Боковое равновесие

Если выбирать один аспект горнолыжной техники, который больше, чем какой-либо иной, разделяет лыжников разного уровня, то я бы выделил то, как они уравновешивают боковую силу, действующую на них со стороны снега. Силу, которая заставляет их поворачивать.
Новички катаются, держа лыжи широко, потому что их боковой баланс ненадёжен. На другом конце спектра эксперты, которые могут кататься (и обычно катаются) полностью балансируя попеременно то на одной, то на другой лыже. Многие лыжники, чей уровень катания лежит где-то посередине, больше всего на свете хотят кататься со слепленными вместе стопами и портят своё катание, пытаясь это делать. Ирония горных лыж в том, что те, кто наиболее сильно старается держать стопы вместе при спуске, обычно никогда не могут этого достичь на любом склоне, кроме самого простого. Лыжники, которые фокусируют своё внимание на эффективной, функциональной технике, со временем смогут кататься, держа стопы настолько близко, насколько им этого хочется.

Уравновешивание боковой силы, действующей со стороны снега

Вернёмся назад к главе 2, где было отмечено, что объект покоится до тех пор, пока результирующая сил, действующих на его центр тяжести, проходит через опорную базу. Мы рассматривали пример, в котором коробка находилась под воздействием одной только силы тяжести.

В повороте обе силы – сила тяжести и центробежная сила – воздействуют на вас так, что результирующая действует на центр тяжести под углом, вдоль линии, наклонённой внутрь поворота (см. рис. 10.1). Для сохранения равновесия необходимо, чтобы результирующая (R) проходила через опорную базу – область, ограниченную лыжами. Эффект воздействия силы тяжести постоянен, зато центробежная сила всё время меняется и, соответственно, результирующая сила, действующая на вас, тоже меняется. Чем круче поворот, тем больше центробежная сила и тем больше наклон результирующей силы.

Если вы катаетесь в широкой стойке, у вас большая свобода действий. Результирующая сила будет оставаться внутри опорной базы, требуя от вас минимальных усилий. Если вы хотите кататься на узко поставленных лыжах, ваша опорная база будет намного меньше. Вы должны будете аккуратнее прикидывать, с какой центробежной силой столкнётесь в повороте, и наклонять ваше тело так, чтобы центр тяжести и стопы рас-

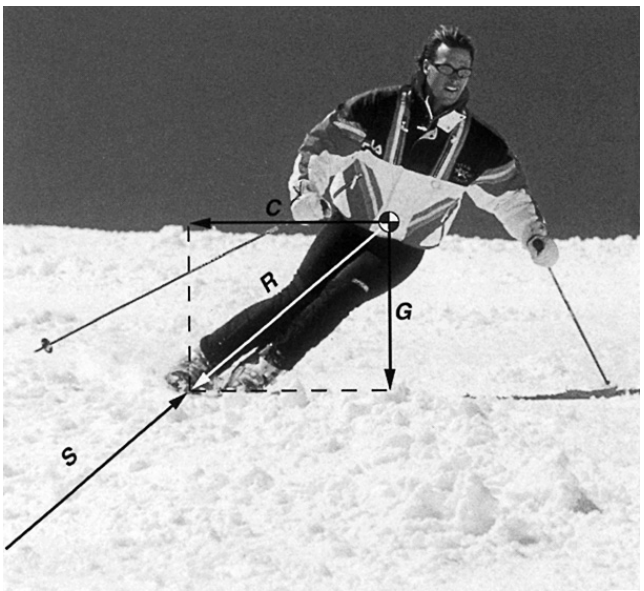


Рис. 10.1. Сила тяжести G и центробежная сила C действуют на лыжника в течение поворота. R – результирующая силы тяжести и центробежной силы

полагались точно на линии действия результирующей силы.

Центробежная сила, вызываемая поворотом, определяется целым комплексом факторов; перечислим лишь некоторые из них: состояние снега, конструкция лыж, углы руления и закантовки лыжи. То, что лыжники всё это познают прямо в ходе катания, удивительно само по себе.

