

Методическое пособие по обучению управлению спортивными снарядами кайт и кайтборд, а также обучению основным навыкам катания на кайте по воде.

Данное методическое пособие составлено на основе международной практики обучения кайтбордингу и, в частности, на основе методике обучения ИКО (International Kiteboarding Organization).

Цель методического пособия – создание единой безопасной методики обучения управлению спортивными снарядами кайт и кайтборд, а также обучению основным навыкам катания на кайте.

Задачи данного методического пособия

- Создать материал, содержащий в себе необходимую и полную информацию о квалифицированном начальном обучении кайтбордингу
- Перенять международный опыт безопасного и поэтапного обучения
- Обеспечить четкие критерии качества подготовки кайтбордеров
- Учитывать правила безопасности при обучении
- Сделать процесс обучение кайтбордингу максимально эффективным
- Создать и укрепить связь инструкторов, кайт школ и учеников с ВФПС

Требования к кайт школам

- Обучением в кайт школе имеют право заниматься только действующие инструкторы (имеющие действующий сертификат инструктора) или тренеры (высшее спортивное образование).
- Инструкторы и тренеры должны иметь спортивную страховку, покрывающую риски, связанные с занятиями кайтбордингом.
- Инструкторы и тренеры обязаны иметь действующие сертификаты оказания первой медицинской помощи (минимально).
- Кайт школа обязана страховать всех своих студентов по программам, покрывающим риски, связанные с занятиями кайтбордингом, как внутри страны, так и при выезде за границу.
- Кайт школа должна ознакомлять студентов с порядком действий в чрезвычайной ситуации.
- Получать от студентов заполненную форму ознакомления с правилами безопасности и отказа от претензий, в случае несоблюдения этих правил.
- Вести на каждого студента анкету/дневник (личные данные, план занятий, отзыв о пройденном обучении) и предоставлять эти данные в случае проверки кайт школы.
- Обеспечивать безопасное и доброжелательное обучение каждого студента.

- Требовать от студента выполнения правил безопасности, а также использования средств безопасности на каждом уроке (шлем, спасательный жилет (при занятиях на воде), оборудование с системой страховки, стропорез).
- Регулярно проверять используемое оборудование и вести журнал его проверки.
- Обеспечивать сертификатами с указанием пройденных этапов всех студентов на момент окончания обучения или остановки обучения в кайт школе.
- Сообщать о любых несчастных случаях, которые происходят в кайт школе в проверяющие инстанции.
- Иметь минимум одно плавательное средство, или оперативную связь с экстренной службой спасения на воде (время отклика на звонок не более 5-10 минут) в местах, где использование собственного плавательного средства запрещено или затруднено.
- Обеспечить при необходимости подъезд для машины скорой медицинской помощи к месту занятий.
- На видном месте в кайт школе должны присутствовать: дипломы инструкторов и тренеров, подтверждающие их квалификацию, план действий в экстренной ситуации, список телефонов экстренных служб.

Требования к оборудованию кайт школы

- Кайты должны иметь систему безопасности и иметь функцию перезапуска с воды.
- Планки управления кайтом должны иметь систему страховки и возможность полного отстрела кайта.
- Кайтбоды должны быть с регулируемыми петлями для ног (по соображениям безопасности КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещено использовать «роллиш» для доски).

В кайт школе должно быть в наличии:

- Насос или компрессор.
- Трапеции (поясные/сидячие) оснащенные ручками сзади.
- Страховочные лиши, прикрепляемы спереди к трапеции.
- Шлема.
- Спасательные жилеты.
- Стророрезы.
- Рации/телефон для экстренной связи, связи с инструктором или учеником.
- Аптечка.

- Спасательная лодка или возможность с ней связаться при ограничениях использования плав средств.

Требования к инструкторам

- Инструктор должен иметь действующий сертификат инструктора или квалификацию тренера.
- Инструктор должен иметь спортивную страховку, покрывающую риски, связанные с занятиями кайтбордингом и сертификат оказания первой медицинской помощи.
- Соблюдать правила безопасности поведения на территории обучения, соблюдать правила расхождения на воде и, в случае экстренной ситуации, следовать инструкции поведения в этих ситуациях.
- Руководствоваться во время обучения данным методическим планом и правилами безопасности.
- Использовать только исправное и безопасное оборудование для обучения.
- Перед каждым занятием проверять прогноз погоды, место занятий и оборудовани.
- Перед тем как передать оборудование ученику инструктор должен убедиться в его исправности, проверить все элементы безопасности и страховки и только после этого передать его ученику.
- Обеспечить ученика на всех занятиях средствами безопасности (шлем, спасательный жилет (при занятиях на воде), кайт с системой страховки, стропорез).

Зонирование места обучения

Зонирование места обучения поможет избежать конфликтных ситуаций между катающимися, студентами и другими пользователями места.

Карта должна быть доступна всем пользователям места катания/обучения.

Зона обучения пилотированию кайтом на берегу должна быть разделена на следующие секторы:

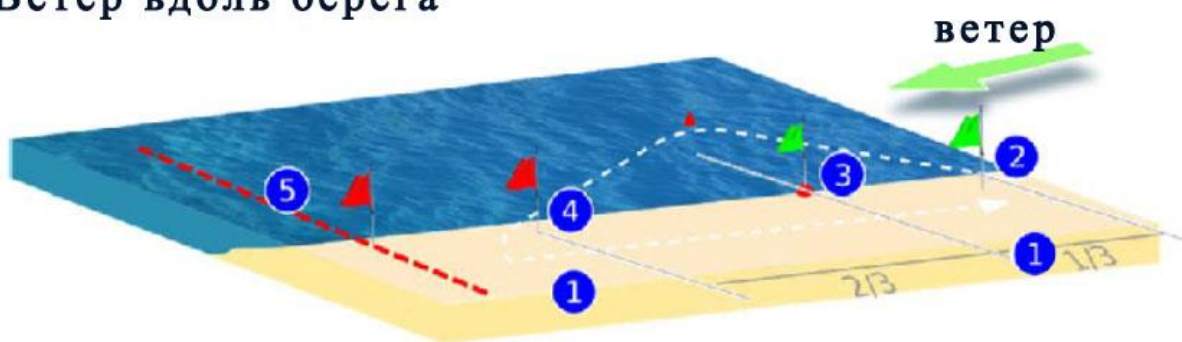
- Зона пилотирования. Продвинутые райдеры и прочие люди должны держаться дальше от этой зоны.
- Зона сборки оборудования – парковка для кайтов. В этой зоне возможно разложить и подготовить оборудование для занятий. Не следует пилотировать в этой зоне.
- Зона входа в воду/выхода из воды.

При занятиях в воде отмечаются следующие точки:

- Точка выхода в воду. Может быть отмечена флагом.

- Точка возврата или разворота к берегу. Эта точка должна быть отмечена на воде при помощи буя.
- Точка выхода из воды. На берегу должен стоять флаг, указывающий, что упражнение нужно завершить и выйти из воды.
- Нижняя допустимая граница по ветру. Если учащийся о какой-либо причине не выходит своевременно на берег, а пересекает эту границу, то инструктор должен дать команду делать «самоспасение» и входить на берег или забрать ученика на лодке (если занятия происходят на глубокой воде).
- Всегда следует учитывать силу и направление ветра, чтобы учащийся не оказался в опасной ситуации. Идеальное направление ветра для обучения и практики – это под углом в берег или вдоль берега. Далее, на рисунке, приведен пример зонирования места обучения при направлении ветра вдоль берега.

Ветер вдоль берега



- 1 – зона парковки оборудования
- 2 – точка выхода в воду
- 3 – точка разворота к берегу
- 4 – точка выхода из воды
- 5 – нижняя допустимая граница по ветру













Дополнительно

1. Средняя продолжительность занятия - 2-2,5 часа в день (усредненное значение, показывающее время до момента начала утомляемости, снижения физической активности и снижения концентрации внимания). После данного промежутка времени необходимо сделать перерыв до 2-3 часов при хорошей выносливости студента, и сутки при среднем и низком показателях данной величины.
2. Основной принцип построения занятия – безопасность и разделение процесса обучения на этапы (от простых заданий к более сложным). Следует предлагать к выполнению только те упражнения с уровнем сложности которых учащийся может справиться

(доступные для выполнения). Если уровень подготовки ученика не позволяет ему выполнить какое-либо из упражнений, то упражнение необходимо адаптировать под занимающегося или дополнительно разбить на более простые составные элементы.

