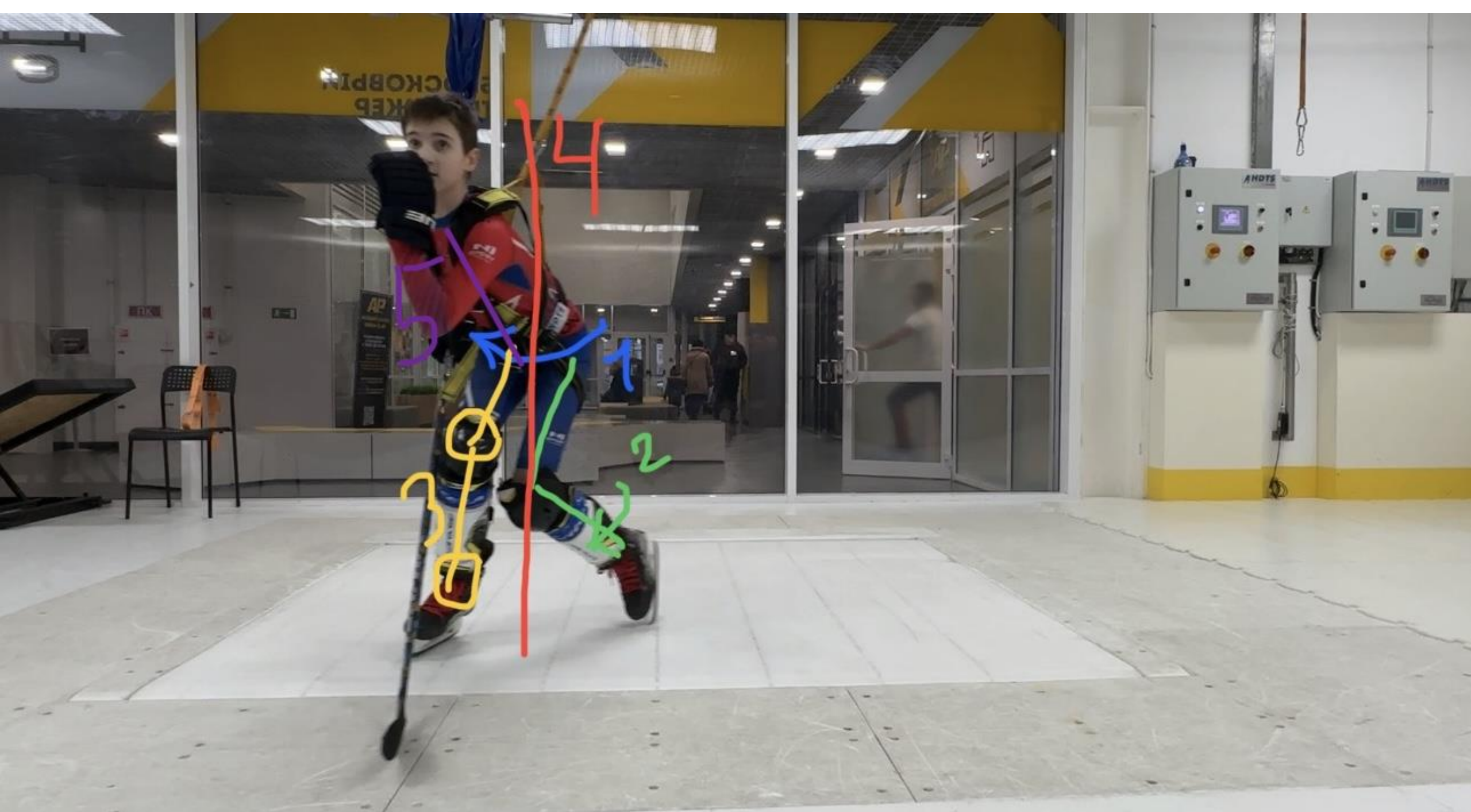


Разбор техники №1



Возвращение толчковой ноги

1 - таз вывернут в противоположную сторону от начала движения.

