**Как начать кататься на скейтборде? Несколько важных советов.**

 Спортивные тренировки - это всегда огромной труд и невероятных размеров желание. Ведь невозможно стать успешным в том или ином виде спорта без этих двух факторов. Поэтому всякий раз, когда человек загорится желанием попробовать себя в спорте без специальных школ и тренеров, это может вылиться либо в неудачную попытку избавиться от лени, которая так или иначе настигает любого человека, либо в необратимые болезненные последствия.

 Ах да, причём же здесь лень? Все просто: многим людям необходимы некие толчки, благодаря которым они смогут чего-нибудь достичь. А если человек самостоятельно берётся за занятие спортом без необходимых знаний или хороших учителей, то в скором времени, осознав, что это весьма трудное дело, он оставит занятие, ссылаясь на то, что у него ничего не выходит.

 Итак, если вы не из подобных людей, осознали для себя, насколько вам необходим спорт, и выбрали скейтбординг, которому решили посвятить отрезок своей жизни, то вот вам несколько советов, что помогут вам в дальнейшем.

 Во-первых, ни для кого не секрет, что скейтбординг - один из экстремальных видов спорта, в котором, к сожалению, нельзя обойтись без травм. И, несмотря на то, что я дам весьма простой совет, он самый нужный. Даже профессионалы своего дела учитывают этот критерий. Поэтому ни в коем случае не закрывайте глаза на использование защиты. Ведь по закону подлости, да и по неопытности, из-за мелочи может случится огромная трагедия.

 Второй немаловажный совет - катание на доске везде и всегда. Гораздо важней уметь устойчиво ездить на скейте, нежели в спешке кое-как разучить пару трюков. Кроме того, чем уверенней вы стоите на доске, тем легче вам будут поддаваться изучение трюков.

 Следующий значимый момент - изучение трюков по порядку. Несомненно, новички, приходящие в мир скейтбординга желают уметь делать олли (прыжок с доской) сразу, считая, что это простейший трюк. Но нет. Олли (ollie) был придуман лишь в 1976. Это значит, что разучивать его надо далеко не сразу.

 Одним из несложных трюков является шовит (shove-it). Его смысл заключается в том, чтобы перевернуть доску справа налево (или же наоборот). И снова же, учите делать трюк сначала на месте, а уже потом на ходу. Но сперва на маленькой, затем на средней и уже в конце на приличной скорости. Ведь глупо думать, что даже простейший трюк мгновенно выйдет идеально.

 Затем можете перейти к поп шовиту (pop shove-it). Это практически тот же трюк, что и шовит, но со щелчком (щелчок - удар тейла/кончика доски об асфальт). Наконец, когда вы достигли уровня поп шовита, вы можете предоставить себя олли. Когда вы спокойно делаете вышеперечисленные трюки, вы можете переходить к бэк шовиту (back shove-it) и бэк поп шовиту (back pop shove-it). И уже после них вы смело можете учиться фронтсайду 180 (frontside 180), потом кикфлипу (kickflip) и тд.

 Но. Не зацикливайтесь на трюках олд скула (old school). Олд скул - скейтбординг 30-40 лет назад. Подобные трюки нельзя употребить в связках, из-за чего они теряют свою ценность. Лучше разучивайте вышеназванные трюки.

 Наконец один из моих самых любимых приемов. Уча любой трюк, даже шовит, не забывайте снимать себя на камеру. Ведь благодаря этому вы сможете увидеть исполнение трюка со стороны, а, соответственно, и ваши ошибки. Ведь никто не исключение, и ошибки будут у всех. Итак, увидев свои недочеты, вы с легкостью сможете их устранить и усовершенствовать свой трюк.

 Скейтбординг - потрясающий вид спорта, имеющий свои причуды, без которых не обойдётся любое занятие.