3. При подборе оборудования для каждого конкретного занятия нужно отталкиваться от ветровых условия, навыков ученика, изучаемого материала и безопасности.
4. При первых занятиях рекомендуется использовать кайт на укороченных стропах (10 метров). Это позволит освоить базовые навыки пилотирования в более безопасных условиях (в отличие от длинных строп), и избавиться от использования пилотажного кайта, как менее информативного инструмента для обучения.
5. Использование пилотажного кайта допускается при отсутствии у студента явных признаков хорошей координации или спортивных навыков и подготовки, а также при занятиях с детьми, подростками и девушками небольшого веса (до 45 кг).

Уровень 1. Вводная часть

<p>1. Знакомство с учеником. 2. Объяснение плана занятий. 3. Оценка безопасности спота.</p> 	<p>4. Накачивание кайта.</p> 	<p>5. Транспортировочное положение кайта.</p> 	<p>6. Перевод кайта в парковочное положение. Безопасная парковка кайта.</p> 	<p>7. Раскладывание строп (вниз по ветру).</p> 	
<p>8. Пристегивание планки. Имитация управления кайтом. Имитация тяги кайта.</p> 	<p>9. Три ступени безопасности.</p> 	<p>10. Присоединение строп к кайту.</p> 	<p>11. Предполетная проверка.</p> 		
<p>12. Запуск и посадка кайта (ученик в роли ассистента).</p> 		<p>13. Проверка оборудования.</p> 	<p>14. Первое пилотирование 15. Управление кайтом по часам.</p> 		

1. Знакомство с учеником, заполнение анкеты, ознакомление с правилами безопасности.
2. Объяснение формы занятий, выяснение предыдущего опыта в кайтбординге или смежных видах спорта (если таковой имеется), проверка знаний, описание программы занятий, целей и задач обучения.
3. Оценка безопасности спота (места занятий).

Для того чтобы провести оценку безопасности места занятий нужно сделать следующее:

- Определить направление ветра. Ввести понятия «вверх по ветру» и «вниз по ветру».
- Попросить учащегося самостоятельно определить направление ветра.
- Объяснить, что может являться потенциально опасными объектами на месте занятий и почему (деревья, постройки, камни). Объяснить, что может представлять опасность в воде (опасные животные или растения, опасное дно, ракушки, ил).
- Оценить погодные условия, силу ветра, порывистость ветра.
- Посмотреть есть ли прочие активности в месте занятий (отдыхающие, транспорт на земле и воде)
- Оценку безопасности места занятий учащийся должен делать на каждом занятии.

4. Накачка кайта.

- Инструктор рассказывает о конструкции кайта, объясняет, что существуют различные системы накачивания кайтов разных конструкций.
- При отдельной накачке переднего и поперечных баллонов, кайт располагается передним баллоном параллельно ветру, наветренное ухо присыпается песком, накачиваются поперечные баллоны, после этого кайт передним баллоном разворачивать перпендикулярно ветру и накачивают его.
- При накачке с системой One pump (современная технология накачки кайта через одно отверстие). Кайт располагается перпендикулярно ветру передним баллоном и вниз по ветру относительно ученика, то есть поперечные баллоны должны показывать направление ветра.
- Инструктор объясняет и демонстрирует как правильно присоединить насос к кайту и определить степень накачки кайта, после чего ученик выполняет данные манипуляции самостоятельно. Инструктор объясняет как пользоваться манометром (если такой есть на насосе).

5. Транспортировка кайта.

Перемещение кайта осуществляется в так называемом транспортировочном положении. Кайт можно перемещать вниз и вверх по ветру, а также вправо и влево относительно направления ветра.

При транспортировании кайт должен быть всегда ниже по ветру относительно человека, в положении «улыбка», то есть края переднего баллона должны смотреть наверх. Кайт необходимо держать за центр переднего баллона.

6. Перевод кайта из транспортировочного положения в парковочное.

Инструктор объясняет правила безопасной парковки кайта.

Для того чтобы перевернуть кайт из транспортировочного положение в парковочное необходимо упереть один край кайта (полукрыло) в землю и начинать переворачивать кайт, придерживая его

за центральный баллон в ту сторону, куда вы хотите припарковать кайт. При этом необходимо двигаться (идти) в ту сторону, куда вы заворачиваете кайт. Кайт считается правильно припаркованным, если центральный поперечный баллон показывает направление ветра. Ткань кайта лучше всего прижать к земле специальным мешочком с песком, просто песком, либо трапецией или доской.

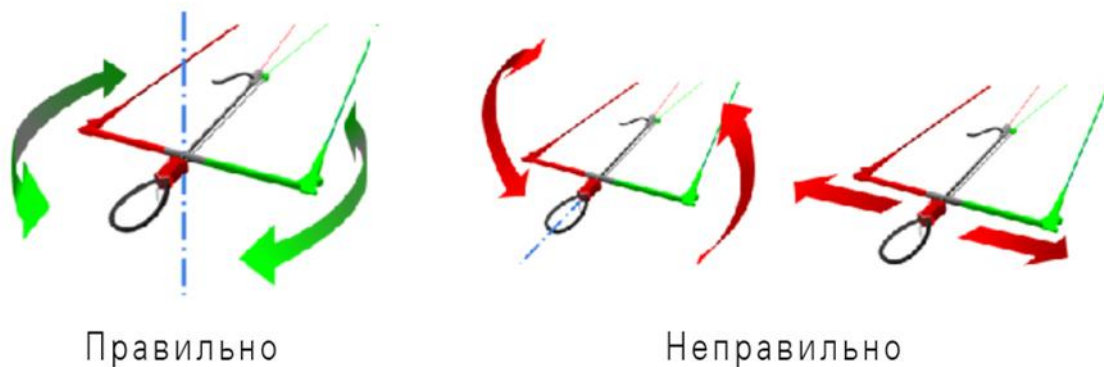
Важно всегда следить за припаркованным кайтом и направлением ветра. При изменении направления ветра нужно переместить кайт.

7. Раскладывание планки.

Раскладывание планки и строп осуществляется вниз по ветру относительно кайта. В условиях, когда места недостаточно, возможно разложить стропы в сторону. После того, как стропы разложены, инструктор показывает как развести стропы. Для того чтобы развести стропы нужно встать таким образом, чтобы центральные стропы были между ног, а боковые с внешней стороны ног, после чего взять все стропы в руки и начать двигаться к кайту отделяя центральные стропы от боковых.

8. Пристегивание планки к крюку трапеции. Имитация управления кайтом.

- Инструктор объясняет, как и в какой последовательности нужно пристегиваться к кайту. Сначала нужно присоединить страховку к планке, затем одеть петлю чикенлупа на трапеционный крюк, после чего зафиксировать петлю пальцем безопасности.
- Имитация управления кайтом. Можно привести в пример «Принцип велосипеда» или любой другой пример аналогичного действия. Если в школе есть планка-тренажер, лучше всего использовать ее для демонстрации правильного управления кайтом.



- Имитация тяги кайта. Инструктор должен объяснить ученику и наглядно продемонстрировать, что тяга кайта будет приходиться не на планку, а на трапецию. В связи с этим, положение тела ученика, степень отклонения не трапецию очень важны при управлении кайтом и движении на кайте. Также нужно акцентировать внимание на том, что руки при управлении кайтом должны быть без лишнего напряжения, управление планкой должно осуществляться легко, без усилий.

9. Использование 3 ступеней безопасности.

После того как стал понятен принцип управления планкой кайта, инструктор должен показать и объяснить какие существуют меры безопасности в экстренных ситуациях, или просто, что нужно делать если ветер усилился и тяги кайта стало слишком много.

Первая ступень безопасности. «Бросить планку»

Если ученик по какой-либо причине потерял управление, замешкался, возникла сильная тяга кайта или рывок, если ученик упал или кайт в какой-то момент полетел по непредвиденной траектории, то первую очередь нужно отпустить планку (бросить планку из рук). После того, как человек, управляющий кайтом выпускает планку из рук, натяжение строп уменьшается и кайт, в большинстве случаев, падает в сторону, в зону минимальной тяги и перестает тянуть. Это обеспечивает пилоту возможность обезопасить себя достаточно простым способом – отпустить планку из рук. Инструктор должен научить учащегося бросать планку по команде инструктора и в случае экстренной ситуации. Для отработки этого действия инструктор имитирует большую тягу (тянет за стропы), ученик должен ощутить тягу на трапеции и бросить планку.

Вторая ступень безопасности. Активация основной страховочной системы - «Отчековка»

Если возникает ситуация, при которой ученик, отпустив (бросив) планку чувствует, что тяга кайта не пропала и он не может ее контролировать, то он должен активировать систему quick release (быстрое освобождение – основная страховочная система). Для активации страховки нужно открыть чикенлуп быстрым движением руки от себя. При активации основной страховочной системы – кайт падает в сторону, повисает на одной страховочной стропе и теряет тягу. Планка при этом уезжает на некоторое расстояние от пилота. Для отработки этого действия инструктор тянет за стропы, ученик бросает планку (1 ступень безопасности), после этого инструктор продолжает тянуть за стропы, имитируя ситуацию, в которой тяга кайта не пропала, учащийся должен активировать основную страховочную систему – «отчековаться» (2 ступень безопасности).

Важно понимать, что активация основной страховочной системы может потребоваться в различных случаях. Например, когда два кайта запутались между собой, когда с кайтом произошли какие-либо повреждения (разрыв стропы, разрыв ткани, разрыв баллона и пр.), когда возникло резкое усиление ветра. Основное определение необходимости активации основной страховочной системы – это нарушение функционирования системы пилот – кайт и невозможность управлять кайтом.

Третья ступень безопасности. «Финальный отстрел кайта»

Если «отчековка» не помогла избавиться от тяги кайта и обезопасить пилота, нужно полностью отстегнуть (отстрелить) кайт. Для этого необходимо отстегнуть страховочную стропу, на которой повис кайт после активации основной страховочной системы. Выполняется это действие различными способами, в зависимости от конструкции планки. После «финального отстрела» кайт уже никак не будет связан с пилотом и улетит. Для отработки этого действия инструктор даже после «отчековки» продолжает тянуть за стропы, а ученик должен моментально отстрелиться.

Важно понимать, что полностью отстегивать кайт следует только в самом крайнем случае, когда других вариантов спасти ситуацию нет. В первую очередь это связано с тем, что отстрелив кайт на глубине, человек остается один в воде без какого-либо плавучего средства и его плохо видно при поиске. Когда кайт остается у пилота, его можно использовать как надувное плавучее средство, и его хорошо видно из далека при поиске.

10. Присоединение строп.

Инструктор объясняет и показывает как присоединить подкупольную расстроповку кайта к стропам идущим от планки.

11. Предполетная проверка.

Прежде чем присоединить планку к трапеции необходимо убедиться в том, что стропы не перепутались в ходе манипуляций. Для этого нужно поднять поочередно рулевые стропы и убедиться в том, что они не переплелись с силовыми. Если проблема обнаружилась, то отсоединить стропы от купола, развести их заново, привязать к кайту и снова выполнить проверку. Если стропы не переплелись между собой – можно переходить к запуску кайта.

12. Запуск и посадка кайта с помощью ассистента.

Роль ассистента в данном упражнении выполняет ученик. Ученику необходимо объяснить, каким образом необходимо держать кайт во время запуска. Объяснить условные сигналы, подаваемые пилотом. Показать на практике как будет вести себя кайт при перемещении человека с кайтом вверх и вниз по ветру относительно пилота. Показать действия необходимые при посадке кайта. Дать возможность ученику произвести данные манипуляции самостоятельно, объясняя свои действия.

Итак, чтобы запустить кайт ассистент должен взять кайт за центральный баллон с наветренной стороны и поднять ближний край («ухо кайта») так, чтобы получилась буква С. Удерживая кайт в таком положении, ассистент должен убедиться в том, что подкупольная расстроповка не перепутана. Если расстроповка привязана не верно, нужно опустить кайт на землю и устранить ошибки. Угол запуска кайта будет зависеть от размера кайта и скорости ветра, поэтому теоретического угла не существует. Ассистент должен смещаться относительно пилота вниз или вверх по ветру, до тех пор, пока ткань купола не перестанет флаттерить (шуметь, вибрировать, развиваться) и пилот не покажет условный сигнал для запуска (большой палец вверх). Если купол не наполняется ветром и ткань гуляет, то ассистент должен начать смещаться вниз по ветру чтобы ветра в кайт попало больше. Если же кайт толкает передним баллоном ассистента очень сильно и его сложно или невозможно удерживать, то ассистент должен смещаться выше по ветру, до тех пор, пока давление баллона не будет приемлемым чтобы его удерживать. Как только сигнал от пилота о том, что он готов запустить кайт получен, ассистенту нужно просто разжать руки и отойти от кайта, позволив ему взлететь.

Для посадки кайта ассистент должен выбрать удобную позицию для того, что бы поймать кайт. Задача пилота посадить кайт в руки ассистенту. Для этого пилоту нужно смещаться относительно ассистента, прицеливаясь куда будет произведена посадка. Ассистент, когда поймал кайт за центральный баллон, должен сделать несколько шагов на пилота, чтобы ослабить тягу кайта и перевести кайт в транспортировочное положение, после чего припарковать его.

13. Проверка оборудования.

После запуска кайта инструктор должен убедиться в правильности выбранного оборудования и его настроек для ученика. То есть инструктор должен удостовериться, что кайт подходит для данных ветровых условий, стабильно держится во всех позициях ветрового окна, не валиться ни вперед ни назад, на заднюю кромку, все стропы одной длины и планка не перекошена.

Во время проверки инструктор осуществляет демонстрацию:

- Показать как правильно держать планку (без лишних усилий)
- Показать как правильно управлять планкой кайта
- Показать положение планки (дальше/ближе от корпуса)
- Показать положение тела относительно направления ветра и кайта
- Продемонстрировать 1 и 2 ступени безопасности

14. Первое пилотирование.

Цель занятия научить ученика контролировать кайт в положении «зенит» и совершать небольшие махи кайтом, для лучшего контроля за кайтом и создания небольшой тяги на трапеции. Прежде чем приступить к занятиям необходимо показать ученику 3 условных сигнала :

- бросить планку
- отчековаться
- положение кайта «по часам»



Бросить планку



Отчековаться



Положение кайта по часам

Передача кайта от инструктора к ученику выполняется в положении кайта «3 часа» или «9 часов».

В кайтбординге существует такое ключевое понятие как «ветровое окно». Ветровое окно – это зона где летает кайт относительно пилота, ограниченная длиной строп. Эту зону принято делить по часам. Вся подробная информация о ветровом окне с рисунками и описанием находится в приложении 1.

Для того чтобы передать кайт от инструктора к ученику, учащийся сначала пристегивает свою страховку, после чего инструктор отсоединяет свой страховочный лиш, затем инструктор снимает петлю чикенлупа со своего трапеционного крюка и одевает ее на трапеционный крюк ученика, ученик фиксирует петлю на крюке пальцем чикенлупа. После чего инструктор самостоятельно запускает кайт, пристегнутый к ученику из края ветрового окна. Вводится понятие «зенит». Инструктор переводит кайт в положение «зенит», и только после разрешения инструктора ученик может положить свои руки на планку, без разрешения инструктора ученик не должен совершать никаких действий. После того как инструктор передал управление учащемуся, он перемещается в

сторону, так чтобы оставаться в поле бокового зрения ученика. При выполнении первого пилотирования инструктор может придерживать при необходимости ученика за локти (направлять его движения). Инструктор позволяет ученику пилотировать кайт самостоятельно, при необходимости корректирует его действия.

Инструктор должен следить за самыми распространёнными ошибками, которые возможны у ученика и сразу же указывать на них:

- Тянет всю планку к себе (а не выполняет перекашивание планки)
- Поворачивает планку как руль автомобиля
- Опускает или поднимает планку, отводит ее в стороны
- Отпускает планку слишком далеко
- Отводит локти широко от тела
- Слишком сильно напрягает мышцы
- Поднимает плечи
- Отворачивается от кайта

Первое пилотирование лучше всего проводить на кайте с короткими стропами, чтоб избежать избыточной тяги кайта и предотвратить получение учеником травм.

15. Изучение пилотирования кайта по краю ветрового окна.

Инструктор должен объяснить ученику что такое край ветрового окна, просвети аналогию с циферблатом часов и определить примерное положение кайта для каждого из тренируемых положений пилотируемого кайта.

Задача ученика:

- Переводить кайт по краю ветрового окна
- Удерживать кайт по часам в зависимости от команд инструктора
- Выполнять не быстро махи кайтом от 12 до 1, от 11 до 12, от 10 до 12, с 12 до 2.
- Доводить кайт до 9 часов (или 3 часа), сохраняя его стабильным и поднимать верх на 12 часов.

Уровень 1. Начальный.

