

EXTREMECARVING.COM – русская версия

Главная	2
Философия	3
Прембула	3
Кто мы?	3
Чистота движения	4
Вращение и контр-вращение	5
Как карвинг погубил карвинг	6
Техника	8
Повороты	8
Основная стойка	8
Основной поворот вращением	9
Карвинг	10
Поворот "push-pull"	10
Экстримкарвинг (extremecarving)	11
Поворот с укладкой	11
Снаряжение	13
Доска	13
Ботинки	16
Крепления	17
Одежда	18
Настройки	19
Советы по установке ног	19
Общие характеристики	19
Склон	19
Безопасность	20
Фрирайд	21

Главная ([FR](#), [EN](#))

Добро пожаловать на первый сайт, посвящённый экстремальному карвингу, новой дисциплине в сноубординге!

Последнее обновление: декабрь 2008

- > [Раздел «Swoard»](#): 3-е поколение “extended» и специальное предложение -10%!
- > [Событие](#): 6-я Сессия Экстримкарвинга!
- > [Последний фильм](#): "Carved", сделанный в двойном качестве HD!

Карвинг появился в Европе вместе с карвинговым сноубордом в конце 80х годов, перед тем как быть скопированным лыжной индустрией. Было доказано, что его можно «продавить» экстремально, до касания снега всем телом. Но поворот с укладкой (Vitelli turn) оставался диковинкой, изолированным движением, которое выполнялось перед удивлёнными приятелями или террасой ресторана, без возможности подняться вновь.

Соединить повороты с полной укладкой (до подмышки) – вот что вам впервые предлагается здесь (с марта 2002 года)! Ни одна книга, ни одна школа сноубординга не учит этому. Это плод нашего совместного опыта соревнований, профессионального конструирования сноубордов, преподавания в Швейцарии и прежде всего, постоянной и усердной тренировки.

Этот спорт, всё-таки маргинальный, доставляет невероятно опьяняющие ощущения. Вы сможете выполнять повороты, которые кажутся невозможными, видеть, как снег проносится в нескольких сантиметрах от ваших глаз на сумасшедшей скорости, чувствовать как склон скребет вашу подмышку, и переходить из одного поворота в другой.

Большая часть того, что сделало возможным экстримкарвинг относится к доске: **SWOARD Extremecarver**. Мы разрабатывали эту модель в течение 15 лет параллельно с техникой экстримкарвинга. Таким образом, выполнение связанных лежащих дуг гораздо проще с SWOARD, чем с любой другой доской, поскольку она единственная была разработана специально для этого (оставаясь при этом очень разносторонней и простой).

Мы приглашаем вас присоединиться к движению, которое мы начали.

Участвуйте в возрождении карвингового сноубординга! Растущее увлечение экстримкарвингом говорит само за себя: восемь журналов уже опубликовали наши фотографии и три телевизионных канала транслировали наши фильмы. Влияние данного веб-сайта с момента его запуска также проявляется в обмене фотографиями и видео между райдерами всего мира, которые увлекаются данной дисциплиной.

Добро пожаловать и хороших укладок!

Философия ([FR](#), [EN](#))

Преамбула ([FR](#), [EN](#))

Здесь вы найдете наше личное видение сноубординга. Оно затрагивает только нас, и мы принимаем его полностью.

Здесь мы защищаем ценности, которые нам дороги, и осуждаем некоторые отклонения, которые, на наш взгляд, помешали эволюции сноубординга. Здесь мы показываем наши решения и надеемся, что это вызовет соответствующие размышления и пересмотр.

Приятного чтения.

Кто мы? ([FR](#), [EN](#))

В начале 90-х годов Jacques RILLIET и Patrice FIVAT начали разрабатывать технику и стиль, известные теперь под именем "extremecarving" (экстримкарвинг).

Они запустили этот веб-сайт, основанный на их концепции «extremecarving» в 2002 году.

Год спустя, в 2003 году, они создали бренд сноуборда [SWOARD](#) с третьим сноубордистом (Nils DEGREMONT).

* Jacques RILLIET

Начало в сноубординге: 1984

Швейцарский инструктор по сноубордингу ([SSBS](#)) с 1988 года

Опыт соревнований: Кубок Швейцарии (Swiss Cup) – слалом, гигантский слалом, half-pipe

Разработчик и шейпер в [Wild Duck Snowboards](#) (1990-1994)

Дисциплины: фристайл, фрирайд, extremecarving

* Patrice FIVAT

Начало в сноубординге: 1987

Швейцарский и французский инструктор по сноубордингу с 1993 года

Опыт соревнований: Swiss Regio Cup - гигантский слалом,

Дисциплины: фрирайд, extremecarving

* Nils DEGREMONT

Начало в сноубординге: 1988

Дисциплины: фрирайд (на досках для пухляка (свежий сухой снег) Swallowtail), extremecarving

Создатель сайта <http://www.swallowtails.org/>

Если вы хотите связаться с командой SWOARD, пожалуйста, посетите страницу [Контакты](#).

Зачем этот сайт? ([FR](#), [EN](#))

Мы – сноубордисты с первого часа и постоянно усердно тренируемся в этом спорте. Таким образом, мы были свидетелями всех изменений, и считаем, что они не всегда шли в правильном направлении.

Именно настойчивость наших близких, наших друзей, людей, встречавшихся на склонах, и знакомых по переписке со всего мира (Европа, США, Япония), побудила нас к тому, чтобы сообщить о нашем «ноу хау», в полной скромности. Если наш тон иногда немного провокационен, не надо в этом видеть тщеславие, а скорее желание расшевелить сложившуюся ситуацию.

Хотя изначально мы были в основном сосредоточены на карвинговом сноубординге, мы также практикуем фристайл и фрирайд в мягких ботинках. В отличие от многих райдеров, мы никогда не поворачивались спиной к карвинговой дисциплине и всегда следовали по нашему собственному пути. Это происходит из нашего увлечения поворотами с укладкой, которое началось в конце 80-х годов, когда мы обнаружили в журналах фотографии некоторых карверов Кубка Мира (Worldcup): Serge Vitelli, Jean Nerva, Peter Bauer, и так далее. Это было откровением для нас, и с тех пор мы не успокоимся, пока у нас не получатся спуски лежащими дугами всё в более и более сложных условиях.

Мы назвали «**extreme carving**» (предельный карвинг) дисциплину, которая заключается в связывании поворотов, выполняемых (без проскальзывания), наклоняя доску вертикально и тело горизонтально. Поскольку последнее идет вдоль снега, почти его касаясь, очевидно, что невозможно наклонить его ещё больше!

Выполнить один поворот с полной укладкой, как это уже делалось в конце 80х годов, доступно каждому. Но вновь подняться в конце дуги и перейти в следующие повороты, все также с укладкой, требует передовой техники как от райдера, так и от его снаряжения.

Сегодня сноубординг решительно обратился к фристайлу и фрирайду, и стало очень трудно найти карвинговое оборудование, эффективное для экстримкарвинга. Тем не менее, существуют бренды, которые предлагают карвинговые сноуборды, но так как эти доски пришли из соревнований, они часто слишком узкие.

Наша цель заключается в пропаганде этой исключительной дисциплины, поскольку она предоставляет, по нашему мнению, самые фантастические ощущения, из тех, что мог бы дать сноубординг.

На протяжении этих последних лет мы разработали очень эффективную технику для укладывания поворотов (и просто для того, чтобы ехать...).

Может быть, некоторые из вас скажут, что она «не та». Но как вы сможете самостоятельно удостовериться, она очень хорошо работает и оставляет ощущение легкости и текучести.

Мы вам её подробно описываем в разделе «Техника»

Вам выбирать... и ложиться!

Чистота движения ([FR](#), [EN](#))

Как ехать как можно лучше, делая при этом как можно меньше?
Именно над этой идеей мы работаем на протяжении многих лет.

«Я двигаю руками в поворотах? Это чтобы скомпенсировать плохую позицию, которое выводит меня из равновесия!»

«Меня встряхивает на буграх? Конечно, я жёстко стою на ногах, наклонен вперёд и скручен в контр-вращении!»

Мы стремились выделить то минимальное движение, которое позволяет легко управлять сноубордом, и избавиться от других, которые ничего не приносят и, как правило, являются источниками дисбаланса. Для этого мы работали как над техникой, так и над оборудованием. Действительно, довольно часто, плохо разработанное или плохо отрегулированное оборудование мешает правильности движений райдера. Пример: "как согнуть колени, если ботинки слишком жесткие?"

Эта философия привела нас к технике сдержанного и чистого движения. Райдер создает впечатление, что все просто и что самый плохой склон является совершенным. Его движения сдержанны, кажутся естественными и текучими.

Вращение и контр-вращение ([FR](#), [EN](#))

Мы полностью отвергаем контр-вращение, которое состоит в том, чтобы разворачивать тело в направлении, противоположном сноуборду, при вхождении в поворот. Эта техника – всего лишь усовершенствование инстинктивного рефлекса человека, который стремится избежать падения при подскользывании. С ней реакция сноуборда моментальна.

Новичок учится ей естественным путем, так как, именно в начале своего обучения, он занимается только тем, что старается не упасть...

Раз освоив эту технику, очень сложно её изменить.

По нашему мнению, контр-вращение значительно ограничивает эволюцию райдера, так как каждый маневр заканчивается положением, закрученным к доске, которое не дает ему возможности выполнить любое другое движение, кроме раскручивания себя. Стало быть, оно заставляет райдера выполнять (после этого) контр-вращение в обратную сторону, и так далее до конца спуска.

Это закрученное положение мешает амортизировать неровности склона.

Оно ограничивает амплитуду поворотов, так как последняя напрямую зависит от гибкости позвоночника райдера.

Оно требует разнообразных телодвижений, бесполезных и неэстетичных.

Вращение, которое мы вам предлагаем, является, напротив, настоящей техникой пилотажа. Райдер использует инерцию своего тела, чтобы управлять сноубордом. Он перемещает своё тело в том направлении, которое он хочет, и ведёт доску за собой.

Райдер приказывает, доска выполняет!

Его трудность заключается во времени реакции между движением вращения тела и поворотом самой доски: она начинает двигаться только в тот самый момент, когда вращение тела заканчивается!

