



# Прыгаю Выше головы

Один из основателей BMX-движения на Урале рассказывает, как освоить велоэкстрим



**АНДРЕЙ ТОЛКАЧЁВ,  
ВЕЛОЭКСТРЕМАЛ  
С ДЕСЯТИЛЕТНИМ  
СТАЖЕМ,  
ПОБЕДИТЕЛЬ  
«СНИКЕРС УРБАНИИ»**

**BMX (bicycle motoextrem)** в переводе с английского означает «велосипедный мотокстрим». Он зародился в Америке, примерно в 1980 году. Этот вид спорта быстро приобрёл популярность в силу своей зрелищности. Суть BMX в вело-трюках, которые выполняются в прыжке.

Когда я начинал кататься, число увлекающихся BMX в городе не превышало и нескольких десятков. Сейчас на любых соревнованиях собирается не меньше сотни велоэкстремалов. Думаю, что этой весной, как и в прошлые годы, в наш спорт придёт ещё много новичков. Всегда есть опасность, что, если по началу у них ничего не будет получаться, они потеряют интерес к экстриму. Чтобы был прогресс в катании, нужно придерживаться некоторых правил.



Чтобы исполнить трюк «тэйл вип», нужно иметь хорошо развитые спину и руки.

## В ТЕМУ

В Екатеринбурге BMX появился в 1998-1999 годах. Несколько человек завезли в наш город первые велосипеды для трюков, видимо, из Европы и Америки, и начали учить на них трюки. А в 2000 году прошли первые соревнования в дисциплине BMX. Организаторами тогда выступили сами же спортсмены. Поучаствовать вызвались 8-10 человек – на тот момент это были все райдеры города. Для победы было достаточно перепрыгнуть через кирпич, проехать по фигуре для прыжков без каких-либо трюков.

Сильный толчок развитию BMX на Урале дали москвичи. В 2004 году они привезли в Екатеринбург первые крупные соревнования – «Сникерс Урбанию». К нам приехали самые известные велоэкстремалы России. Они уже без проблем выполняли «бэкфлип» (сальто назад на велосипеде) и другие не менее сложные фигуры, которые у нас тогда ещё никто не делал. Более того, мало кто из уральских экстремалов вообще видел вживую, как их исполняют.

Один из самых важных этапов – выбор железного коня. BMX – это очень крепкий велосипед, обладающий малыми габаритами. Рама укреплена дополнительной верхней трубой, все запчасти сделаны из высококачественного алюминия, подшипники в движущихся частях готовы выдержать огромные нагрузки. Настоятельно рекомендую не покупать первый велосипед через Интернет. В Екатеринбурге есть несколько магазинов, где продают BMX. Обычно консультанты там сами увлекаются велоспортом и могут подсказать, что лучше.

Перед тем как купить BMX, обязательно попробуйте поехать на нём. Главное, чтобы вам было удобно. Сейчас модно иметь огромный руль и низкую раму, но не каждому будет комфортно прыгать на таком велосипеде.

Купив велосипед, я не советую сразу начинать осваивать трюки, прыгая с трамплинов. Первое время нужно покататься на плоской поверхности, слиться со своим велосипедом, научиться прыгать на нём. На языке BMX обычный прыжок называется «бани хоп». Сначала следует поднять переднее колесо, а затем по инерции потянуть ногами заднюю часть велосипеда. Также в начале нужно научиться хоть немного балансировать на заднем колесе во время езды – это называется «мануал». После того как у вас появился контроль над велосипедом, вам нужно будет решить, в какой дисципли-

не вы хотите кататься: «стрит» или «парк». «Стрит» – это езда на BMX по улицам и преодоление препятствий. Прыжки со ступеней, скольжение по перилам, использование наклонных подкатов. При этом нужно делать не единичные трюки, а связывать их. Например, сделав «барспин» (вращение руля в прыжке), можно попытаться поймать баланс и сделать «мануал», который можно тоже завершить «барспином». «Парк» – это более зрелищный вид BMX. Тут для катания используются различные фигуры с радиальными вылетами – трамплины закруглённой формы. Выпрыгивая из них, можно подняться в воздух на несколько метров. Когда они объединены в одном месте, это называется скейт-парк. Катаясь на такой площадке, нужно пытаться выпрыгнуть как можно выше, чтобы за один прыжок сделать в воздухе как можно больше трюков. По своему опыту могу сказать, что в «парке» учить трюки гораздо легче.