Неопытный лыжник не знает, с какой центробежной силой он столкнётся в каждый момент поворота. Он также не знает, куда точно будет направлена результирующая сила, приложенная к его центру тяжести. Для обеспечения безопасности лыжник сохраняет широкое опорное основание, поддерживая его с помощью плуга или широкого параллельного ведения лыж. Лыжник сохраняет значительную часть веса на внутренней стопе и ждёт увеличения боковой силы, возникающей под внешней лыжей.

По мере приобретения опыта лыжник может принимать всё более узкую стойку, потому что он может лучше предвидеть центробежную силу, а следовательно, и направление результирующей силы.

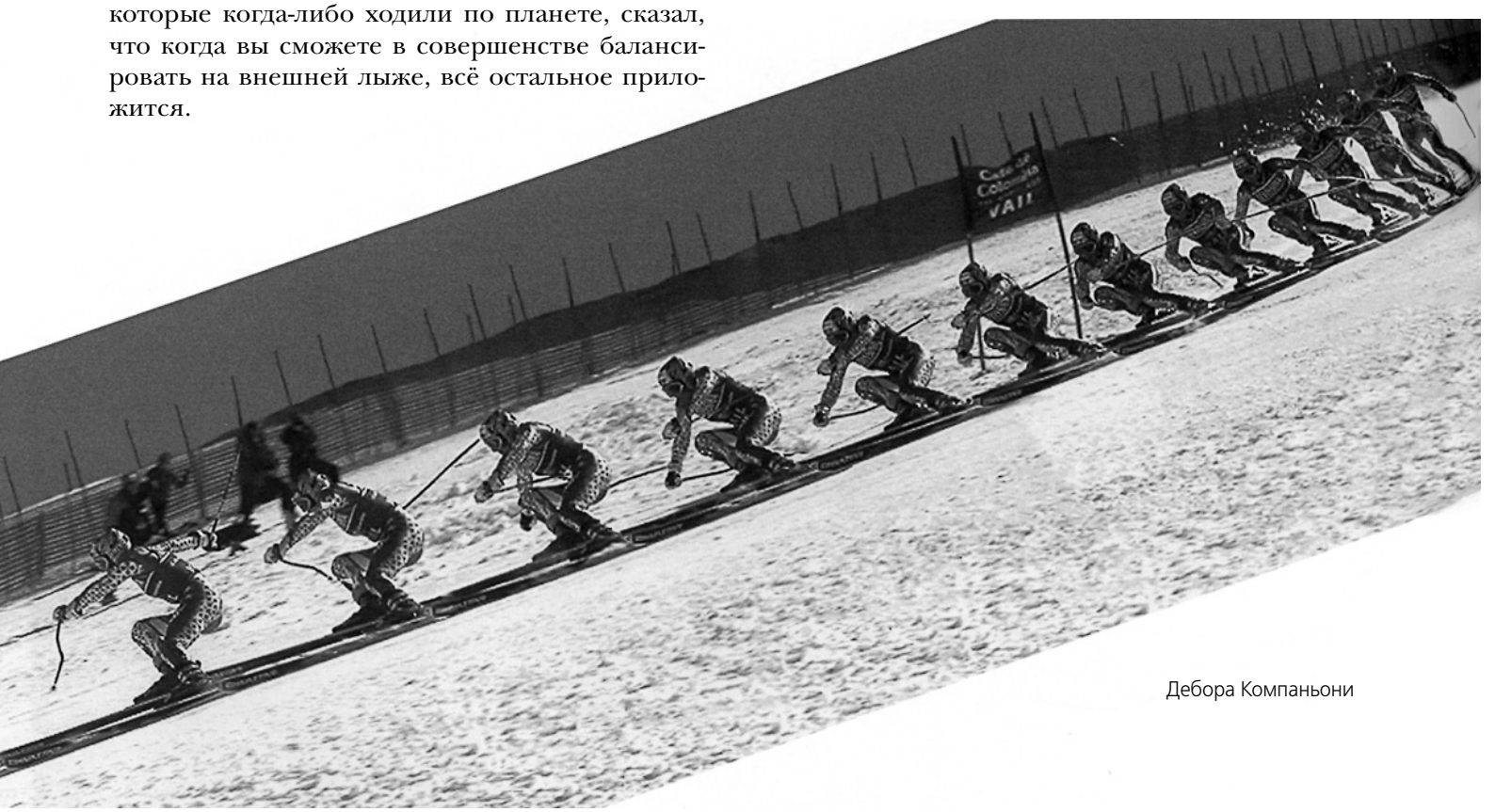
Балансирование на внешней лыже

Сколько я себя помню, с тех пор как я начал кататься в середине 50-х годов, инструкторы и тренеры требовали от своих подопечных: «Стойте на внешней лыже!». Я уверен, что они говорили так и десятилетиями раньше. Сегодня этот совет следует читать так: «Балансируйте на внешней лыже» (см. рис. 10.2).

Патрик Рюссель, чемпион мира начала 70-х, сказал, что наиболее важный совет, который он мог бы дать лыжникам, это постоянно работать от внешней ноги к внешней ноге. Марк Жирарделли, единственный, кто выигрывал Кубок мира пять раз, и, конечно, один из лучших лыжников, которые когда-либо ходили по планете, сказал, что когда вы сможете в совершенстве балансировать на внешней лыже, всё остальное приложится.

Почему одна лыжа?

Когда снег жесткий, и вы хотите добиться максимальной хватки от ваших лыж, перенос всего веса на одну лыжу является решающим. Сила, которую вы прикладываете к лыже, может быть разделена на две компоненты: одна, действующая на лыжу сбоку и пытающаяся заставить её соскальзывать, и другая, которая вжимает лыжу в снег. (См. ранее представленный рис. 3.1.) Чем глубже проникает лыжа в снег, тем с меньшим успехом боковая сила введёт её в соскальзывание.



Дебора Компаньони