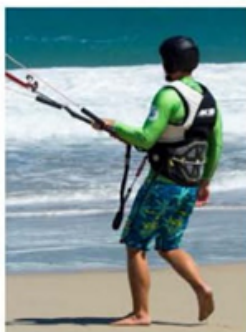
16. Упражнение «бросить планку».
17. Перекручивание строп.
18. Управление кайтом одной рукой.



19. Управление тягой кайта. Изменение положения планки на дипаузере. Использование триммера.



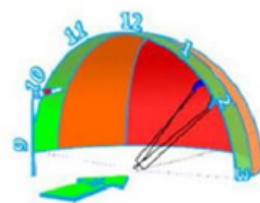
20. Хождение с пилотируемым кайтом.



21. Посадка кайта учеником.



22. Теория ветрового окна.



23. Запуск кайта учеником.
24. Практика пилотирования.



25. Отчековка (активация системы Quick Release).



26. Самопарковка кайта.



27. Проверка оборудования после отчековки.
28. Сборка оборудования.
29. Подведение итогов занятия и постановка следующих задач.



16. Упражнение «бросить планку».

Цель этого упражнения научить ученика отпускать/бросать планку по первому требованию инструктора. Для отработки этого упражнения инструктор дает команду ученику «ОТПУСТИ ПЛАНКУ» или демонстрирует соответствующий знак, а ученик отпускает планку и кайт падает.

Важно, чтобы ученик наглядно убедился в том, что после того, как он отпустил планку кайт падает и тяга кайта уменьшается. Необходимо напомнить ученику, что это первый шаг к его собственной безопасности, так как бросив планку можно уменьшить тягу кайта в случае, если потерял контроль над кайтом или же тяга вызванная кайтом стала чрезмерной и что он может сделать это в любое время, когда посчитает целесообразным.

17. Перекручивание строп.

- Необходимо опустить кайт на 3 или 9 часов
- Объяснить ученику, что при полном обороте планки (перевернуть планку на 360°) кайт не лишится управляемости и им можно будет управлять безопасно (обязательно при этом упомянуть том, что яркая/красная сторона планки должна быть слева!)
- Позволить ученику попилотировать кайт с перекрученными стропами, показать наглядно, что кайт управляется и это безопасно.
- После пилотирования кайта с перекрученными стропами опустить кайт на 9 или 3 часа и раскрутить стропы, выполняя обратное вращение планкой до тех пор, пока стропы не раскрутятся.

Инструктор должен всегда внимательно следить, чтобы ученик делал полный оборот планкой на 360°.

18. Управление кайтом одной рукой.

Инструктор должен объяснить ученику, для чего нужно освоить это упражнение, а именно:

- Чтобы производить настройку триммера
- Чтобы держать доску при заходе в воду или выходе из воды
- Чтобы подать условные сигналы (посадка, запуск и др.)
- Чтобы одевать доску в воде

Упражнение следует начинать с того, что кайт должен находиться в краю ветрового окна на 3 часа или 9 часов с отпущенной планкой. Ученик должен положить на верхнюю часть планки соответствующую руку (при положении кайта на 9 часов – правую, при положении кайта на 3 часа - левую) и начать тянуть планку понемногу к себе, чтобы кайт поднялся от земли на 45°. После этого, нужно некоторое время удерживать кайт в таком положении одной рукой, а затем отпустить планку. В результате этого, кайт, под действием гравитации упадет.

Ученик на этом примере должен понять одну важную деталь управления кайтом одной рукой: он просто не дает кайту упасть в край, придерживая верхнюю часть планки рукой.

После того как этот момент упражнения зафиксирован и выполняется без ошибок, то можно попросить учащегося, чтобы он таким образом довел кайт до 12 часов. Как только кайт дойдет до 12, нужно поменять руки и начать переводить кайт в противоположную сторону ветрового окна до 45° и задержать там, потом повторить опыт с отпусанием планки. Таким образом, в конце данного упражнения ученик должен отработать удержание кайта по всем положениям по часам по краю ветрового окна (3/2/1/12/11/10/9).

19. Регулировка тяги кайта.

Ученик должен понять, как менять тягу кайта изменяя положение планки (на себя/от себя) и научиться пользоваться базовыми настройками триммера. Для этого нужно попрактиковаться перемещать планку по центральным стропам вверх и вниз (от себя и к себе). Необходимо объяснить ученику как изменяется положение кайта в ветровом окне при подтягивании и отпусании планки, пусть попробует поэкспериментировать. Ученик должен понять, как избежать заваливания кайта на заднюю кромку, перелета кайта за голову, когда он находится в «зените». При этом он всегда должен помнить, что в любой экстренной ситуации ему необходимо бросить планку. В этом случае можно провести аналогию с автомобилем и педалью газа: тянем планку к себе – тяга увеличивается (при этом увеличивается и скорость реакции кайта на действия пилота), отодвигаем от себя – тяга кайта уменьшается (при этом и уменьшается скорость реакции кайта).

Настройка триммера. Для того что бы объяснить, как работает триммер необходимо объяснить учащемуся принцип его работы, а именно укорачивание или удлинение силовых строп. Дать ученику поуправлять кайтом с максимально затянутым или максимально отпущенным триммером. После чего предложить ученику настроить триммер под себя. После этого необходимо опустить кайт и рассказать для чего это нужно на практике:

- Оптимизация управления кайтом исходя из силы ветра и веса райдера
- Увеличение ветрового диапазона кайта
- Изменение положения планки для выполнения каких-то элементов (прыжок, снятие с крюка, управление кайта одной рукой)

20. Хожение с пилотируемым кайтом.

Прежде чем начать упражнение, нужно ввести понятие «на одной линии по ветру». Можно сказать, что «одна линия по ветру» - это линия воображаемых векторов отходящих по обе стороны от пилота и перпендикулярных направлению ветра. То есть если пилот стоит четко спиной к ветру и разводит выпрямленные руки в стороны - это получается одна линия по ветру. Чтобы ученик проще ориентировался во время выполнения упражнения необходимо, чтобы он относительно этих векторов выбрал ориентиры на местности и двигался на них. Так же нужно объяснить, что при движении направо кайт должен быть в правой части ветрового окна, при движении налево кайт должен быть в левой части ветрового окна. Необходимо чтобы ученик перевел кайт на 11 или 1, развернул плечи и голову по направлению движения, на выбранный ориентир, и, почувствовав, что есть тяга на трапеции начал движение. После уверенного выполнения упражнения необходимо отработать его в траффике, если есть такая возможность. Далее необходимо усложнить задачу – обойти какой - либо небольшой объект. Далее еще усложнить – поставить задачу дойти до объекта и вернуться обратно.

21. Посадка кайта с ассистентом (ученик – пилот, инструктор - ассистент).

Прежде чем начинать это упражнение инструктор должен убедиться в том, что ученик знает и помнит необходимые команды для посадки кайта, уверенно его пилотирует кайт и контролирует тягу триммером. Для начала выполнения задания инструктор должен обозначить для ученика безопасную зону для посадки кайта, сам инструктор должен стоять на месте, ожидая посадки кайта. Ученик с кайтом должен смещаться до тех пор, пока его позиция не окажется такой, что ассистент (в данной ситуации эту роль выполняет инструктор) не смещаясь сможет поймать кайт. Упражнение считается выполненным если учащийся отработал его несколько раз и уверенно сажает кайт инструктору в руки, как в правую, так и в левую стороны.

22. Теория ветрового окна.

Для объяснения теории ветрового окна можно использовать рисунки, макеты, приводить наглядные примеры, так материал усвоится лучше. Понятия, которые необходимо ввести на этом этапе должны полностью раскрывать теорию ветрового окна для ученика. Он должен знать в каком месте ветрового окна кайт летает или не летает, где тяга больше/меньше, за счет чего это происходит.

Вопросы, на которые следует найти ответы вместе с учащимся:

- Какое положение в ветровом окне должен занимать кайт во время запуска и посадки?
- В каком месте ветрового окна тяга больше/меньше и почему?
- Если кайт падает, то куда и где он может оказаться? (перемещение за голову пилота и выход из ветрового окна/падение на заднюю кромку и попадание в центр ветрового окна - power zone)

23. Запуск кайта с ассистентом (ученик – пилот, инструктор - ассистент).

Для запуска кайта из парковочного положения, необходимо чтобы ученик взял планку, отошел от кайта на длину строп и занял позицию на одной линии по ветру с кайтом. После этого он может пристегнуть страховочный лишь и чикенлуп к трапеции. После чего инструктор (ассистент) ставит кайт в стартовое положение, а ученик (пилот) начинает смещаться выше по ветру, регулируя таким образом, натяжение строп и ткани купола кайта. Основным признаком того, что кайт готов к взлету является то, что ткань купола перестала хлопать и приобрела натяжение, а ассистент ощущает легкое давление центрального баллона кайта на себя. После этого ученик должен убедиться, что стропы не запутались и место подходит для безопасного запуска, и подать пилоту условный сигнал для запуска кайта (при необходимости пилот может

дополнительно сделать несколько шагов на ветер, если ветра недостаточно). После того, как ассистент отпустил кайт, пилот должен перевести кайт в положение «зенит». Упражнение необходимо отработать для запуска кайта как с левой, так и с правой стороны.

24. Практика пилотирования.

Дайте ученику время практиковать пилотирование самостоятельно. Задача инструктора проверить на этой стадии все элементы, пройденные ранее, скорректировать ошибки если они есть.

25. Отчековка (активация системы quick release).

Во время пилотирования кайта инструктор должен дать команду ученику отчековаться или показать это условным сигналом.

- Бросить планку
- Отчековаться

26. Самопарковка кайта.

Самопарковка кайта – это способ припарковать кайт посредством активации системы отчековки, без помощи ассистента. После того как ученик отчековал кайт он должен начать двигаться к кайту взявшись руками за страховочную стропу. Двигаясь к кайту ученик ни в коем случае не должен наматывать стропы на руки, стропы должны оставаться сбоку и позади него. Планку в руки брать не нужно, следует двигаться только держа руками страховочную стропу. В случае, если тяга у кайта появиться бросить стропу и дождаться момента пока кайт не потеряет всю тягу и не ляжет на землю. После того, как ученик добрался до кайта, ему нужно повернуть кайт в парковочное положение и обязательно придавить и/или присыпать его.

27. Проверка оборудования после отчековки.

После того, как ученик безопасно припарковал кайт, он может восстановить систему отчековки и распутать стропы планки. Стropы от кайта отвязывать не нужно. После этого нужно провести предполетную проверку (вытянуть стропы от кайта и убедиться, что все они разведены между собой) и только после этих процедур можно запускать кайт заново при необходимости.

28. Сборка оборудования

Ученик должен самостоятельно отвязать стропы от кайта, смотать стропы на планку, сдуть и сложить кайт в рюкзак. Эти действия осуществляются если урок закончен.

29. Подведение итогов занятия.

Инструктор кратко описывает пройденные этапы обучения, проверяет все теоретические знания, понятия, условные сигналы. После этого можно озвучить ученику план его дальнейшего прогресса, наметить задачи на следующее занятие.

Уровень 2. Промежуточный.

30. Вход в воду и выход из воды.



31. Перезапуск кайта на воде.



32. Бодидраг.
33. Бодидраг с усиленными махами.



34. Бодидраг с одной рукой (позиция "супермен").



35. Бодидраг с доской



36. Самоспасение и сборка оборудования в воде.



37. Отработка стартового положения на доске.



38. Правила расхождения.
39. Водный старт.



ПРЕЖДЕ ЧЕМ НАЧИНАТЬ ЗАНЯТИЯ В ВОДЕ УБЕДИТЕСЬ, ЧТО УЧЕНИК ЗНАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ:



Сажай кайт.
Я готов его принять



Двигайся в этом направлении



Развернись



Отчеювна



Опусти кайт на воду.
я его поймаю



Остановиться



Подойди ближе



Смотри



Двигайся сюда



Отстреливай кайт



Мне нужна помощь



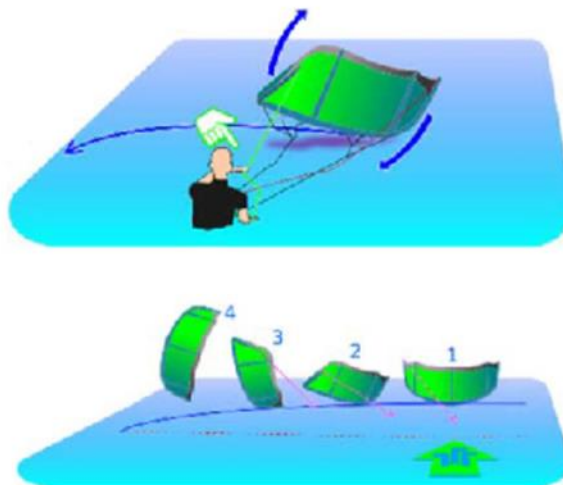
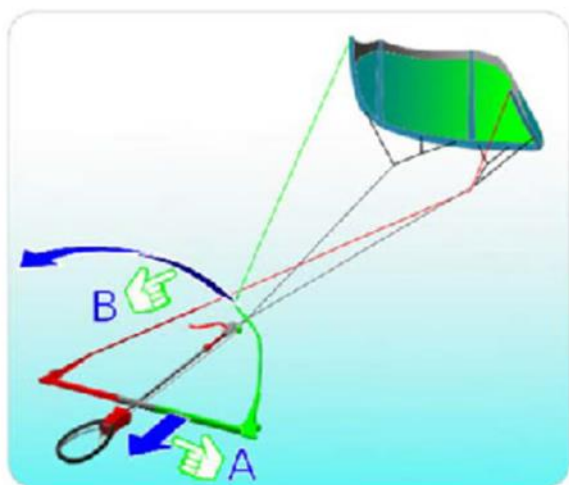
Спасите
SOS

30. Вход в воду и выход из воды.

Перед началом выполнения упражнений в воде, инструктор должен проверить и убедиться, что на ученика одет шлем, спасательный жилет, при необходимости есть рация. Если при входе в воду есть прибойная волна, она не должна доходить до пояса учащегося. При движении в воду кайт следует удерживать на 45°, плечи и лицо направлять по ходу движения.

31. Перезапуск кайта с воды.

Для практики данного упражнения лучше всего выбрать мелководье. Если в зоне перезапуска есть прибойная волна, то инструктор должен пройти ее бодидрагом вместе с учеником до места, где волны нет. Ученик должен понимать, что перезапуск кайта с воды – это несложная процедура, соблюдая этапы которой, кайт легко можно перезапустить даже с глубокой воды.



Вот основные правила перезапуска кайта с воды:

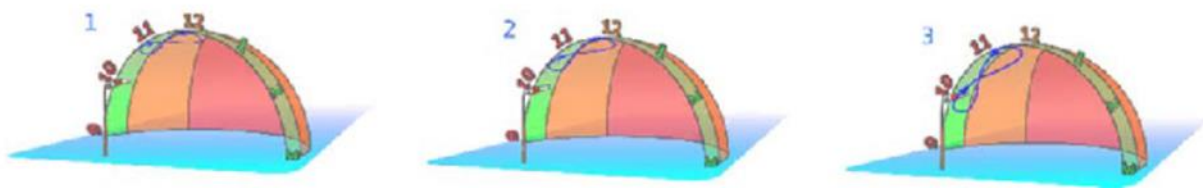
- Не нужно плыть на кайт во время перезапуска. Необходимо держаться на месте и лучше всего находиться в воде «солдатиком», чтобы создавать тем самым натяжение строп.

- Всегда необходимо яркую часть планки (красную стропу) держать слева, даже если планка перекручена.
- Если передний баллон находится на воде (так чаще всего происходит, когда кайт падает на воду), необходимо подтянуть планку к себе, чтобы создать большее натяжение строп и потянуть за управляющую стропу которая оказалась поверх всех. Если разобраться сложно какая стропа находится сверху, то необходимо потянуть любую, посмотреть, в какую сторону начнет двигаться кайт и определить за какую стропу лучше запускать.
- Как только кайт начнет подниматься из воды он начнет смещаться в край ветрового окна и вставать на край уха. В этот момент необходимо удерживать стропу в натяжении. В момент, когда кайт дошел до края ветрового окна, ученик должен отпустить стропу и взять планку, после чего медленно вывести кайт в зенит, как в упражнении с ассистентом.
- Если кайт упал передним баллоном наверх, то студент должен плыть на ветер (от кайта), планку при этом держать не нужно. Это либо поможет кайту взлететь, либо перевернет его в положение передним баллоном вниз, и тогда можно будет действовать по инструкции описанной выше.

32. Бодидраг (вниз по ветру).