Выбрав стиль катания, можно начинать учить базовые трюки. Прыжок с разворотом на 180 градусов, потом на 360, научиться отпускать в воздухе руки и ноги. Это самые простые трюки, но, выучив их, вы откроете для себя новые, более сложные элементы. Если вы не контролируете велосипед, вы будете совершать много ошибок, и они закрепятся в вашей мышечной памяти. Потом будет трудно исправиться.

Мой любимый трюк «тэйл вип» – прокрут рамы вокруг своей оси. Перед тем как начать учить «вип», определитесь, с какой ноги вам удобнее ездить. Когда правая нога впереди, значит, рама должна крутиться против часовой стрелки. Если левая нога ведущая, то наоборот.

Находясь в воздухе, нужно поднять ведущую ногу вверх и осуществить толчок рамы той ногой, что позади вашего тела. Как только рама начнёт движение, вы должны руками придать ей инерцию. Держась за руль, сначала отведите велосипед немного в сторону, а затем верните обратно, при этом уводя под себя, как бы рисуя восьмёрку.

Когда вы будете уверенно приземлять велосипед под собой, можете начинать ловить раму ногой. Сначала на педаль возвращается ведущая, а затем другая нога.

Чтобы избежать сильных ушибов, глубоких ран, растяжений, нужно всегда кататься в защите. Как минимум, одевать наколенники, защиту голеней и суппорты (поддержка голеностопа). А для «парка» обязателен ещё и шлем. Травмы – главная причина, по которой спортсмены перестают заниматься BMX. Будьте на велосипеде аккуратны.

Записал Сергей ДИАНОВ.

## ВИКТОРИНА

Мы предлагаем читателям ответить на вопросы викторины, посвящённой сериалу «Деффчонки» на ТНТ. Правильные ответы присылайте нам на электронную почту [pe@oblgazeta.ru](mailto:pe@oblgazeta.ru) до 15.00 среды 20 марта. Среди правильно ответивших будет проведён розыгрыш, победители которого получат призы от телеканала «ТНТ». Не забывайте указывать своё имя, фамилию, возраст и контактный телефон. Результаты розыгрыша будут опубликованы в следующем номере «НЭ».

### 1. Сколько ошибок в названии сериала «Деффчонки» на ТНТ?

- А. Одна: вместо двух «в» написано две «ф»
- Б. Две: вместо одной «в» написано две «ф»
- В. Три: вместо «в» написано две «ф», а вместо «ё» - «о»

### 2. Кем работает Маша Бобылкина?

- А. Официанткой.
- Б. Секретаршей.
- В. Курьером.

### 3. Как зовут героя, которого играет актёр и певец Алексей Воробьёв?

- А. Сергей Звонарёв
- Б. Алексей Муравьёв
- В. Тимур Коноплёв

### 4. Как зовут бойфренда Васьки?

- А. Игнат.
- Б. Никита.
- В. Яша.

### 5. Кем родители видят Ваську в будущем?

- А. Проводницей.
- Б. Ясновидящей.
- В. Юристом.

