

Управление образования Администрации города Нижний Тагил  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №9

## ПРОЕКТ

Трюки на самокате

Составитель: Шарабарин Данил,

9А класс

Руководитель: Рогожников Н.В.,

учитель технологии

Нижний Тагил

2022

## Содержание

Введение

1. История создания самоката и самокатного спорта
2. Виды самоката
3. Полезное влияние самоката на здоровье человек
4. Техника безопасности и правила езды на самокате
5. Трюки на самокате

Заключение

Список информационных ресурсов

## Введение

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека, достижения им активного долголетия и полноценного выполнения социальных функций, для активного участия в трудовой, общественной, семейно-бытовой, досуговой формах жизнедеятельности. Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Одним из направлений активного отдыха современной молодежи становятся новые формы и виды спорта. Об одном из них я хотел бы рассказать подробнее.

Самокатный спорт или кикскутеринг (англ. scootering, freestyle scootering) — экстремальный вид спорта, заключающийся в катании и исполнении трюков на специальном трюковом самокате.

Человека, занимающегося самокатным спортом, называют самокатером (англ. scooter rider), или просто райдером. Кикскутеринг является олимпийским спортом.

Имеет широкое распространение по всему миру, существуют профессиональные команды, проводятся соревнования и другие мероприятия. Наиболее распространён среди подростков, образует субкультуру самокатеров.

Современный самокат – это игрушка для ребенка и в тоже время тренажер и универсальное средство передвижения для взрослых. Сегодня можно купить самокат для прогулок, развлечений, выполнения трюков и передвижения по улицам города.

### **Цель:**

- создать условия для изучения трюков на самокате.

### **Задачи:**

- изучить научную литературу о возникновении самоката;
- изучить советы правильного катания на самокате;
- узнать о пользе для здоровья катания на самокате;
- рассказать о трюках на самокате.

### **Продукт:**

**ВИДЕО С ИНСТРУКЦИЯМИ ВЫПОЛНЕНИЯ  
ТРЮКОВ НА САМОКАТЕ**

## 1. История создания самоката и самокатного спорта

Когда же был изобретен самокат? Однозначного ответа на этот вопрос, увы, не существует. Одни исследователи высмотрели нечто, отдаленно напоминающее самокат, на древнегреческих рисунках, другие - на фресках VIII века, третьи - на витражах церкви Stoke Poges XVI-XVII веков. Однако, если честно, больше всего эти изображения похожи на неудачно нарисованные колесницы, а вовсе не на древний самокат.

Скорее всего, это произошло в 1761 году. А придумал и сделал первый самокат каретный мастер Михаэль Касслер из Германии. Впрочем, он его так не называл и даже никакого патента на свое изобретение не получил. Однако сохранилось описание того, что он проехал пару километров на этой «доске с колесами». Из того же описания мы, в частности, знаем, что у «прадедушки» самоката руля не было, поэтому он был абсолютно неуправляем и мог ездить только по прямой. К тому же весил агрегат изрядно, ведь был полностью деревянным.



Первая личность в истории самоката, которая не вызывает сомнений, - Карл фон Дрез из Карлсруэ. Этот немецкий изобретатель создал подобие самоката и назвал его «машиной для бега». Откровенно говоря, на привычный нам самокат эта машина еще не походила, потому что у нее, к примеру, было седло. Но и велосипедом ее назвать нельзя, поскольку педали отсутствовали и нужно было отталкиваться ногами.



Больше всего это изобретение походило на современный велоход для детей.

Дата изобретения спорна не то 1813, не то 1817 год - но точно задокументировано, что в 1818 году Дрез получил патент на свою машину. А в 1820 году усовершенствовал ее, заменив простое переднее колесо на управляемое. У предка самоката появился руль, и с его помощью можно было даже ездить кругами!

Родное название изобретения Дреза в народе не прижилось, и его переименовали в дрезину - по имени создателя. В Великобритании, где дрезина стала чрезвычайно популярной, ее называли также «дендихорз». Именно здесь самокаты впервые стали изготавливать не с деревянной, а с железной рамой.



В целях продвижения своего изобретения Карл фон Дрез отправился путешествовать по миру. Больше всего его самокат понравился американцам. И в США даже сделали отдельные дорожки для любителей самокатов.

В середине XIX века англичанин Томпсон придумал надувные шины, но не воплотил эту идею. Это в 1888 году сделал шотландец Джон Данлоп, когда решил улучшить самокат сына. Интересно, что сначала он обрачивал колеса садовым шлангом для полива. Так что это были, скорее, водные шины. Но потом он сообразил, что можно закачивать в шланг воздух. После этого самокаты перестали быть «костотрясами». А вот полиуретан для изготовления колес стали применять уже в XX веке.

1915 год в истории самоката - особый. Во-первых, американская компания Autoped Company of America начала выпускать первые самокаты, снабженные двигателем

мощностью 1,5 л. с. А во-вторых, она же стала делать складной руль. Эти новшества вызвали небывалый фурор на рынке США и Западной Европы. Моторными самокатами снабдили даже армию. И в Первой мировой войне участвовали самокатные части, которые обеспечивали связь между воинскими подразделениями. Тогда же у самокатов появились амортизаторы и тормоз.



А после войны интерес к самокату пошел на спад. Он перешел в разряд игрушек для детей.

Зато XXI век подарил самокату вторую жизнь. Появились электрические и инерционные самокаты. Сегодня этот вид транспорта популярен за счет развития самокатного спорта!

Самокатный спорт или кикскутеринг (англ. scootering, freestyle scootering) — экстремальный вид спорта, заключающийся в катании и исполнении трюков на специальном трюковом самокате. Человека, занимающегося самокатным спортом, называют самокатером (англ. scooter rider), или просто райдером. Кикскутеринг является олимпийским спортом.