Рис. 10.2. Совершая сложный поворот на скорости более 100 км в час, обладатель Кубка мира 1998 года по скоростному спуску Андреас Шифферер удерживает внутреннюю руку вверху и впереди для сохранения баланса на внешней лыже. Заметьте, насколько он разворачивается, чтобы уравновесить усилия самых больших мышц с силами поворота

Перенос всего вашего веса на одну лыжу максимизирует вдавливающую составляющую силы относительно составляющей, направленной на соскальзывание. Как только вы перенесете часть веса на другую лыжу, вдавливающая сила уменьшается быстрее, чем соскальзывающая, что сказывается на ведении дуги поворота.

Почему внешняя лыжа?

Просто человеческое тело так работает лучше. Оно создано так, что, когда оно должно уравновешивать себя под действием силы сбоку, то лучше всего балансирует на стопе со стороны действия силы.

Если я попрошу вас прыгать из стороны в сторону, с одной ноги на другую, то вы инстинктивно приземлитесь на левую ногу, прыгая влево, а затем оттолкнетесь этой ногой, чтобы прыгнуть направо. Затем вы приземлитесь на правую ногу и оттолкнётесь от нее, чтобы прыгнуть налево. Другими словами, естественно прыгать с внешней ноги на внешнюю. Вы найдёте неестественным прыгать с внутренней ноги на внутреннюю; прыгать направо, а приземляться на левую ногу, и наоборот. Ваше тело узнало это за годы жизни, и, когда вы катаетесь на лыжах, вы точно так же используете внешнюю ногу.

Всё время?

Почти. Если снег не очень мягкий, вы почти всегда сделаете наилучший поворот, если весь ваш вес сбалансирован на внешней стопе, особенно в фазе ведения дуги. Даже когда снег очень мягкий, доминирование внешней лыжи обычно работает очень хорошо. Катание по бездонной целине – единственная ситуация, когда равномерное распределение веса между двумя лыжами может быть желательно.

Поскольку в большинстве случаев балансирование полностью на внешней лыже предпочтительно, то над этим стоит поработать. В случае, когда балансирование на внешней лыже наиболее важно, его труднее всего делать. Крутой склон, жесткий снег и высокие скорости – всё это требует абсолютно чёткого воздействия на внешнюю лыжу. Именно в этих ситуациях наиболее вероятно, что ваши эмоции потянут вас в сторону внутренней лыжи.

Где ваши руки?

