мусять бути вирівненими, а не рухатись туди - сюди. Винятком коли плечі вершника можуть порухатись, це коли він підтягається до моторівки. Звичайно то бере час та практику, щоб знайти ідеальну позицію тіла, треба тільки працювати над тим.



7.2 Ручка

Позиція ручки дуже важлива при їзді на водній дошці. Треба завжди памятати де і як тримати ручку, особливо при виконанні трюків. Ручка може знаходитись в різних місцях в різний час - залежно від позиції твого тіла. Коли вершник їде рівно, то ручка більш за все буде розташована низько, приблизно на рівні стегна направленого вперед. Як

і при їзді на водних лищетах, так і при їзді на водній дощці не треба тягнути за ручку, бо можна впасти. І завжди треба памятати про правильну позицію тіла.

7.3 Кільватерна Їзда

Тримаючи нерухомо верхню частину тіла та правильно поставлячи ноги. Вершник може їхати туду-сюди по кільватеру. Важливим є, щоб вершник не нахилявся в той бік куди він їде та не горбився. Вершник завжди мусить тримати голову рівно, дивлячись за моторівкою. Коли вершник хоче піднятись на пальцевий бік, він мусить спротистояти на пальці ніг та припідняти пятачок. Вершник може так само робити і протилежне- спротистояти на пятачку та припідняти пальці ніг. Але на все треба практики.

7.4 Перетинання Кільватера

Коли вершник хоче перетинати кільватер він мусить робити більш-менш то саме, як і при кільватерній їзді (розділ вище). Щоб розпочати, вершник мусить триматись з зовнішньої сторони кільватера. Потім перетини кільватер з правого боку, якщо вершник ліпше володіє лівою ногою. І навпаки, перетини кільватер з лівого боку, якщо ти більш впевнений в своїй правій нозі. Вершник мусить мати баланс, тримаючи голову рівно та коліна зігнутими. Коли вертаєшся назад, знов таки треба тримати рівно голову і коліна трохи зігнутими, при цьому насолоджуючись їздою вгору по кільватері.

При повертанні назад до кільватера, звичайно вершник буде з ліва, але в де-яких випадках вершник може знаходитись і з правого боку - це все залежить від вершника. Вершник знов таки мусить тримати коліна зігнутими, щоб не впасти так само не перехилятись, коли іде назад до кільватера. Вершник мусить так само вживати плечі, щоб наблизитись до кільватера.

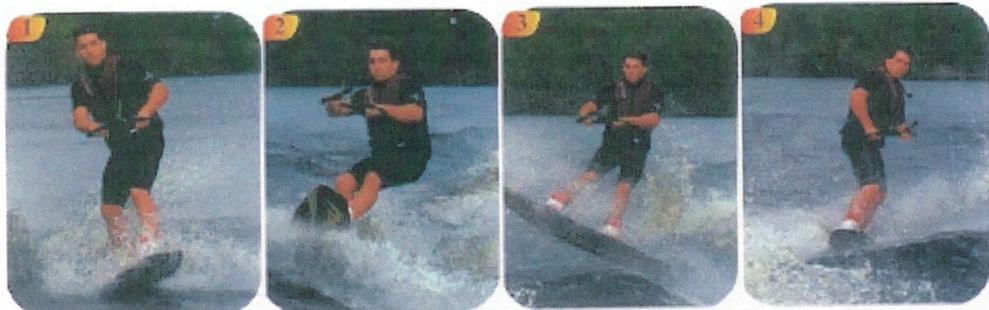
Ніколи не можна дивитись вниз на кільватер, бо можна впасти. Водій разом з вершником мусить бути впевненими, що не має побілки* та кільватер чистий, бо це може зірвати дошку і вершник впаде. Водій може почистити кільватер, поміняючи довжену шнура, що збільшить швидкість моторівки, або відрегулювати оздоблення.

8. ВАЖЛИВІ РУХИ

В цьому розділі будуть знов перейдені та оглянені тільки легкі та найбільш вживані трюки та рухи. Вони можуть вживатись на Морському Таборі та використовуватись нашими інструкторами. Важливо притримуватись правил безпеки, навіть виконуючи самі легенькі трюки. Треба щоб інструктори вживали rozум при перебуванні на воді та при навченні трюків. Інструктори мусять дотримуватись певної швидкості (15 - 20 миль на годину) та мати шнур довженою в 50 - 65 футів. Інструктори Морських Таборів знають свою роботу і не будуть безвідповідальними при навченні трюків.

8.1 Стрибки

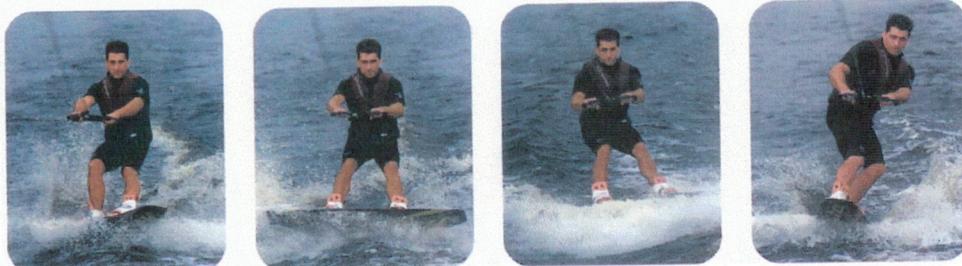
Стрибання по хвилях це само собою зрозуміло. Це майже то саме що і перетинання кільватера, але вершник при цьому більш агресивний та вживає кільватер для стрибка в повітря. Як тільки вершник досягне гори кільватера, він мусить швидко відштовхнутися і підскочити в повітру. Головним для доброго стрибка є те, що треба мати правильну позицію, баланс та завжди передбачати преземління.



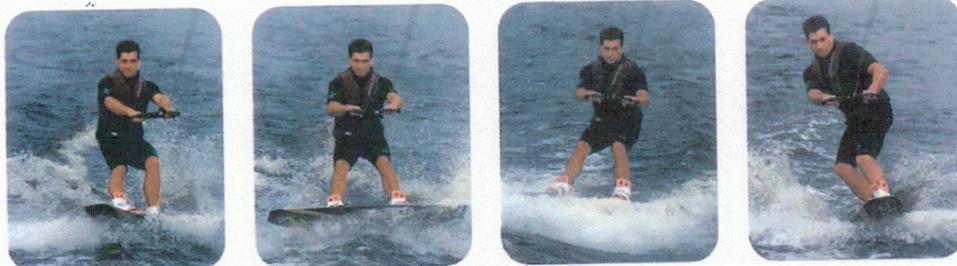
8.2 Ковзання Боком на 180

Треба розпочати з центру кільватера, щоб коліна були зігнуті, руки прямі та дивлячись на моторівку. Вершнику треба намагатись тримати ручку в тому самому місті та положенні, як тіліки він відштовхнув його бік та ногу в напрямку до моторівки. Тепер треба спробувати їхати боком, як найдовше. Коли при цьому ти вже досить добре чуєшся, спробуй 180, перекидаючи вагу тої ноги, що впереді, так щоб вона стала назаді.

Ліва Нога Наперед



Права Нога Наперед



8.3 Ollie180

Розпочни з центра кільватера, їдячи з нормальною швидкістю. Пробуй перше маленькі стрибки, повертаючи віддалене стегно до ручки. Під час преземління вершник мусить спробувати перекинути вагу на його передню ногу, так щоб вона була назаді - в результаті цього вершник може їхати по різному, в різних позиціях (Міняти Позицію та “Fakie”).

Ліва Нога Наперед



Права Нога Наперед



8.4 Поверхня 360

Розпочни з їзди в центрі кільватера, міняючи позиції ("Fakie"). Вершник мусить витягнути його пробідну руку, подивитись через плече, що зі заду і потягнути ручку назад. Помімай руки. Продовжуй їхати за моторівкою, як ручка тягне його навколо.

Ліва Нога Наперед



Права Нога Наперед



8.5 Хапальні Рухи

При певних руках хапання може бути урівноваженими. Додавання хапання до руху може ускладнити їзду. Існує багато різних способів, коли вершник може схопити дошку перебуваючи в повітрі. Це все залежить від таланту вершника.



Рекомендації Автора:

Водна дошка є новий і надзвичайний захоплюючий спорт. Але, цей спорт є небезпечний. Є дуже важне щоб до тримуватися всі водні правила і подані інструкції в моїй праці, коли уживаєш водну дошку. Водна дошка є чудовий спорт який би був добрий додаток до Морського табору, не як частина вміlosti водно лищетарства, але як окрема вміlostь. Я рекомендую щоб наш курінь закупив чотири водні шаломи для наших учасників табору, щоб носили коли вони їздять на водних лищетах або на водні дощі. Багато пошкодження на голові стається коли хтось з літить з дошки або з лищат і впаде у воду. Брати підувагу агресивність наших учасників табору, є важливо щоб ми (Чорноморці) захищали проти яких небуть небеспек. Водна дошка є спорт який піднесе наш табір на вищий рівень водно таборування.

Словник

устаткування - речі які потрібні людині щось зробити, так як виряд, “equipment”

тренерування - практика або підготовка, “practice or training”

кільватер - стежка яка лєшила воду коли вона рихається, “wake”

виник - коли щось стається, відбувається, “to happen or occur”

ременям - в'язанка або петля зробленна зі шнуром або шкіри що трамає щось, “strap”

вершника - людина яка є на об'єкт що рухається, “rider”

плавучі - об'єкт яке встав нагорі якоїсь рідини, “to float or buoyancy”

сміливцями - нерозсудлива смілива людина, “daredevil”

трюки - технічний спосіб рухатися, “tricks, maneuvers”

спостерігача - людина яка дивиться або вивчає, “observer, one who observes”

стрибати - скакати вгору, “to spring, jump, or thrust up”

мастило – оліва або щось інше щоб мастити, “to lubricate, lubricant”

управління - щоб мати контроль або керувати, “to manage or have control”

кормова - мотор на моторівці яка половина є в сирдині, а кінець мотора і пропелер є у воді, таксамо знаний як зад моторівки або коробля, “stern, ”

пружність - гнучкий, еластичний, “resiliency or flexible”

брусок - просте дерево або метал який є дуже простий і довгий і уживається так як підтримка, “bar used for support”

навприсідки - позиція яка ноги і коліна є зігнуті щоб п'ятка вдарила кінець і тримає тіло вгору, “to squat, the position of squatting”

стегно - клуб, “hip”

побілки – піна з хвилі коли хвиля ломається, “whitewash”

Бібліографія

Hayhurst, Chris. Wakeboarding! Throw a Tantrum. New York: Rosen, 2000.

McKenna, Anne T. Extreme Wakeboarding. Minnesota: Capstone Press, 1999.

В.К. Мюллер and М.Г. Зубков МГ, Modern English – Ukrainian Dictionary. Харків: Школа Видавничий Дім, 2003.

Weber, Jason. Wakeboarding On the Edge. New Jersey: On the Edge, 2000.