Эта техника вращения также используется в серфинге и скейтбординге.

Как карвинг погубил карвинг ([FR](#), [EN](#))

ВАЖНОЕ ПРИМЕЧАНИЕ:

Эта статья была опубликована в марте 2002 года. В настоящее время она устарела, поскольку с тех пор ситуация развивается позитивно.

Как любой манифест, она была чуточку провокационной, с тем, чтобы сдвинуть события.

Спустя более 5 лет, необходимо отметить, что одна из наших целей была достигнута: внести свой вклад в возобновление карвингового сноубординга и вызвать некоторое увлечение им.

Некоторые обиженные увидели в этой статье атаку на мир гонок, что является недоразумением, так как мы сами являемся бывшими гонщиками. Мы просто хотели разработать и продемонстрировать публике еще один аспект карвингового сноубординга, более разносторонний и приятный для всех, на наш взгляд: [extremecarving](http://extremecarving.com).

Восторженные отзывы по поводу нашего сайта Extremecarving.com заставили нас создать в 2003 году нашу собственную марку, SWOARD, на базе наших прототипов, разрабатывавшихся на протяжении 10 лет. Тенденция «широких досок», которую мы (вновь) запустили, сначала была раскритикована, а потом скопирована другими производителями (хотя далеко не ширина является секретом наших досок).

Много статей в прессе, ТВ-репортажи, и даже награда кинофестиваля в 2007 году, познакомили с нашим спортом более широкую аудиторию. Хотя сноубординг в целом сокращается, по сравнению с лыжами, карвинговый сноубординг стабилен и даже прогрессирует. Мы надеемся, что посредством нашего веб-сайта, нашего большого сообщества и наших спортивных мероприятий, удастся сделать вклад в продвижение карвингового сноубординга, который мы все любим.

Итак, этот манифест – это архив, который мы храним с ностальгией.

С середины 90х годов, карвинговый сноубординг начал сходжение в преисподнюю, до такой степени, что в магазинах почти невозможно больше найти для него снаряжения.

Почему люди разочаровываются в такой популярной дисциплине на то время, по крайней мере, в Европе?

Именно в это время, карвинговые сноуборды начали диету на похудение. Их ширина сократилась (до 16 см у некоторых), якобы для увеличения скорости перекантовки.

Из-за этого, углы ног должны были быть пересмотрены в сторону увеличения (60 градусов и выше), вызывая неудобную стойку, которая значительно снижает мобильность райдера на его доске. Кроме того, эта недостаточная ширина уменьшает стабильность на низкой скорости.

Таким образом, карвинговый сноубординг потерял свою приятность и разносторонность.

В это же самое время, началась мода на фрирайд. Были изобретены доски для фрирайда (которые всего лишь являются досками для фристайла...) и крепления степ-ин (step-in). Считалось, что это снаряжение пригодно для всего (фристайл, фрирайд и карвинг).

Сноубордисты, стремящиеся к свободе, естественно, отвернулись от этого карвинга, ставшего ограниченным, и заменили его фрирайдом. С другой стороны, молодые люди сделали естественный выбор: выбор оборудования, наименее дорогостоящего и наиболее отличающегося от лыж.

Вскоре после этого появился горнолыжный карвинг (который непосредственно возник из сноубординга ...). Несчастные карвинговые «фрирайдеры» нашли в нем средство воссоединения с кривыми вчерашнего дня.

В нем также было много обещаний: лыжный карвинг должен был давать большую часть ощущений сноубординга. Мы попробовали топовые модели (мы были лыжными инструкторами) и очень хотим сказать вам, что это не имеет ничего общего с тем сноубордингом, которым мы занимается.

Это легко и комфортно, но быстро приедается, так как монотонно и лишено жизни.

Когда мы вновь встали на наши кастомные доски, у нас действительно было ощущение катания на бомбах, настолько выше их динамика, легкость и отдача!..

Возрождение карвингового сноубординга проходит, по нашему мнению, через его полное переосмысление. Необходимо вернуть ему его простоту и универсальность, дав ему возможность выиграть от последних технологических инноваций (а именно, в производстве) с тем, чтобы сделать из него забавный, приятный и очень эффектный спорт.

Ботинки также должны быть пересмотрены. Их эластичность должна зависеть не от деформации корпуса, а от независимого регулируемого механизма. Это позволит увеличить мобильность райдера, путем увеличения силы его давления на опору. Кроме того, недеформируемый корпус защищает голеностоп.

На этих страницах мы предлагаем вам нашу идею этой «Новой школы» карвинга

Техника ([FR](#), [EN](#))

Повороты ([FR](#), [EN](#))

Наша техника адресована любому опытному сноубордисту, желающему попробовать фантастические ощущения, которые даёт *extremecarving*. Для этого необходимо сначала освоить основы, которые представлены на этой странице.

Они вытекают из преподавания [SSBS](#), Ассоциации Швейцарии по обучению сноубордингу, членом которой Jacques Rilliet является с самого начала (1988). Эта ассоциация предлагает книгу в комплекте с диском (CD-ROM) по технике и обучению сноубордингу, которую мы вам безусловно рекомендуем.

Мы также советуем вам посетить сайт [ski-клуба CERN](#), который вкратце излагает «швейцарскую» технику.

Основываясь на **вращении** тела (в отличие от **контр-вращения**), эта техника применима во всех дисциплинах сноуборда (включая фристайл и фрирайд), так как она обеспечивает контроль и огромное удовольствие в любых ситуациях.

Основная стойка

Торс вертикально (не наклоняться вперед), колени согнуты, руки остаются вдоль тела и никогда не должны отодвигаться, за исключением выполнения укладки в повороте (см. ниже).

Независимо от доски и положения ног, торс направлен в том же направлении, что и ступни ног (таким образом, он сильнее развернут к носу доски в карвинге, чем во фристайле).

Осознавайте ваш центр тяжести в области ваших бёдер, так как именно оттуда начинаются все движения.



Правильная базовая стойка



Неправильная базовая стойка (контр-вращение)

Основной поворот вращением

Скользите в основной стойке, потом, перед зоной поворота, поверните весь корпус в том направлении, в котором вы хотите повернуть, немного увеличив давление на переднюю ногу (уловка: посмотрите в направлении центра окружности, которую формирует этот поворот, тело последует за этим движением). На протяжении всего этого этапа доска не поворачивает и продолжает скользить прямо!.. Поворот начинается с того момента, когда вы остановите вращение корпуса, так как по инерции, доска будет продолжать это же самое вращение и, стало быть, этот поворот.

Начиная с этого момента, поворот, собственно говоря, начинается. Ничего больше не делайте, только постепенно верните свой вес в центр в тот самый момент, когда вы встаете на кант (= наклоняете доску).

В повороте фронтсайд, ваша голова должна смотреть вверх вашего переднего плеча, так как ваши плечи должны быть параллельны вашей доске. Вы также должны чувствовать, как пластиковые языки ваших ботинок давят с одинаковой силой на каждую из ваших голени.

Помните о том, чтобы хорошо держать ваш торс вертикально, ваши руки близко к телу, ваши колени подсогнутыми, чтобы амортизировать удары.



[Видео основного поворота фронтсайд \(Windows Media Player 220 KB\)](#)



[Видео основного поворота фронтсайд \(QuickTime 198 KB\)](#)

В повороте бэксайд, держите торс строго вертикально, абсолютно избегайте сидячего положения с наклоненным вперед торсом. Для этого вам необходимо как бы уронить себя назад, в направлении центра поворота. Держите колени подсогнутыми и не сводите их вместе. Вы должны чувствовать как ваши пятки давят с одинаковой силой на кант.

 [Видео основного поворота бэксайд \(Windows Media Player 373 KB\)](#)

 [Видео основного поворота бэксайд \(QuickTime 314 KB\)](#)

Сохраняйте это положение до того момента, когда вы решите поменять направление. Точно в этот момент, не раньше, начните движение для следующего поворота, действуя таким же образом.

Вопросы

1. Почему хорошо держать руки вдоль тела?

Так как в случае потери равновесия, широко разведенные руки начинают размахивать, что увеличивает потерю контроля. Необходимо всегда стремиться выровняться, вновь правильно установив доску, а не за счет жестикования.

2. Почему важно сохранять торс вертикальным в любых обстоятельствах?

Так как если торс не находится над центром тяжести (бёдра), то потеря равновесия гарантирована в случае удара о бугор на склоне.

3. Почему надо держать колени подсогнутыми?

Для того, чтобы удары о бугры склона автоматически амортизировались, как это происходит с подвеской автомобиля.

Карвинг

Это поворот, выполненный на канте, без проскальзывания.

Это всё...

Поворот "push-pull"

Тут тот же принцип, что и у «поворота вращением» за исключением того, что его, в дополнение, начинают с согнутыми коленями, потом выполняют движение вращения. В тот момент, когда вращение останавливают, постепенно вновь распрямляют ноги, до середины поворота. Потом поворот заканчивают, снова подтягивая ноги, чтобы вновь начать этот же процесс в повороте в другую сторону.

В переходах между связанными поворотами выполняйте вращение в течение последней части движения сгибания, чтобы непосредственно перейти от сгибания к распрямлению.

Уловка: Не думайте: «Я приседаю, потом вновь встаю» или «сжатие... расширение...»

Думайте: «я толкаю доску далеко от меня, потом я её тяну к себе». Это позволит вам осознать, что именно вы (ваш центр тяжести) являетесь «Командующим» поворота, а не доска!..

Эта техника поворота "push-pull" требует хорошей физической формы (стальных бедер и ягодиц!), но она является чрезвычайно эффективной в освоении всех возможных склонов и условий, включая самые сложные.