Большинство лыжников теряют баланс на внешней лыже, когда роняют внутреннюю руку. Посмотрите на внутреннюю руку лыжников мирового уровня, особенно в самых сложных поворо-

Рис. 10.3. Мартина Эртл, победительница Кубка мира 1998 года по слалому-гиганту и вторая в общем зачёте – одна из наиболее техничных лыжниц в мире. Её великолепному балансу способствуют хорошо дисциплинированные руки. Её руки и плечи всё время спокойны и расположены на одном уровнеших мышц с силами поворота

Рис. 10.4. Катание с кольцом из веревки вокруг рук – великолепный способ отработать спокойное и ровное положение рук при катании

тах. Внутренняя рука по крайней мере на такой же высоте, что и внешняя, и вытянута в том же направлении.

Лучшие в мире лыжники стараются сохранять спокойное, ровное положение рук. Те, у кого с дисциплиной рук не так хорошо, обычно соглашаются, что смогли бы кататься лучше, если бы их руки не перемещались так сильно. На рис. 10.3 продемонстрирована хорошая дисциплина рук.

Старайтесь всё время держать внутреннюю руку в зоне видимости. В этом случае она по крайней мере будет находиться в правильной области. Я лучше всего катаюсь, когда надеваю белые перчатки, поскольку я в них лучше осознаю, где мои руки.

Избежать общей проблемы вытягивания вперёд за нижней рукой для укола палкой можно следующим образом. Если вы держите обе руки поднятыми впереди тела всё время, то для правильного укола палкой будет достаточно лишь небольшого дополнительного движения руки.

Для отработки правильного, спокойного положения рук, попробуйте следующее. Свяжите полутораметровый кусок верёвки в кольцо. Вставьте ваши руки в кольцо, плотно натяните его и – катайтесь. Посмотрите на рис. 10.4.

Кольцо поможет вам держать руки там, где нужно, и предотвратить опускание одной или другой руки. Несколько подобных спусков, совершаемых время от времени, значительно улучшат дисциплину ваших рук и боковое равновесие.

Сопряжение поворотов на параллельных лыжах – проблема смены сторон

Лыжники проходят важную отметку, когда они учатся сопрягать повороты без подплуживания и расширения стойки. По-моему именно с этого начинается техника высокого уровня.

Всякий раз, когда вы выполняете поворот, ваш центр тяжести должен быть ближе к центру поворота, чем точка, в которой линия действия результирующей силы пересекается с поверхностью снега. Посмотрите на рис. 10.5. Эта точка должна быть где-то внутри опорной базы, иначе вы опрокинетесь. Как только вы начнёте поворачивать в другом направлении, эта точка перемещается в другую сторону от центра тяжести, попрежнему в пределах вашей опорной базы.

Если вы делаете плавные повороты в плуге или на параллельных лыжах в широком ведении, эта точка может находиться глубоко внутри области, ограниченной вашими лыжами, без каких-либо дополнительных движений с вашей стороны (рис. 10.6). Но по мере того как ваша стойка становиться более узкой и центробежная сила возрастает, взаиморасположение центра тяжести и стоп должно сильно изменяться от поворота к повороту. Для выполнения сопряженных поворотов на параллельных лыжах в узком ведении ваш центр тяжести и стопы должны меняться местами при каждой смене направления (рис. 10.7). Эта смена мест названа инструкторами пересечением, и правильное его выполнение – один из ключевых моментов техники экспертов.

Иллюстрация 10.5. Дебора Компаньони. Лыжник должен быть наклонен к центру каждого поворота, чтобы уравновесить боковую силу, действующую на него со стороны снега. В результате, стопы должны проходить по более широкой дуге, чем центр тяжести, преодолевая большее расстояние в каждом повороте.

Падение в поворот

Заставлять центр тяжести проходить над лыжами – это тонкое умение, которое должен совершенствовать каждый лыжник для того, чтобы прогрессировать от простого поворота на параллельных лыжах к динамично и плавно выполненным дугам экспертов. Выполнение этого изящного перехода от одного поворота к другому при узком ведении лыж требует заранее оценить, какую центробежную силу вы почувствуете, как только войдёте в следующий поворот и ваши лыжи врежутся в снег.