Бодидраг – плавание с кайтом. Первый этап бодидрага должен быть самым простым для ученика. Ученик должен поставить кайт на 45° , положить обе руки на планку управления, лечь на грудь на воду, расслабить ноги и использовать их как стабилизатор во время плавания (что бы не закручивало). В таком положении ученик должен проплыть в одну сторону, затем по команде/условному сигналу инструктора перевести кайт в зенит, остановиться, далее поменять направление движения и проплыть в другую сторону. Далее ученик при необходимости должен вернуться в точку старта и продолжить выполнять упражнения до получения стабильного результата.

33. Бодидраг с махами (вниз по ветру, в том числе мах с замахом).



Для начала занятия необходимо убедиться, что акватория ниже по ветру имеет достаточно места для отработки упражнения и позволяет в случае необходимости прибегнуть к активации страховочной системы (отчековке). Ученик во время практики этих упражнений должен научиться регулировать тягу кайта посредством махов и переводов кайта как в большую, так и в меньшую сторону, увеличивая или уменьшая амплитуду маха соответственно.

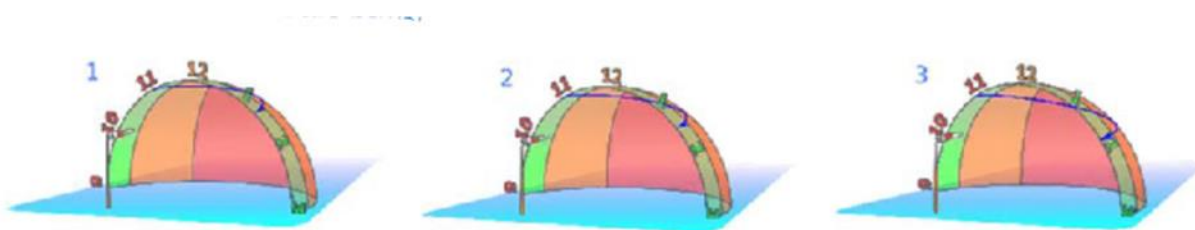
Инструктор может на берегу продемонстрировать каким образом кайт должен летать, как делать фигуру «8». Она будет чуть более агрессивная, чем во время первого пилотирования, так как требуется генерировать кайтом больше тяги, а, следовательно, будет требоваться и больше контроля за кайтом. Для начала ученик должен выполнять махи между 11 и 12, или 1 и 12. В зависимости от силы ветра он

может менять амплитуду маха, скорость перевода кайта резкость перекоса планки и ее положения на центральных стропах.

Положение ученика в воде должно быть как и при бодидраге без махов: тело выпрямлено, обе руки на планке, ноги расслаблены и просто подруливают, чтобы тело не перекручивало.

Также необходимо добиться, чтобы ученик не ронял кайт, но даже если он его будет ронять по ходу упражнения – это отличная тренировка для перезапуска кайта с воды.

Как только ученик научился плавать в обе стороны и создавать большую тягу и контролировать ее, задачу можно усложнить – добавить замах. Это будет уже бодидраг с силовым махом, что является подводящим упражнением к водному старту. Необходимо, чтобы ученик без доски научился выполнять стартовый мах.



Замах кайтом - это отклонение кайта от точки «зенит» в начале выполнения маха, в противоположную сторону от маха. Замах может быть различный, начиная от небольшого отклонения от 12 вплоть до доведения кайта до позиции 1 час или 11 часов (смотря в какую сторону выполняется мах). Принцип увеличения тяги, как и в предыдущем занятии, сперва небольшой мах, затем амплитуда его должна увеличиваться. Ученик должен четко контролировать не только величину маха в этом упражнении, но и величину замаха.

34. Бодидраг с одной рукой (позиция «супермэн»).

Перед началом упражнения инструктор должен объяснить ученику необходимость данного упражнения. Смысл этого упражнения подобрать доску в воде. Зачастую самая распространенная ошибка при первых галсах или водном старте у всех учеников - это потеря доски. Доска всегда остается выше по ветру и для того чтобы самостоятельно поймать доску на глубокой воде используется бодидраг на ветер. Перед отработкой данного упражнения в воде, можно провести имитацию на берегу. Ученик должен лечь на бок, инструктор имитирует тягу кайта. Задача ученика правильно расположить тело относительно строп – угол между телом и стропами должен быть около 45° , рука и корпус выпрямлены в одну прямую, что создаст для кайта определенного рода руль, определяющий направление движения ученика во время бодидрага. После отработки положения на берегу, это можно перенести на воду. Для этого необходимо:

- Перевести кайт на 45° от воды, стараться не махать им.
- Лечь на воду выпрямив правую руку при правом галсе или левую при левом. Второй рукой взять планку ближе к центру. Лучше всего на местности выбрать ориентир выше по ветру, на который можно направить выпрямленную руку, чтобы плыть к нему.
- Ноги помогают телу ученика не закручиваться и постоянно поддерживают баланс.
- Плыть в таком положении до команды инструктора на разворот.
- Перед разворотом медленно перевести кайт в точку «зенит», перехватить руки, направить кайт в противоположную сторону и плыть обратным галсом.

Инструктор всегда должен располагаться ниже по ветру, чтобы находиться в зоне видимости ученика и давать ему необходимые сигналы. Минимальная цель этого упражнения - научиться возвращаться таким образом в точку старта. Если это получается, то студент в следующих попытках должен оказаться выше по ветру. Если упражнение получается, то можно имитировать потерю доски. Доска выбрасывается относительно ученика выше по ветру, и задача учащегося поймать ее. Если на споте присутствуют волны или течения, ученику будет сложно научиться выполнять поставленную задачу, в этом случае не стоит торопить его.

Для того чтобы не потерять ориентиры в воде, если доска не видна, можно считать в одном темпе, при движении. Количество счетов по левому и правому галсам должно быть одинаковым, чтобы не потерять место поиска.

35. Бодидраг с доской

Бодидраг с доской – это плавание галсами на доске с кайтом. Перед этим упражнением важно, чтобы ученик уверенно менял руку, которая управляет кайтом, на руку, которая будет держать доску. Нужно отретировать этот момент на берегу или мелкой воде.

В воде ученик должен научиться:

- Если есть волна, то при прохождении волны приподнимать доску и толкать ее через волну.
- Начинать бодидраг максимально быстро не дожидаясь обрушения новой волны.
- Держать доску за ручку таким образом, чтобы давить предплечьем и локтем в доску, чтобы нос доски уходил на ветер и был приподнят из воды.
- Держать тело вдоль доски.
- Отпускать доску, если теряет контроль кайта. Восстанавливать контроль за кайтом и ловить доску бодидрагом.
- Если у доски нет ручки, можно использовать петлю крепления.



36. Самоспасение и сборка оборудования на воде.

Прежде чем делать самоспасение на глубокой воде необходимо отработать все действия на берегу или на мелкой воде. Данную процедуру необходимо сделать не меньше нескольких раз за весь курс.

Инструктор моделирует ситуацию. Ученик пилотирует кайт и по команде инструктора бросает планку, выполняет отчековку. Инструктор после этого объясняет ключевые моменты, пока кайт лежит без тяги, ученик старается выполнить все рекомендации поэтапно.

Самоспасение может быть выполнено раньше или позже, но главное оно должно быть выполнено до водного старта.

Алгоритм действий при самоспасении:

1. Бросьте планку. Если вы не потеряли доску, то можете ее через петлю доски зафиксировать лишем, что бы не следить за ней во время саамоспасения.
2. Отчекуйте кайт. Освободите полностью стропу безопасности, таким образом, чтобы кайт полностью потерял тягу.
3. Начинайте подтягивать к себе стропу безопасности, которая прикреплена к лишу, делайте все таким образом, чтобы стропа не намоталась на ногу или руку. Руки во время подтягивания стропы расположите ладонями вверх (если кайт вновь наберет тягу вы просто разожмете пальцы и не порежете ладонь). Так вы сможете добраться до планки управления.
4. Зафиксируйте вытянутую часть страховочной стропы на планке таким образом, чтобы она не вытянулась обратно. Это делается просто наматыванием стропы на край планки, дальше намотайте остаток страховочной стропы восьмеркой на планку и зафиксируйте еще раз (серферской петлей). Если вы все сделали правильно, то натяжение будет на единственной стропе – страховочной.
5. Далее возьмите все 4 стропы, лягте на живот и начните сматывать их так же восьмеркой на планку.
6. Когда до кайта останется около 3 метров, зафиксируйте стропы, чтобы они не разматались (опять же серферской петлей). Теперь вы можете отпустить планку и потянув ближнюю к вам силовую стропу взять кайт за передний баллон. Если ветер дует в берег или под углом в берег, переходите к шагу «8». Если вас плывет спасать лодка, то к шагу «9».
7. Переверните кайт в парковочное положение, заберитесь на центральный баллон, сделайте из кайта подобие паруса и направьте его в сторону берега, придерживая стропы таким образом, чтобы он был открыт к ветру. Можете помогать себе одной рукой или ногой, как во время бодидрага, создавая направление движения
8. Если вас едет спасать лодка, ваша задача перекрыть поперечные баллоны кайта, открыть центральный клапан, придерживая его над водой, чтобы она не попала внутрь кайта, далее нужно сложить кайт пополам и свернуть его от ушей к центру в руллон. После чего закройте клапан. Это позволит вам не тратить силы и оставаться наплаву до прихода лодки. А спасателям уже не составит труда забрать ваше оборудование из воды и сложить в лодку.
9. Если ветра нет, лодка вас не спасает, ваша задача использовать кайт как плавательное средство - забирайтесь в кайт таким образом, чтобы по пояс ваше тело находилось в кайте, корпус лежал на переднем баллоне. Далее просто гребите на кайте как на матрасе, пока не достигните берега.