Следствие:

Рушится стабильность всей структуры правильной техники движения.

2 - колено смотрит внутрь , возвращательное движение по не правильной траектории.

Следствие:

Огромный ущерб для начальной инерции опорной ноги.

3 - ни о каких 90 градусов речи не идет.

Следствие:

Силы толчка практически нет (катится, а не толкается)

4 - центральной оси совсем нет, все завалено в сторону , ни о каких «линиях» речи и не идет.

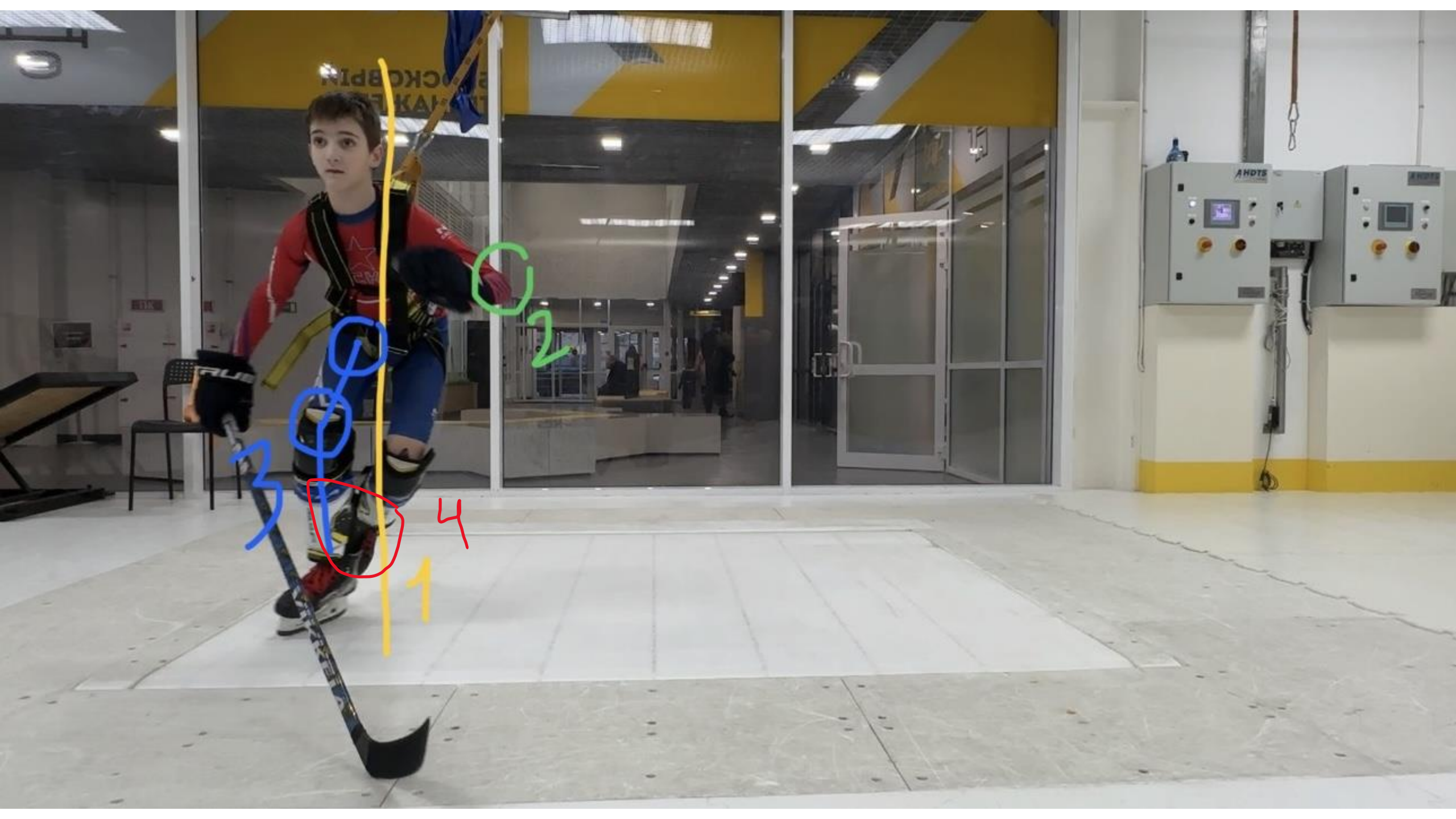
Следствие:

Многочисленные травмы..., силовой импульс не создается.

5 – корпус завален в сторону.

Следствие:

Грыжи, сила корпуса не доходит до ног, не правильно распределены рычаги движения, силы толчка нет, устойчивости на льду 0, невозможность наработки стабильных навыков техники катания.



Начало движения толчковой ноги

1 – центральной оси нет, грудь и опора вне оси, весь корпус свален в сторону противоположную грядущему движению.

Следствие:

Нет начальной точки толчка (нет генерации силы).

2 – локоть не доходит до центральной оси.

Следствие:

Руки не работают по правильной траектории = минус в скорости спортсмена.

3 – опора не под грудью и не на центральной оси, бедро не вынесено за колено, голеностоп находится в конечной фазе толчка (при том, что толчковое движение только начинается).

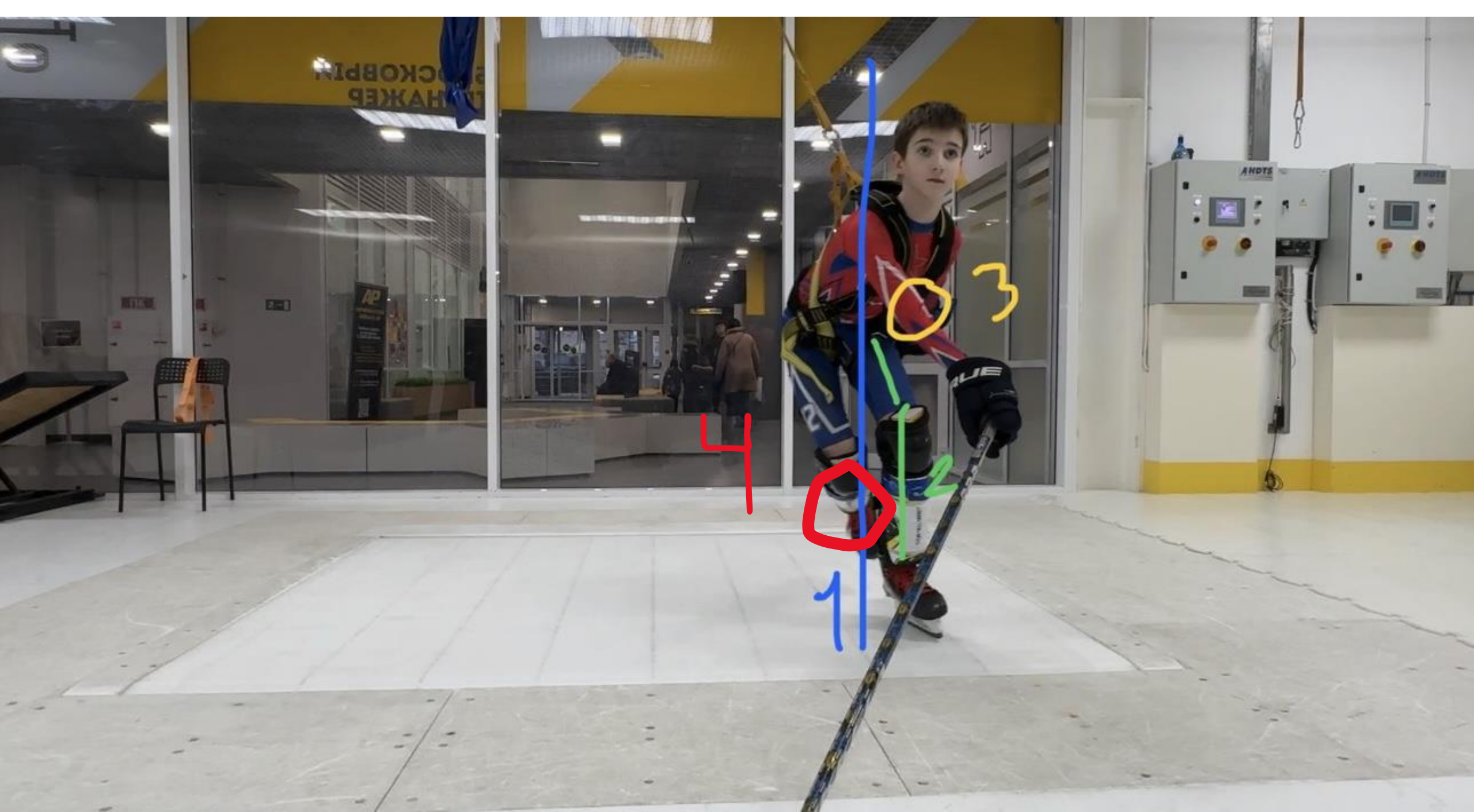
Следствие:

Сила не генерируется, не передается в целевую групп мышц = сильного толчка нет.

4 – опорная нога находится за толчковой, когда должна находиться параллельно.

Следствие:

Рушится баланс, нет слаженности движения ног.



Начало движения толчковой ноги

1 – центральная ось потеряна, грудь и опора вне оси, весь корпус свален в сторону противоположную грядущему движению.

Следствие:

Нет начальной точки толчка (нет генерации силы).

2 - опора не под грудью и не на центральной оси, бедро не вынесено за колено, голеностоп находится в конечной фазе толчка (при том, что толчковое движение только начинается.

Следствие:

Сила не генерируется, не передается в целевую групп мышц = сильного толчка нет.

3 – локоть далеко за центральной осью.

Следствие:

Руки не работают по правильной траектории = минус в скорости спортсмена, перекрут в сторону от грядущего толчка.

4 - опорная нога находится за толчковой, когда должна находиться параллельно.

Следствие:

Рушится баланс, нет слаженности движения ног.



Промежуточная фаза возвращения толчковой ноги

1 - ни о каких 90 градусов речи не идет.

Следствие:

Силы толчка практически нет (катится, а не толкается).

2 – спина завалена (сутулая собака).

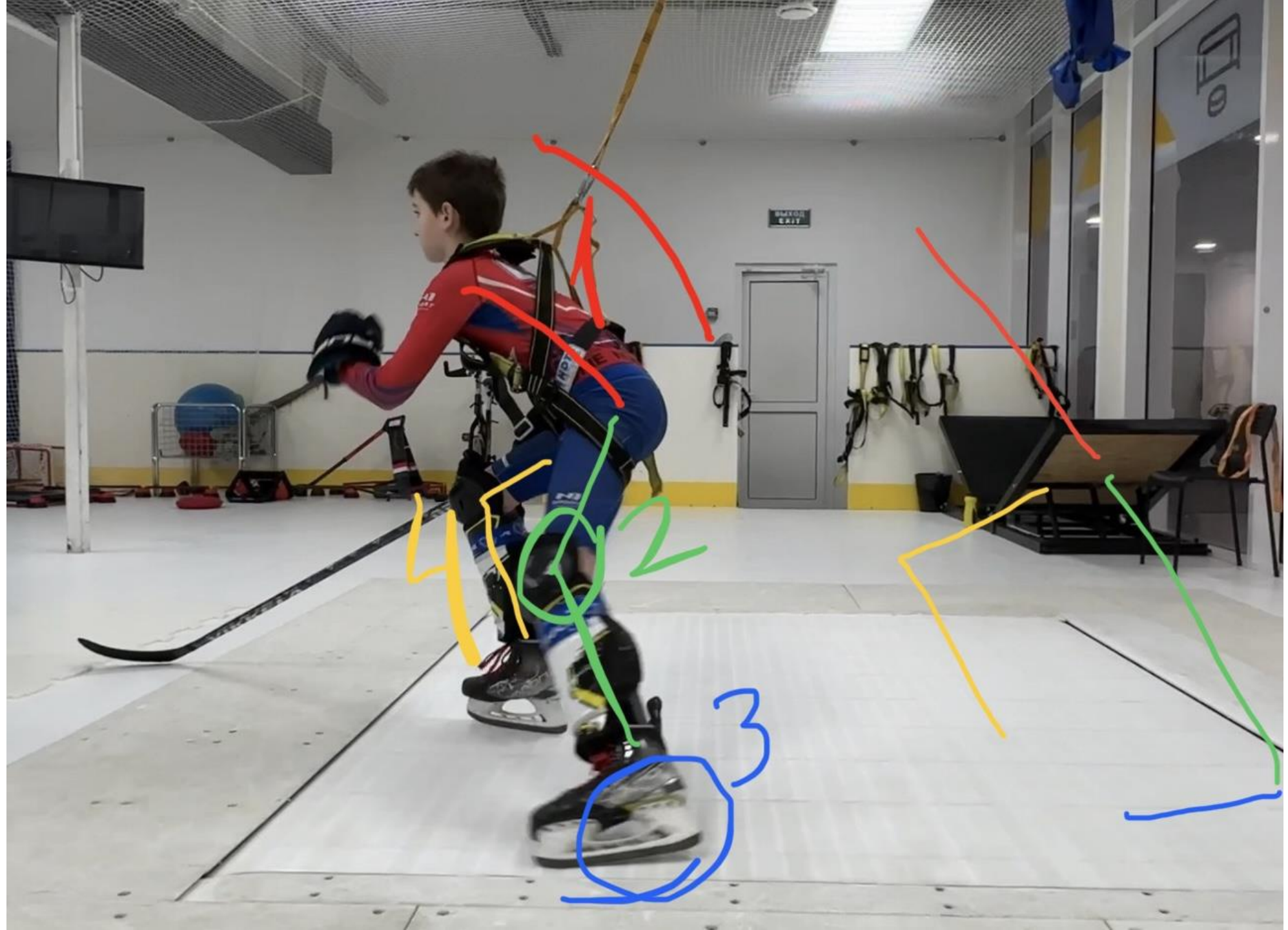