Имеет широкое распространение по всему миру, существуют профессиональные команды, проводятся соревнования и другие мероприятия. Наиболее распространён среди подростков, образует субкультуру самокатеров.

Самокатный спорт зародился в США в начале 2000-х, когда появились модели детских самокатов выдерживающие средние нагрузки. Их начали использовать уличные экстремалы (freestyle) для исполнения трюков взятых из других экстрим-дисциплин (скейт, bmx). Стали появляться первые видео от райдеров в интернете, благодаря чему этот вид спорта стал известным всему миру. Он начал быстро набирать популярность в Австралии и странах Европы. Стали проводиться соревнования, появились фирмы производящие трюковые самокаты, образовались международные команды.

К 2010-му году самокатный спорт обрёл серьёзный характер, став вместо подросткового увлечения, профессиональной спортивной дисциплиной.

В 2011-ом начала функционировать международная самокатная ассоциация ISA (International Scooter Association), в которую вошли США, Австралия, Англия и Европа. Ежегодно стал проводиться Чемпионат Мира по трюковому самокату — ISA world

championship, включающий в себя серию региональных квалификаций. В 2014-ом Россия стала частью ISA. Чемпионат России по самокату является квалификацией к Чемпионату мира.

## 2. Виды самоката

Как бы не отличались друг от друга модели самокатов, принцип передвижения (отталкивание ногой от земли) и конструкция транспортного средства (площадка для ног на колесах и рулевая стойка) остаются такими же, как и много лет назад.

Дека (площадка для ног) самоката, как правило, покрывается не скользящим материалом, а стойка-руль регулируется по высоте и имеет прорезиненные ручки, которые называются грипсы. За них водитель держится во время движения самоката. Одной ногой он стоит на деке, а второй отталкивается от земли и приводит транспорт в движение.

На самом деле, велосипед завоевал большую популярность, чем самокат, но и у последнего имеются десятки тысяч поклонников по всему свету. В первую очередь, это дети или даже некоторые взрослые, которые еще не научились кататься на велосипеде. Учиться кататься на самокате практически не требуется – отталкивайся ногой да катись вперед.

Еще одно достоинство такого вида транспорта в том, что большинство самокатов имеет складную конструкцию, то есть они удобны при транспортировке.

Современный самокат обычно весит около трех килограмм (иногда вес достигает до 5 килограммов), он изготавливается из стали и сплавов алюминия.

Для родителей детский самокат служит палочкой-выручалочкой, так как это подарок, который понравится каждому ребенку.

Самокат так же будет отличным подарком и для подростка, нынче тренд – это трюковые самокаты.

### Городской самокат



Они же универсальные, они же «обычные» - самый популярный и востребованный вид самокатов, куда входят и детские модели для обычных покатушек, и взрослые



варианты, предназначенные для передвижения по городу. Последние как правило, оснащаются хорошей системой амортизации, а колеса диаметром 150–250 мм позволяют спокойно преодолевать трещины и выбоины в асфальте.

*Плюсы:*

- Комфортная езда в условиях города;
- Часто имеют складной механизм;
- Небольшой вес (до 5 кг);
- При достаточном диаметре колес неплохо разгоняются;
- Хорошая физическая нагрузка для владельца;
- Невысокая цена.

*Минусы:*

- Требуют постоянного ухода;
- Не подходят для выполнения трюков.

**Футбайки (велосамокаты)**



Эти внедорожники имеют много общего с велосипедами – как минимум, полноразмерные колеса диаметром до 29" (заднее обычно чуть меньше). Футбайки хорошо разгоняются и дольше поддерживают набранную скорость, однако требуют от ездока немалых усилий.

*Плюсы:*

- Высокая скорость и хороший накат;
- Возможность «брать» различные препятствия;
- Много велосипедных деталей – не возникает проблем с заменой;
- Легко настроить под себя;
- Ручной тормоз;

Амортизированная передняя вилка.

*Минусы:*

Габариты;

Большая нагрузка на ноги.

### **Кикборды**



Эти агрегаты, напортив – недалеко ушли от скейтбордов. Здесь короткая, но широкая дека, а вместо 2 колес установлено целых 3, причем главная пара стоит спереди. Такое решение позволяет использовать иную технику езды, отклоняя дека и тем самым заставляя аппарат поворачивать – как на скейте. Этому же способствует и замена классического Т-образного руля управляющим джойстиком.

*Плюсы:*

Устойчивость;

Можно развить неплохую скорость;

Удобство в транспортировке;

Управление осуществляется не только рулем, но и ногами;

Ножной тормоз на заднем колесе.

*Минусы:*

Большой радиус поворота;

Высокая стоимость.

### **Трайки (они же тридеры)**



Не нужно путать с trike-велосипедами. Это тоже трехколесные самокаты, но от кикбордов их отличают 2 укороченные деки – по одной на каждую ногу. Иногда опорные площадки для трайков изготавливают в виде поперечной доски. Такие модели нередко называют инерционными самокатами, так как на них можно передвигаться, не касаясь земли ногами. В базовой комплектации тридеры обычно имеют 2 ножных тормоза, но для удобства управления на них нередко устанавливают и ручные.

*Плюсы:*

- Максимальная устойчивость;
- Привлекательный внешний вид;
- Не нужно постоянно отталкиваться от земли;
- Можно выполнять различные финты и трюки;
- Удобное управление;
- Полноценная нагрузка на мышцы ног и корпуса.

*Минусы:*

- Требовательны к качеству асфальта;
- