

Каникулы первоклассников
2.02 – 9.02.2018
Тренировочные группы
и общие технические задачи

На сборе с командой работают 3 тренера:
Захарова Екатерина Алексеевна
Романова Наталья Алексеевна
Гинстон Михаил Александрович

Группа 1

1. Андреева Алиса
2. Иотсман Настя
3. Кочиев Артём
4. Ким Василиса
5. Лопаев Дима
6. Романова Лиза
7. Хамдамов Рустам
8. Шипоренко Дина

Общая техническая задача: отработка скольжения в закрытой дуге в произвоьных спусках как за тренером, так и самостоятельно отрезками, умение держать законченную траекторию поворота в произвольном спуске, освоение скольжения на остром канту в трассе гигантского слалома, как частями так и всей трассы целиком. Соотношение произвольных спусков и спусков по трассе 60% произвоьно/ 40% трасса

Группа 2

1. Нужнова Ева
2. Нужнова Наташа
3. Прутская Даша
4. Сергеева Ева
5. Столбова Женя
6. Шипоренко Никита
7. Шеменкова София
8. Яворская Арина

Общая техническая задача: обучение скольжению на канту в произвольных дугах, с самостоятельным выбором траектории, как с остановкой, так и весь склон. Увеличение угла закантовки в повороте и доведение его до максимального. Обучение распределения силы давления на лыжу в соответствии с фазами поворота. Соотношение 50% произвольных спусков 50% трассы

Группа 3

1. Багнов Роман
2. Григоров Егор
3. Губенко Михаил
4. Добромыслова Маша
5. Столбов Мирон
6. Сичкарь Даша
7. Храмова Вика

Общая техническая задача: Обучение скольжению с максимально острой закантовокой лыж, в произвольных спусках на весь склон. Обучение выбора оптимальной траектории в трассе. Изучение движения активного выталкивания. Соотношение 60% трассы 40% произвольно.

Все цифры приведены примерно, в среднем на группу. Задачи обозначены общие, и не исключают индивидуальной работы над ошибками каждого спортсмена. Позиция в группах закреплена не жёстко, и спортсмен может быть переведен из группы в группу, в случае необходимости по успеваемости. Также группы могут объединяться на тренировку или её часть, для проведения общей разминки или прочего.