Следствие:

Центр тяжести не на оси = баланса нет, спина завалена вперед = ягодичные мышцы и задняя поверхность бедра не выполняют свою функцию по передачи импульса (практически выключены из работы) соответственно -% в силе толчка, рушится вся структура катания.

3 – линия «Подбородок + Колено + Носок» завалена.

Следствие:

Плохой баланс на льду, толчковая нога преимущественно на конце лезвия (носке), ущерб в скольжении по льду, импульс не передается в лед.



Конечная фаза толчковой ноги

1 - спина завалена (сутулая собака).

Следствие:

Центр тяжести не на оси = баланса нет, спина завалена вперед = ягодичные мышцы и задняя поверхность бедра не выполняют свою функцию по передачи импульса (практически выключены из работы) соответственно -% в силе толчка, рушится вся структура катания.

2 – нога не выпрямляется полностью.

Следствие:

Гасится импульс толчка, тратятся силы на остановку ноги, риск травмы колена.

3 – отрыв пятки от поверхности льда.

Следствие:

Толчковое движение выполняется не в пятку, а в носок, что чревато рассеиванием энергии + риск травмы колена.

4 - ни о каких 90 градусов речи не идет.

Следствие:

Силы толчка практически нет (катится, а не толкается), опора не стабильная, потеря в балансе.