Вы должны, и это самое трудное, позволить себе выйти из равновесия и опрокинуться из старого поворота, над лыжами, вниз по склону, к центру нового поворота. Насколько быстро и в каком точно направлении вы позволите себе упасть, диктуется множеством факторов.

Рис. 10.6. Плуг облегчает боковой баланс: результирующая сила всегда оказывается внутри опорной базы

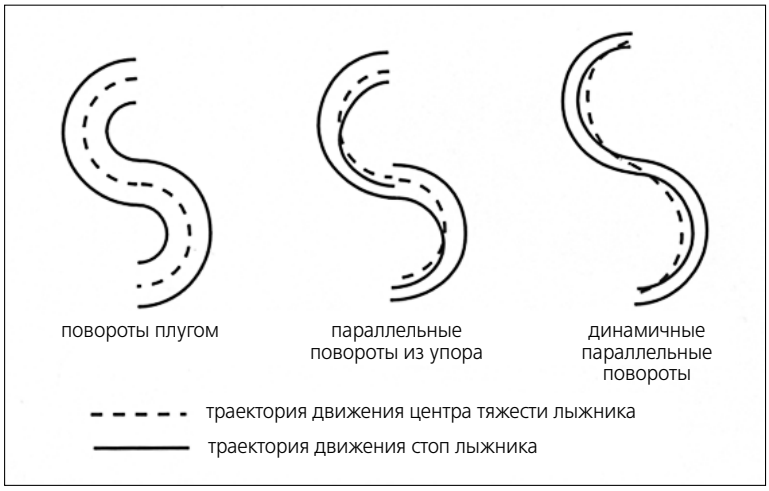


Рис. 10.7. Траектории движения центра тяжести лыжника и его стоп в различных типах поворотов

Рис. 10.8. Для сопряжения параллельных поворотов обе ступни лыжника должны одновременно поменяться местами относительно центра тяжести

Умение опознавать и оценивать эти факторы приходит лишь с опытом.

Все эти действия кажутся устрашающими для лыжников, обучающихся параллельному ведению. Состояние несбалансированности – это как раз то, чего они всегда стремились избегать. Для лыжников, которые могут предвидеть, какая центробежная сила их ожидает и в какой момент она подействует, это источник одного из самых великолепных ощущений в горных лыжах – ощущения невесомости, полета в повороте.

Обучение смене сторон для сопряжения поворотов на параллельных лыжах, как показано на рис. 10.8, немного похоже на обучение ходьбе. Оба движения включают в себя момент потери равновесия. Ребёнок делает свой первый беспомощный шаг, падая вперед, а затем ловит себя вытянутой ногой. Мы все учились ходить именно так. В конечном счете движения становятся плавней, и момент потери равновесия незаметен. Тем не менее всю оставшуюся жизнь мы начинаем каждый шаг с контролируемого падения.

Для того чтобы начать поворот на параллельных, узко поставленных лыжах, вы тоже должны научиться выполнять контролируемое падение. Ребёнок падает вперед, ожидая поддержки со стороны пола. Вы наклоняетесь в сторону центра нового поворота, ожидая возникновения боковой силы, действующей со стороны снега, которая поддержит вас чуть позже, когда лыжа врежется в снег.

Переход в траверс между поворотами похож на то, как если бы вы ставили ноги вместе и стояли перед следующим шагом при ходьбе. Каждый поворот и каждый шаг отделяется от следующего периодом статического равновесия. Плавное движение начинается, когда вы постоянно движетесь непосредственно от одного шага к другому и от поворота к повороту.

Иными словами, катание становится намного более интересным, когда вы начинаете добавлять переходную фазу в ваши повороты. Это верстовой столб на границе области катания высокого уровня. Начиная с этого момента, переходная фаза становится центром вашего внимания.

Техника смены сторон

Существует много хороших технических способов для того, чтобы центр тяжести и стопы поменялись местами. Эксперт за день катания использует в тот или иной момент все описанные здесь виды техники. Отдельный поворот зачастую объединяет в себе элементы различных способов. Знание их всех, комбинирование и подбор подходящих в каждой конкретной ситуации – отличительный признак хорошего техничного катания.