 [Видео: «Повороты push-pull, стиль Jacques RILLIET» \(Windows Media Player 566 Kb\)](#)

 [Видео: «Повороты push-pull, стиль Jacques RILLIET» \(QuickTime 569 KB\)](#)

 [Видео: «Повороты push-pull, стиль Patrice Fivat» \(Windows Media Player 572 KB\)](#)

 [Видео: «Повороты push-pull, стиль Patrice Fivat» \(QuickTime 564 KB\)](#)

Экстримкарвинг (extremecarving) (FR, EN)

Экстримкарвинг - это слово, придуманное для этого веб-сайта. Оно определяет стиль и технику, разработанные Жаком Рильетом (Jacques Rilliet) и Патрисом Фиватом (Patrice Fivat) с 1995 до 2001 года на основе карвинга. Изобретенный в жестком сноубординге в 90х годах, карвинг заключается именно в катании на канте. Слово "extreme" (экстремальный, крайний) свидетельствует о том, что повороты «укладываются» полностью. Основной «вызов» состоит в **соединении** этих поворотов во фронтсайте и бэксайте, до подмышки.

Аббревиатура ЕС, иногда вызывает путаницу с "eurocarving" (еврокарвинг), устаревшим словом девяностых годов: в то время Золотого Века карвингового сноубординга в Европе райдеры были в состоянии выполнить повороты с сильным наклоном, несмотря на менее эффективное снаряжение. В экстримкарвинге доска скользит, поставленная вертикально на ребро, без проскальзывания, а райдер идет вдоль склона, почти касаясь его всем своим телом до подмышки. Это не следует путать с «поворотом Вителли» ("Vitelli turn"), который является фигурой из девяностых годов: это **только один** «уложенный» поворот во фронтсайте.

Если вы освоили базовую технику, объясненную на странице «Повороты», то вы готовы усвоить следующее:

Поворот с укладкой

Поворот "push-pull", продавленный до предела!

Поворот фронтсайд:

Он более лёгкий. Переходя на задний кант, согните ваши колени максимально возможно, набирая при этом скорость, и нацельтесь на край трассы. Ваша доска непременно должна быть расположена перпендикулярно спуску, это очень важно. Затем, одним махом, выполните вращение тела, ставя резко доску на передний кант, и постепенно оттолкните её максимально далеко от вас. Это переведет вас в положение лежа плашмя на животе, с супер опорой под передним кантом. Когда доска находится максимально далеко от вас, вы вытянуты и она наклонена вертикально, установленная на своё переднее ребро. Она изогнута таким образом, что совпадает с кривизной поворота, а нос ориентирован вниз по склону. Ваши руки должны принять ту же позицию, как у каратиста в позе нападения: ваша передняя рука, вытянута вперед и касается снега с тем, чтобы "чувствовать" поверхность и защищать вашу голову, а ваша задняя рука, согнута над вашей головой, также касается снега с той же целью защиты.

На этой стадии вы находитесь в середине поворота.

С этого момента, постепенно верните доску под ваше тело, в это же самое время вы будете подниматься с тем, чтобы выйти в вертикальное положение, колени согнуты, корпус развернут во вращении вверх по склону, взгляд поверх переднего плеча. Вы направляете себя на противоположный край трассы, готовые к атаке в уложенный поворот на бэксайде.



[Видео: Поворот с укладкой фронтсайд \(Windows Media Player 285KB\)](#)



[Видео: Поворот с укладкой фронтсайд \(QuickTime 250KB\)](#)



[Видео: Поворот с укладкой фронтсайд, замедленно \(Windows Media Player 754KB\)](#)



[Видео: Поворот с укладкой фронтсайд, замедленно \(QuickTime 744KB\)](#)

Поворот бэксайд:

Выполняется таким же образом, за исключением того, что:

- Вместо положения лежа плашмя на животе, укладка идет на бок, со стороны переднего плеча.
- Вместо принятия позиции каратэ, вытягиваем переднюю руку, ладонь руки к склону, чтобы "чувствовать" поверхность и защищать голову. Заднюю руку держите вдоль тела.
- На выходе из поворота, грудь повернута на три четверти вперед (внимание, не поворачивайтесь прямо к носу), даже параллельно с доской для малых углов ног. Голова смотрит поверх переднего плеча.



[Видео: Поворот с укладкой бэксайд \(Windows Media Player 285KB\)](#)



[Видео: Поворот с укладкой бэксайд \(QuickTime 248KB\)](#)



[Видео: Поворот с укладкой бэксайд, замедленно \(Windows Media Player 748KB\)](#)



[Видео: Поворот с укладкой бэксайд, замедленно \(QuickTime 755KB\)](#)

Чтобы связать уложенные повороты:

Ликвидируйте фазу перехода: переходите непосредственно из выхода из одного поворота к следующему повороту!

Чтобы объединение получилось, первоначально важно выходить из предыдущего поворота в идеальной позиции, а именно: вращение должно было быть прекрасно выполнено и корпус должен быть хорошо вертикально выпрямлен на доске (ни наклона вперед, ни отклонения назад). Также равно важно сохранять максимум скорости во время поворота. Для этого, склон должен быть крутым, а трение корпуса о склон должно быть сведено к минимуму, для чего избегайте чрезмерной опоры телом о склон и носите скользкую одежду.

Если эти условия выполнены, то легко сделать целый спуск, с укладкой в каждом повороте.



[Видео: Связанные повороты с укладкой, стиль Patrice Fivat \(Windows Media Player 3.1MB\)](#)



[Видео: Связанные повороты с укладкой, стиль Patrice Fivat Patrice Fivat \(QuickTime 3MB\)](#)



[Видео: Связанные повороты с укладкой \(замедленно\), стиль Jacques Rilliet \(QuickTime 3MB\)](#)

Снаряжение ([FR](#), [EN](#))

В этом разделе вы найдете всю информацию о снаряжении, которое мы советуем для хорошей укладки поворотов и их соединения.

Давайте внесем ясность! Невозможно исполнять extremecarving эффективно и легко на любом снаряжении! Поэтому, забудьте фристайловые и фрирайдные доски, а также мягкие ботинки! Внимание, мы не утверждаем, что невозможно уложить поворот на этом типе оборудования, только усилия для его исполнения огромны, а скорость исполнения жалка, что нейтрализует большинство получаемых ощущений на данном снаряжении. Разочарование гарантировано!

С другой стороны, узкие карвинговые доски также не подходят: они часто слишком жесткие, но, в особенности, ступни ног касаются снега в поворотах с полной укладкой. Конечно, возможно полностью уложить один поворот на любой доске...но только один поворот...останавливаясь (как это видно на многих фотографиях в Интернете). Это не то, о чем мы говорим здесь. Цель состоит в том, чтобы связывать лежащие повороты на фронтсайте и бэксайте легко, плавно и стильно.

Доска

Мы рекомендуем, конечно, модель [сноубордов SWOARD](#). В 2002-2003 годах, наш брэнд создал первую на рынке настоящую доску для экстримкарвинга, специально разработанную параллельно с техникой экстримкарвинга, представленной на этом вебсайте. С 2007-2008 мы «находимся» в 3-м поколении, которое продолжает этот успех. Некоторые производители последовали тенденции «широких досок», которую мы вновь запустили... вначале часто критикуемой. Но доска для экстримкарвинга, это не просто широкая доска! Не сочетание хороших материалов. Отнюдь! Существует целое технологическое ноу-хау, а также специальные условия и нововведения, связанные с этой дисциплиной, которые может почувствовать только заслуженный шейпер-экстримкарвер. Подробнее: смотрите на странице, посвященной нашей [доске](#).

Команда SWOARD, специалист и изобретатель экстримкарвинга, постоянно проводит разработки на склоне! Это очень долгий опыт, который восходит к 1990-1994 годам, когда наш шейпер-гуру Jacques Rilliet уже разрабатывал легендарные модели для брэнда WILD DUCK.



Наши доски для экстримкарвинга: 1-ое поколение (3 ростовки) и 3-е поколение (здесь в ростовке 168)

Характеристики:

- Значительная длина скользящей поверхности: необходима стабильность и сцепление на высокой скорости.
- Ширина в талии: чтобы смочь наклонить доску практически до 90 градусов, не касаясь ботинками склона, очевидно, что они не должны выступать! Чтобы выполнить это условие с имеющимися на рынке карвинговыми сноубордами, средняя ширина талии которых составляет 190 мм, необходимо установить ноги под большим углом (более чем 60 градусов). К сожалению, это приводит к закреплению корпуса, что значительно мешает мобильности райдера по сравнению с его доской: с одной стороны, больше не получается достаточно присесть не отклоняясь назад, во-вторых, поворот вращением становится более сложно выполнить. Поэтому крайне важно, чтобы сноуборд был достаточно широким. Вы найдете характеристики наших досок на странице "[Настройки](#)"
- Средняя продольная жесткость: слишком мягкие доски обычно хорошо функционируют на жестком склоне, но плохо держат на мягком снегу. Кроме того, они обычно оказываются недолговечными. Со слишком жесткой доской, сложно давить на кант и тем самым, получить сцепление, особенно на жестком снегу. Зато в мягком снегу она весьма

эффективна. Поэтому надлежит выбрать хороший компромисс для получения правильного поведения в большинстве условий.

- Торсионная жесткость: вот первостепенный параметр, игнорируемый большинством производителей, потому что его сложно реализовать дешевыми средствами. Торсионная жесткость позволяет райдеру передавать усилие целиком на весь кант, а не только на зону, расположенную непосредственно под ногами. Чем больше торсионная жесткость сноуборда, тем больше, в целом, чувствуется длина канта. Райдер гораздо лучше контролирует свой снаряд и может приводить его в экстремальные ситуации закантовки, цепкости и отзывчивости, которые немыслимы с торсионно мягкими досками (большинством!). Но внимание, следует тщательно выполнить распределение этой торсионной жесткости (точно так же, как и для продольной жесткости). Мы разработали эксклюзивный процесс изготовления (который мы настоятельно держим в тайне), который дает полный контроль скручивания, как для общей жесткости, так и для ее распределения, независимо от продольной жесткости.
- Внутренняя амортизация (демпфирование): сноуборд имеет те же механические свойства, как пружина. Чтобы не допустить его превращения в вибратор, необходимо добавить в него внутреннюю систему амортизаторов (как в подвесках автомобилей). Большинству размягченных продающихся досок это не требуется, но по мере увеличения торсионной жесткости, снаряд может стать настолько реактивным и упорным, что когда он начинает вибрировать, становится невозможным сохранять над ним контроль. Здесь также мы включаем в конструкцию наших досок амортизирующую систему, которая дает им, кроме того, способность великолепно держать на льду, за счет удаления локальных микровибраций канта (пример: каблук, который неожиданно подкашивается на пятне льда). Кроме того, это увеличивает комфорт, так как снег кажется более мягким.
- Канты: нет узким кантам (как в гоночных досках), если вы хотите сохранить ваш сноуборд больше половины сезона! Такие канты сделаны для лыж и их очень незначительной поверхности скольжения. В сноубординге, мы не обнаружили никаких различий скольжения между кантами 1 или 2 мм ширины. Зато, факт наличия только одного канта в качестве опоры ускоряет износ и требует частой заточки (до 90 градусов).
- Скользящая поверхность: мы используем P-TEX 4000 ELEKTRA, который обладает невероятной способностью скольжения. Она должна быть хорошо отполирована (конечно не камнем, а скорее при помощи старой доброй шкурки зернистости 150) и напарафинена любым парафином (мы не видим особой разницы между обычным парафином или специальным парафином с графитом и молибденом)!
- Ребра: в экстримкарвинге, половину времени скользят на ребрах! Поэтому они должны быть отполированы и напарафинены.
Будьте осторожны с монокорпусными краями, у которых варьируется угол!..