10. Если ветер дует от берега, пристегните кайт через лиш таким образом, чтобы он оставался в парковочном положении и просто плывите к берегу.
11. Если у берега есть прибойная волна, слезайте с кайта, откиньте его немного за себя. Выплывете сначала сами, а волна потом выбросит оборудование на берег. Это обезопасит и вас и оборудование.

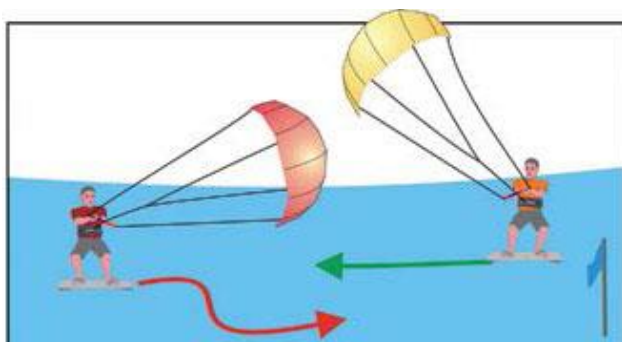
37. Отработка стартового положения на доске.

Задача этого этапа – отработать правильное стартовое положение на доске перед переходом к отработке водного старта.

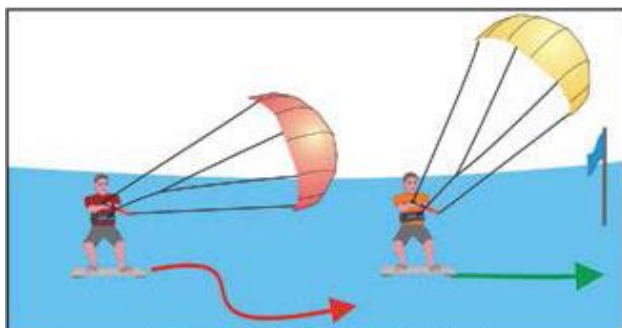
Для начала этого упражнения ученику нужно отплыть бодидрагом с доской на безопасное расстояние от берега, после чего одеть доску на ноги, поставив ее перпендикулярно направлению ветра. Ноги должны быть согнуты, колени максимально подтянуты к плечам. Кайт должен находиться в положении на 12 часов. В таком положении необходимо дейфовать и следить за тем, чтобы тело не разворачивало спиной к кайту, достичь, чтобы эта позиция стала удобной.

38. Правила расхождения.

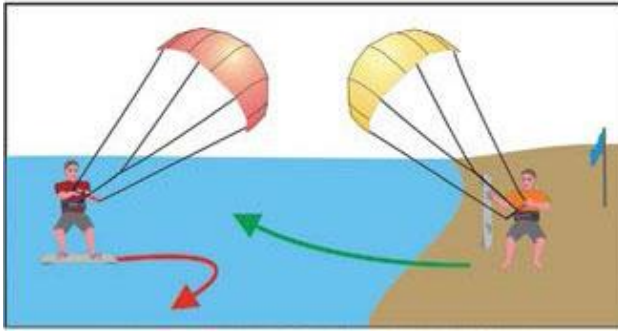
- 1) При встречном движении, райдер движущийся правым галсом имеет преимущество. Райдер движущийся левым галсом должен уйти ниже по ветру и держать кайт ниже.



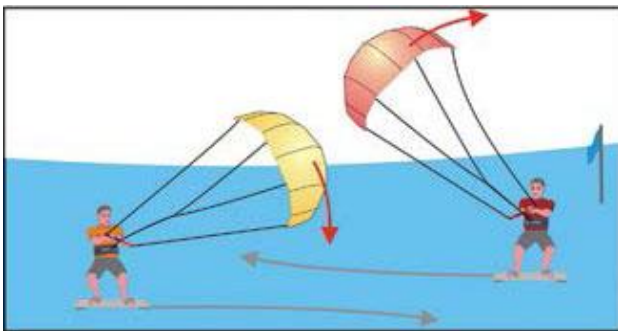
- 2) Обгон осуществляется ниже по ветру. Обгоняющий, должен спуститься ниже по ветру, чтобы остаться видимым и получить приоритет.



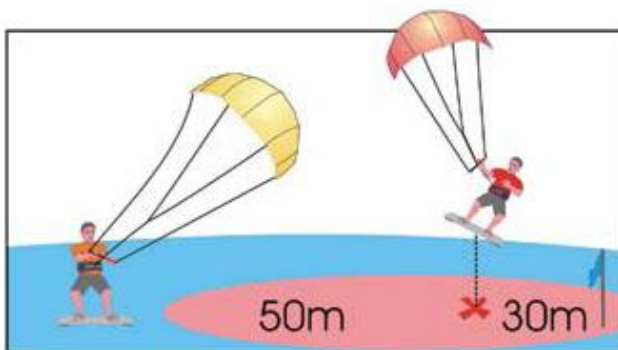
- 3) Райдеры выходящие на воду имеют преимущество. Райдеры уже находящиеся в воде пропускают их. Так как 95% несчастных случаев с кайтами происходит на берегу.



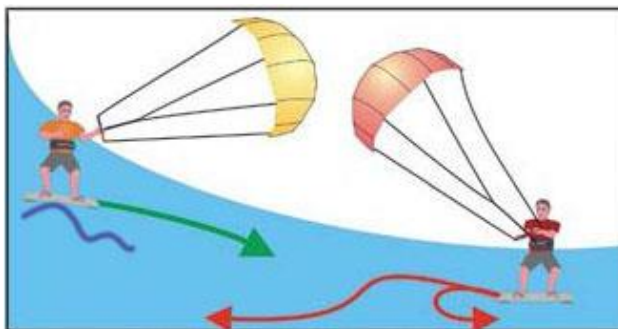
- 4) «Золотое правило» При расхождении, райдер идущий ниже по ветру опускает кайт, райдер идущий выше по ветру поднимает кайт.



- 5) Перед прыжком райдер должен убедиться, что акватория свободна. Вниз по ветру 50 метров, слева и справа 30 метров.



- 6) Райдер идущий с волны (любым галсом) имеет преимущество. Все остальные райдеры должны уступить ему.



- Перед разворотом или маневром необходимо убедиться, что акватория свободна.
- Райдер идущий ниже по ветру имеет приоритет, так как он не видит того, кто идет выше по ветру.
- Все райдеры должны держать минимально безопасную дистанцию равную одной длине кайта против ветра (~25 м) и 2-м длинам кайта вниз по ветру (~50м).
- Кайтсерфер пропускает виндсерфера и любое другое парусное судно.

39. Водный старт.

НИКОГДА НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ РОЛЛ ЛИШ – ЭТО НЕБЕЗОПАСНО. ДЛЯ УДОБСТВА УЧЕНИКА ЛУЧШЕ СНАБДИТЕ ДОСКУ ПОПЛАВКОМ (МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЕТСКИЙ ПЛАВАТЕЛЬНЫЙ МАНЖЕТ), ТАК УЧЕНИКУ БУДЕТ ПРОЩЕ НАЙТИ ДОСКУ, ЕСЛИ ОНА УПЛЫЛА.

Перед тем, как начинать отработку водного старта, нужно убедиться, что ученик знает следующее:

1. Перезапуск кайта с воды
2. Стартовое положение на доске
3. Бодидраг и бодидраг на доске
4. Самоспасение
5. Бодидраг с одной рукой

Для того чтобы выполнить водный старт и начать движение, ученику нужно прийти в стартовое положение на доске и начать делать махи кайтом. В результате этих махов, кайт должен пройти через зону тяги в том направлении, в котором ученик собрался начать движение. Сила ветра может варьироваться, поэтому нужно более или менее сильно делать махи кайтом, чтобы получить достаточно силы тяги, чтобы встать. Чтобы найти мах нужной силы, нужно начинать с небольших махов и постепенно их усиливать. В результате этих действий ученик сможет найти мах обеспечивающий необходимое количество силы тяги для начала движения.

Позиция тела:

Ученик должен находиться в правильном положении, чтобы выполнить водный старт.

Ноги должны быть согнуты, передняя нога чуть более выпрямлена, чем задняя.

Плечи должны быть подтянуты к коленям. Это позволит ученику легко встать из воды.

Основные моменты:

- Поставить кайт на 12 часов.
- Поставить доску перед собой.
- Лежа в воде, одеть доску на ноги.
- Следить за кайтом.
- Положить обе руки на планку.
- Перенести вес на спину, а ноги подтянуть к плечам. Передняя нога должна быть слегка выпрямлена.
- Перевести кайт в сторону противоположную той, в которую планируется начать движение.
- Затем перевести кайт через зону тяги в том направлении, куда ученик собирается ехать (к 2 или 10 часам).
- Позволить силе тяги кайта поднять учащегося на доску, выполнять это действие нужно слегка подавшись на кайт, скруглив спину и подтянув колени к плечам.
- Выпрямить ноги, как только тело окажется над доской, и начать движение.

Уровень 3. Прогрессивный.



40. Контроль скорости движения.

Задача упражнения научиться управлять скоростью движения используя кант доски (кантование).

Чтобы успешно кататься, ученик должен уметь поддерживать баланс при движении на доске. Поскольку тяга кайта не является постоянной, ученик должен уметь изменять положение своего тела, чтобы избежать падения через переднюю часть доски (вперед) или падения назад. Это означает, что когда кайт тянет сильно, то нужно согнуть колени и отклониться назад от натяжения кайта. Когда кайт тянет слабо, то нужно держать вес тела над доской, стараясь прийти в вертикальное положение.

1. Поддержание баланса при движении:

Задняя нога должна быть согнута, передняя выпрямлена, руки немного согнуты в локтях, и тело слегка отклонено назад на трапеции. Бедра, голова и плечи повернуты в направлении движения. Плечи откинута назад.

2. Поддержание баланса при избыточной тяге:

При избыточной тяге нужно максимально отклониться назад, а руки слегка вытянуть, чтобы уменьшить силу тяги кайта. Движение будет осуществляться только на заднем канте доски. Можно посоветовать ученику убрать переднюю руку с планки, чтобы была возможность повернуть тело в направлении движения и еще больше отклониться назад.

3. Поддержание баланса при недостаточной тяге:

При недостаточной тяге нужно поставить кайт выше (ближе к 12 часам) и потянуть планку на себя, чтобы увеличить тягу. Вместе с этим нужно согнуть ноги и принять более вертикальное положение над доской.

Как только баланс восстановится, снова отклониться от кайта назад.

Управлять направлением и скоростью движения возможно, также, используя различные положения доски при катании. Доска реагирует на положение и давление ног, а также на распределение веса тела.

1. Давление на пятки:

Давя на пятки (кантуясь) ученик может сохранить контроль над скоростью движения и острее двигаться против ветра. Это происходит потому, что доска находится под более широким углом к поверхности воды и, следовательно, будет оказывать большее сопротивление.

2. Давление на носки:

При переносе веса на носки, доска встает на воде более плоско. Это делается тогда, когда нужно набрать скорость, а также это используется для того, чтобы повернуть вниз по ветру.

41. Движение против ветра.

Движение против ветра - это движение на кайте против направления ветра, также называемое зарезкой. Двигаться прямо против ветра невозможно, однако можно ехать на ветер под углом от 90° до 45°. Это дает возможность перейти из точки А в точку В, двигаясь галсами в одну или другую сторону.



Чтобы иметь возможность идти против ветра, нужно найти баланс между направлением и скоростью. На рисунке оптимальное направление отмечено Зеленой стрелкой.

Красная стрелка: попытка пойти слишком резко против ветра, что приведет к потере скорости и силы и в результате к остановке.

Оранжевая стрелка: быстрое движение приводит к еще большему нарастанию скорости, что в результате затрудняет процесс движения на ветер (зарезку).



С практикой ученик сможет более уверенно находить оптимальный баланс между курсом (направление, в котором происходит движение) и своей скоростью. При движении кайт должен находиться примерно под 45° , одновременно с этим необходимо использовать средства управления доской, для поддержания достаточной скорости движения. Скорость движения также будет увеличиваться или уменьшаться в зависимости от изменения скорости ветра, поэтому важно реагировать соответствующим образом, чтобы продолжать идти против ветра.

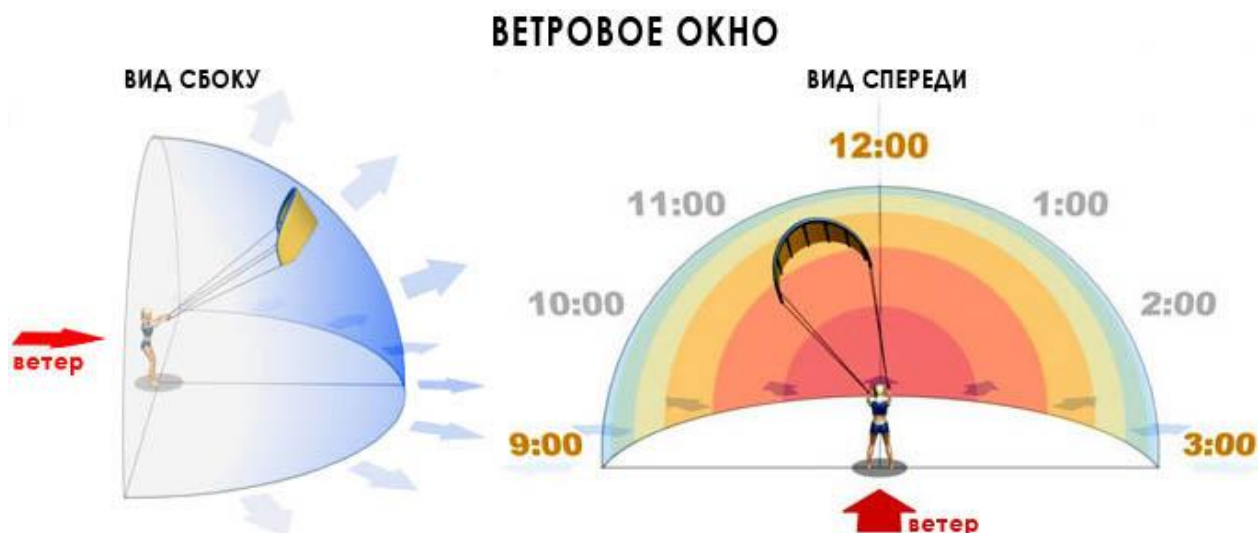
Распространенные ошибки при движении против ветра:

- Слишком высокое положение кайта (около 12 часов) не дает возможности ученику откинуться назад и создать необходимое сопротивление против кайта.
- Слишком долгое движение вниз по ветру после водного старта приводит к провисанию строп или набору избыточной скорости, что не дает возможности ученику начать зарезку своевременно.
- Слишком сильные махи кайтом и слишком быстрое движение не дают возможности зарезаться.
- Неправильная позиция тела при движении.
- Слишком маленький кайт или доски и недостаточная сила тяги, чтобы двигаться против ветра.

Приложение 1

«**ВЕТРОВОЕ ОКНО**» - это область где летает кайт.

Кайт всегда летает ниже по ветру относительно райдера (того, кто им управляет). И эта область, где он летает, называется **ветровым окном**.



Райдер стоит спиной к ветру, кайт находится перед ним, на вытянутых стропах. Ветер попадает в кайт и, в зависимости от положения кайта в ветровом окне, тяга кайта будет сильнее или слабее. У ветрового окна есть «зоны». Зона максимальной тяги находится прямо перед райдером (центр окна). Когда кайт перемещается в ветровом окне (от центра к краю или наоборот), то сила тяги кайта изменяется. Зона наименьшей тяги – это край ветрового окна, здесь кайт находится в таком положении, что тяга минимальна. Благодаря этому, при любом внезапном усилении или уменьшении ветра, можно перевести кайт в нужное положение и получить нужное количество тяги для комфортного катания.