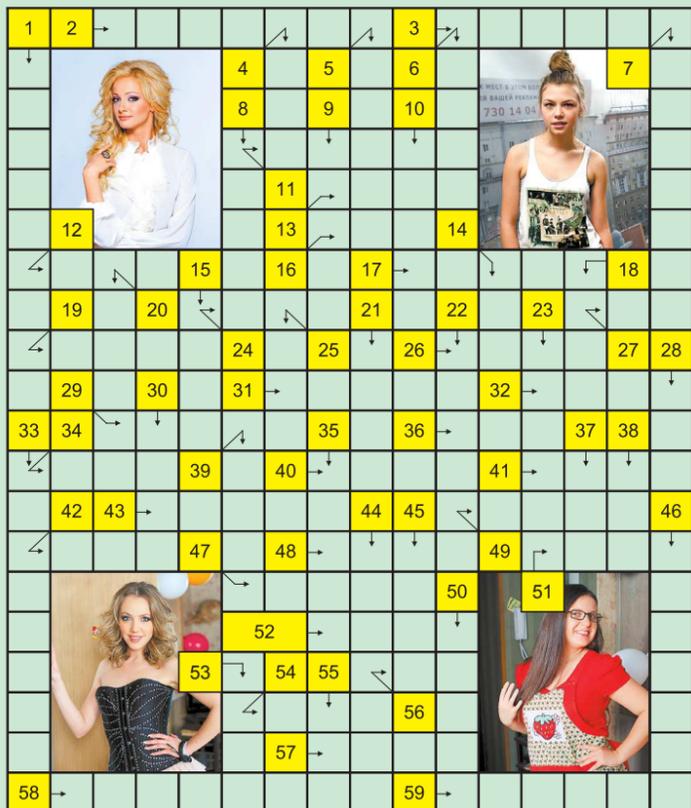
### 6. Кем приходится друг другу Маша и Вася?

- А. Они сестры.
- Б. Они подруги.
- В. Это мать и дочь.

### 7. Кто написал саундтрек к «Деффчонкам»?

- А. Группа «Коррозия металла».
- Б. «Бурановские бабушки».
- В. Алексей Воробьёв.

## Деффчонки КОМЕДИЯ



1. Пористая пластмасса.
2. Очищенный кусковой сахар.
3. Правая сторона баланса.
4. Чернокожий.
5. Говорящая голова на ТВ.
6. «Транспорт» Емели.
7. ВАСИЛИСА (фото).
8. Куртка на оленьем меху.
9. Галдящая ватага ребятни.
10. Покатый спуск.
11. Боковой рукав реки.
12. ЛЁЛЯ (фото).
13. Военное соединение.
14. Российская контрразведка.
15. Кучер, увозящий в тундру.
16. Жанна д'...
17. Отдых после штурмовщины.
18. Государство в Индокитае.
19. Заготовка огурцов на зиму.
20. И трубка, и колыбель.
21. «Погода» в парилке.
22. Соединительная деталь.
23. Большущая кость (разг.).
24. Боксёрский предзубник.
25. Договор высшего порядка.
26. Борьба японских гигантов.
27. Богиня безумия (греч.).
28. Кубики из морозилки.
29. 0,2 г по-ювелирному.
30. «Мелочь» в молекуле.
31. Гипотетическая частица.
32. Арбу в прицепе тянет.
33. Сорт копченой колбасы.
34. Агитатор от жениха.
35. Зверёк «с душком».
36. Без него не будет плова.
37. Второе имя Бирюсы.
38. Ему палец в ... не кладут.
39. Субботник на корабле.
40. Ароматный мешочек.
41. Титул Байрона.
42. Его отбивает ударник.
43. Без пяти минут юноша.
44. Домашние животные.
45. Графика на теле.
46. Базар выходного дня.
47. Мини-прорубь рыболова.
48. Губы в сказках.
49. «Тихая» половина роля.
50. Всадник или пассажир авто.
51. КАТЯ (фото).
52. Кушанье под соусом.
53. МАША (фото).
54. Зарубежный автомобиль.
55. «Моби ...».
56. Босс в карточной колоде.
57. Даже (стар.).
58. Узкая лодка.
59. Деревянный молоток.