Рис. 10.9. Выставляя верхнюю лыжу в упор, лыжница обеспечивает и начальный угол руления, и наклонное положение между центром тяжести и новой внешней лыжей, пока она опирается на нижнюю лыжу

Поворот из упора

Простейший способ выполнить пересекающее движение ступней и центра тяжести – это шаг новой внешней лыжей в упор, наружу нового поворота. Это безопасно и надёжно создает необходимые для нового поворота и угол руления, и наклон внутрь (см. рис. 10.9).

Научившись выполнять такие повороты, многие лыжники тратят остаток своей горнолыжной «карьеры», пытаясь этого не делать. Это как раз тот самый упоровый вход в поворот, за который так много в общем-то хороших лыжников, постоянно себя ругают.

Некоторые инструкторы считают, что мы никогда не должны учиться этому способу поворота, что существуют другие методы обучения, никогда не приводящие к повороту из упора. Как будто поворот из упора – это капкан: однажды обучившись ему, навсегда попадаешь в его лапы.

Нет абсолютно ничего плохого в обучении поворотам с использованием движения вверх в упор. Это существенная и удобная техника, которую постоянно используют лыжники мирового класса, независимо от того, замечают и признаются ли они в этом или нет. Единственная причина, по которой лыжники застревают на упоре, они не обучаются другим элементам более продвинутой техники.

Чтобы перешагнуть за грань упора, вы должны сначала научиться сопрягать параллельные повороты, что намного сложнее сделать из траверса, чем из завершения предыдущего поворота. Вы должны овладеть более продвинутыми способами смены сторон между стопами и центром тяжести.

Намеренное замедление стоп

Для пересекающего движения может быть использовано любое действие, которое замедляет движение стоп относительно корпуса (рис. 10.10). Например, когда вы завершаете поворот на верхнем скате бугра, ваши стопы замедляются,

Рис. 10.10. Если повернуть стопы более резко в конце поворота, вы можете заставить их выполнить пересечение под линией движения центра тяжести

Рис. 10.11. На втором и третьем кадрах лыжник поднимает нижнюю лыжу (посмотрите внимательно на тень) и начинает опрокидываться направо, к центру нового поворота. Этот наклон потребуется ему, когда новая внешняя лыжа врежется в снег на шестом кадре

тело продолжает двигаться и происходит смена сторон.

Можно привести и массу других примеров. Резкая закантовка в конце поворота создаёт тот же механизм движения. Другой случай – предповорот, манёвр, который изучали в горнолыжных школах в 50–60-х годах. Для подготовки к повороту из траверса лыжник сначала делал маленький резкий поворот вверх по склону. При этом момент инерции переносил тело над лыжами в направлении центра предстоящего поворота. Посмотрите на лыжников вокруг вас и вы увидите подобный эффект во многих поворотах.

Шаг на верхнюю лыжу

Представьте себе, что вы в полном равновесии на нижней лыже. Что произойдёт, если вы просто поставите вашу верхнюю лыжу на снег и поднимите нижнюю? Вы упадете вниз по склону.

Это существенная часть техники, которую легко заметить в средних или больших поворотах, но которая используется и в коротких поворотах. Стойте на верхней лыже в конце поворота, лыжа поставлена на верхний кант или идёт плоско, и поднимайте нижнюю лыжу (рис. 10.11 и 10.12). По мере того как ваш центр тяжести падает в поворот, вы перекатываете на внутренний кант новую наружную лыжу, на которую вы только что шагнули. В ходе смены кантов вы поворачиваете лыжу на начальный угол руления, необходимый для нового поворота.

Сгибание ног

Техника пассивного и активного сгибания обсуждалась в главе 7. Сгибание, выполняемое в завершающей фазе поворота, способствует пересечению траектории движения центра тяжести над траекторией движения стоп. Входя в завершающую фазу поворота, вы быстро сгибаетесь, активно или пассивно. Теперь снег больше не воздействует на ваше тело. В отсутствие внешней силы тело больше не будет двигаться по кривой. Момент инерции движет его по прямой линии. Поскольку лыжи всё ещё находятся в контакте со снегом, они будут продолжать двигаться по дуге поворота, увозя с собой и ваши стопы. В результате ваше тело совершает пересечение над стопами, начиная новый поворот, в то время как стопы проходят под ним, заканчивая предыдущий поворот.