Доска для экстримкарвинга по сравнению с гоночной доской

Ботинки

Трудно найти, в настоящее время, действительно эффективные жесткие ботинки. Они либо слишком мягкие, либо слишком жесткие, так как движения голеностопа контролируются абсолютно примитивной системой (обычно свободно, либо заблокировано). То есть работает именно материал корпуса (как у ботинок для фристайла) и не позволяет точного контроля вращения голеностопа.

Один бренд (Northwave) это хорошо понял и выпустил на рынок в 1997 или 1998 годах, две сказочные модели (мужскую и женскую): корпус, очень жесткий, был оборудован «суставом» голеностопа, увязанным с замечательной системой пружин, оснащенной множественными регулировками. Нога, очень хорошо удерживаемая в бесподобно комфортном внутреннем ботинке, великолепно контролировалась, благодаря поддержке пружин, которые функционировали как усилители мышечной силы икр. На склоне казалось, что едешь по пудре, где есть достаточно сил, чтобы варьировать наклон голеностопа, при этом чувствуя себя в полной безопасности, поскольку жесткость корпуса предотвращала любые повреждения связок.



Ботинок Northwave

К сожалению, спад в карвинговом рынке заставил этого производителя прекратить их производство...

Те, кто следит за Кубком Мира, могли заметить, что большинство гонщиков, в том числе чемпионы, как братья Шох (Schoch), по-прежнему их используют (желтые ботинки с черным языком).

Мы сами заботимся о наших с любовью и преданностью ...

Если вы знаете о действительно эффективных ботинках, мы будем счастливы их протестировать и представить на этом сайте. Марка Deeluxe не великолепна, но она заслуживает существования. Мы скорее рекомендуем HEAD Stratos Pro, при условии их модификации для повышения их эластичности. См. [статьи](#) и [FAQ](#) на нашем форуме.

Крепления

Очень важны! Это интерфейс между вами и сноубордом. Они должны быть крепкими, легкими, жесткими, иметь угловые регулировки высокой точности и, если возможно, быть реактивными и иметь способность абсорбировать удары и вибрацию.

Они, безусловно, не должны выступать за край доски!

Креплений step-in необходимо абсолютно избегать, поскольку их жесткость не подходит для практики экстримкарвинга. Действительно, доска, которая изгибается значительно в каждом повороте, нуждается в шарнире под каждой ногой. Без этого шарнира ноги райдера вынуждены следовать за движением, что приводит к стискиванию колен вместе, даже к их скрещиванию во

время поворота и разведению при перекантовках. Более того, эта жесткость, стесняя естественное сгибание доски, вызывает очень сильные нагрузки прямо перед креплением, способные поломать сноуборд! Еще один пагубный эффект – передача паразитических вибраций доски ногам из-за жесткого соединения крепления с ботинком.

Мы безусловно рекомендуем крепления F2 Race Titanium, у которых вы, конечно же, удаляете все клинышки (см. раздел «[Настройки](#)»). Они очень легкие, очень прочные, очень короткие, и по разумной цене. Они полностью сочетаются с доской, то есть они не имеют никакого жесткого контакта с ней. Их боковая гибкость идеально соответствует потребностям экстримкарвинга. Кроме того, они не требуют никакой модификации.

Одежда

В повороте с укладкой, тело целиком касается склона и естественно, тормозит скольжение.

Поэтому лучше запастись курткой и штанами из скользкой ткани, отдавая себе полный отчет в том, что в случае падения будет очень сложно остановиться!

Перчатки должны быть очень, очень, очень, очень прочные. Они снашиваются с невероятной скоростью. Используйте модели, усиленные кевларом. Мы вставили в ладони наших куски P-TECH 2000 (скользящей поверхности сноуборда), чтобы улучшить скольжение и уменьшить изнашивание.



Перчатки со вставками из P-Тех (желтые)

Защитите вашу голову и ваши глаза! В поворотах с укладкой голова часто почти касается снега и постоянно бомбардируется «снарядиками». Носите же шапочку или, лучше, шлем, а также маску (оставьте ваши солнечные очки для подъемника и террасы бистро!).