Рис. 10.12. Томас Штангассингер делает шаг на верхнюю лыжу на третьем кадре, вызывая опрокидывание тела налево, которое помогает установить наклон, необходимый для следующего поворота

Рис. 10.13. Андрей Миклавк из Словении выполняет активное подтягивание ног и шаг на внутреннюю лыжу для выполнения пересекающего движения в новый поворот

Испытываемое при этом ощущение – освобождение от старого поворота. Ваше тело пролетает над ступнями в новый поворот, и это создаёт ощущение ускорения. Сгибание должно начинаться до окончания поворота, давая вам ощущение того, что корпус начинает новый поворот, в то время как стопы заканчивают предыдущий (рис. 10.13).

Активное подтягивание ног обычно сопровождается продвижением стоп вперед. Эта комбинация движений усиливает перекрестное движение, позволяя выполнить исключительно динамичный переход из поворота в поворот. Выдвижение стоп вперёд смещает давление на заднюю часть лыж, где они жестче, таким образом уменьшается саморулящий эффект лыж. Это заставляет лыжи идти прямее и держать лучше. В то же время мышцы, которые подтягивают ваши ноги, так же тянут и корпус вперед, над лыжами, ускоряя перекрестное движение. После того как ваши стопы прошли под центром тяжести, дальнейшее продвижение вперёд выводит их далеко наружу нового поворота, быстро создавая агрессивный наклон для его выполнения.

Поскольку развитие снаряжения позволяет нам чисто вести более законченные агрессивные повороты, нам требуется больший наклон в более ранней стадии поворота. Такие повороты также создают большие виртуальные бугры, требующие более широкого диапазона сгибания-разгибания. Именно по этим причинам важность активного сгибания и распрямления возросла с годами до того, что оно стало фундаментальным элементом техники лучших могулистов, спортсменов-горнолыжников и экспертов резаных поворотов.

Применение палок

Когда лыжники продвинутого уровня попадают в сложные условия, они часто теряют уверенность в движении центра тяжести в поворот впереди стоп. Они должны, однако, найти путь создания наклона, необходимого для нового

Рис. 10.14. В коротких поворотах на крутом склоне укол палкой обеспечивает существенную поддержку, позволяющую лыжнику выполнить законченное перекрестное движение

поворота, и обычно принимают безопасную альтернативу – упор верхней лыжей. Быстрое вращение лыж и выталкивание пяток в сторону, обычно с вращением корпуса, – еще одна, наихудшая альтернатива, которую мы обычно видим. Это движение быстро производит боковую силу, которую необходимо сбалансировать. Ни одно из этих решений не является правильным.

Как только вы позволили моменту инерции тела перенести его над лыжами в новый поворот, это движение может быть замедлено в начале поворота только уколом палки. Без опоры на палку для страховки, лыжник будет систематически недооценивать, насколько необходимо податься в новый поворот, поскольку переоценка может привести к неприятному падению вниз по склону. Недооценка же приведет всего лишь к слабому повороту.

Поддержка при помощи правильного укола палкой позволяет полностью войти в поворот, без серьезных опасений выполнить чрезмерно утрированное движение. Если вы позволили себе продвинуться слишком далеко внутрь, к центру нового поворота, палка послужит опорой. Это потребует от вас сильного укола плотно сжатой в руке палкой. Он выполняется в самом начале поворота (рис. 10.14).

Часто в начале очень короткого поворота на крутом склоне лыжник, достигший вершин техники, быстро продвигает корпус над ступнями в новый поворот и придерживает его палкой, пока разворачивает разгруженные лыжи над линией падения склона.

Крутяки

Когда спускаться становиться трудно, «крутые» лыжники стоят на нижней лыже и выполняют укол палкой.

Наклон тела наружу над нижней лыжей в конце поворота для большинства лыжников задача насколько психологическая, настолько и техническая. Всё ваше естество советует вам не делать этого. Инстинкты говорят, что это опасно. Они рекомендуют вам наклониться назад, к склону, распределив вес между стопами. Однако это самый опасный путь. Такое движение уменьшает хватку кантов, вызывая проскальзывание лыж. Это движение заставляет нижнюю ногу распрямляться, уменьшая её эффективность. Такое положение затрудняет начало следующего поворота без выполнения упора. Общие симптомы этой инстинктивной реакции – бросание верхней руки, распрямление нижней ноги, разворот корпуса вместе с лыжами и заваливание к склону.

Короче говоря, ваша инстинктивная реакция на ситуацию неверна, и вы должны тренировать себя для того, чтобы она стала верной. В этом и есть различие между состоянием испуга и адреналинового подъёма. Оба этих состояния включают в себя страх. Различие в том, как вы его преодолеваете. Когда вы испуганы, ваш страх определяет то, что вы делаете. Когда вы возбуждены или взволнованы – вы действуете намеренно и правильно, а страх едет с вами рядом, на пассажирском сиденье. Быть испуганным – небольшое удовольствие. Быть возбуждённым – великолепно. И если наклонять корпус вниз и вперед над внешней (нижней) лыжей будет поначалу просто страшно, то бывалые лыжники учатся получать от этого удовольствие.

Главный совет – удерживайте внутреннюю (верхнюю) руку в зоне видимости и вытягивайте ее за нижнюю лыжу так, чтобы она находилась на уровне или чуть выше нижней руки. Это позволит сохранить баланс вашего тела на внешней лыже. Кроме того, это поддержит положение вашего корпуса вниз по склону, в то время как лыжа завершает поворот, придавая вам контругловое опережающее положение.

Абсолютно надежный укол палкой – ваш лучший друг в этой ситуации. Когда вы подадите корпус вперед, в пустоту над нижней лыжей, опора на палку поддержит вас, если вы перестараетесь. На самом деле без укола вы не сможете по-настоящему подать корпус вперед над нижней лыжей, поскольку не готовы к последствиям излишне сильного движения.

Эти повороты состоят лишь из инициации и завершения. Вы можете себе позволить провести лишь очень короткое время в фазе ведения поворота, так как при этом скорость мгновенно возрастает. Если вы чувствуете, что набираете скорость с каждым поворотом, то вам необходимо сильнее вращать лыжи в фазе инициации поворота. Вращение ног, опережение и надежный укол палкой слегка под углом к движению – вот ключевые моменты поворота лыж.

Заключение

Наш спорт переживает захватывающие времена. За последние несколько лет снаряжение прогрессировало сильнее, чем за всё предыдущее время с конца 60-х или начала 70-х. На лыжах стало кататься проще. Они стали более универсальными и доставляют больше удовольствия, чем всего несколько лет назад. Все, кого я знаю, стали чувствовать себя более хорошими лыжниками. Снежные пушки и снегоуплотнительное оборудование на трассах стало настолько совершенным, что хорошо покататься можно теперь и в малоснежные зимы. Даже одежда значительно улучшилась. Новые материалы настолько качественны, что теперь не может быть никаких отговорок слишком холодно или слишком жарко.

Что же не изменилось? Как бы банально это ни звучало, не изменилось ощущение ветра в лицо, снега под ногами, ощущение свободы движений в пространстве. Всё также велика захватывающая сила гор, уносящая нас вниз, в долину. Всё также манит к себе хорошо знакомая встреча лыж со снегом. Эти вещи непреходящи. И даже если нам часто кажется, что мы открываем их для себя впервые, большинство выполняемых нами движений так же стары, как и сам спорт.

Моим основным намерением в этой книге не было представление какого-то собственного изобретения. Я просто хотел осветить ярким, и, надеюсь, ясным светом технику и методы, которые были созданы гениальным сообществом лучших лыжников в мире. Если, сделав это, я помог вам увеличить удовольствие, получаемое от занятий горными лыжами, то моё время потрачено не зря.

Рис. 11.1. Хорошая техника – гарантия спортивного долголетия

Дебора Компаньони