Настройки ([FR](#), [EN](#))

Здесь вы найдете характеристики и параметры нашего снаряжения.

Советы по установке ног

- Не ставьте угол передней ноги более 55 градусов.
- Установите угол задней ноги на 5-8 градусов меньше угла передней ноги.
- Расставьте достаточно ноги и разместитесь посередине контактной длины скользящей поверхности.
- Уберите клинышки (установите крепления плоско), поскольку они значительно мешают правильному движению тела и закатовке. Клинышек под каблуком задней ноги толкает торс в положение конр-вращения (торс развернут к носу) и сокращает закатовку на переднем канте (фронтсайд) под этой ногой (таким образом нос вгрызается в снег и вы отправляетесь в рискованное падение вперед...) Боковые клинышки «склеивают» колени вместе, что сокращает закатовку на заднем канте (бэксайд) под задней ногой (пятка отрывается...) и свободу движения. Кроме того, изгиб доски во время лежащих поворотов уже вызывает эффект угловых клиньев под обеими ногами.
- Ботинки: установите одинаковые регулировки для обеих ног.

Общие характеристики

		Jacques Rilliet	Patrice Fivat
Антропометрические данные	Рост	186 см	177 см
	Вес	82 кг	79 кг
	Размер ноги	45 или 295 мм	42 или 270 мм
Сноуборд	Общая длина	1750 мм	1680 мм
	Контактная	1560 мм	1490 мм
	Радиус	13.3 м	12.7 м
	Ширина талии	231 мм	221 мм
Позиция ног	Передний угол	53 градусов	55 градусов
	Задний угол	46.5 градусов	47 градусов
	Расстояние между ногами	526 мм	490 мм
	Расположение	Середина контактной длины	Середина контактной длины

Склон ([FR](#), [EN](#))

Тип и состояние склона имеют первостепенное значение в экстримкарвинге.

Склон для экстримкарвинга должен быть крутым, широким и гладким: крутым, чтобы держать необходимую скорость в цепочке поворотов, широким, так как поворот с укладкой занимает много места, и гладкой, так как тело не должно биться о бугристое поле!

Чем более гладкий склон, тем с меньшими препятствиями встречается тело, и тем сильнее мы можем лечь на склон, не тревожась от ударов о неровности. На идеальном склоне вполне возможно дотронуться до снега губами!

Идеал – это склон, обработанный ратраком с вечера, так чтобы снег затвердел за ночь. Если какие-нибудь лыжники соскользнут сверху, сглаживая желобки, то это ещё даже лучше.

Чтобы воспользоваться этими условиями, необходимо (как и при катании по пухляку) вставать рано и быть на склоне к открытию!

Эти идеальные условия встречаются редко. В целом, надо довольствоваться нормальными склонами с их маленькими кучками снега, которые «взрываются» в лицо.

Враги:

- Плохие стыки между следами ратраков.
- Очень жесткие склоны с кучами рыхлого снега (неоднородный снег)
- Слишком мягкий снег
- Бугры
- Камни, которые, из-за давления на опору, разрушают канты.
- Плохо заточенные канты на льду
- Слишком много народа на склоне
- Лыжники, спускающиеся по прямой на полной скорости
- Люди, начинающие спуск, не посмотрев вверх по склону.
- Хрупкие крепления, так как в случае их поломки, день пропал, если с собой нет запчастей.

Безопасность ([FR](#), [EN](#))

Экстримкарвинг - неопасный вид спорта, если помнить о соблюдении нескольких следующих правил безопасности:

- Столкновение с другими катающимися – это опасность номер 1, так как ваша голова находится на той же высоте, что и их лыжи и ботинки. Так что избегайте стартовать на склоне, где полно народу, и перед началом спуска посмотрите вверх по склону.
- Сила давления чрезвычайно нагружает крепления, которые могут время от времени ломаться. Так как за раз ломается крепление только на одной ноге, необходимо полностью поднять ногу, которая осталась пристегнутой к доске, чтобы избежать её касания о снег (риск перелома!). Тормозите при помощи рук.
- Защитите вашу голову и глаза! В экстримкарвинге голова почти касается снега и постоянно бомбардируется «снарядиками». Поэтому носите шапочку или, лучше шлем: а также маску (Оставьте ваши солнечные очки для террасы бистро!)

Фрирайд ([FR](#), [EN](#))

Катание вне трассы

Практика обеих дисциплин, жесткого карвинга (в жестких ботинках) и фрирайда (в мягких ботинках), является технически весьма обогащающей:

- точность, динамизм и сила опоры для жестких ботинок,
- мобильность, гибкость, подвижность и прекрасный контакт со снегом для мягких ботинок.

Соединение всех этих качеств позволяет прогрессировать быстрее, так как сноубордист не остается «заключенным» только в одно видение сноубординга.

Любой виндсерфер или кайтсерфер выбирает оборудование, наиболее пригодное к условиям конкретного дня. Почему бы то же самое не сделать и сноубордисту?

Не стоит обманывать себя: большинство дней зимнего сезона предлагают условия жесткого, даже обледенелого снега... Но как только есть «пудра» – без колебаний: мягкие ботинки и доска для фрирайда!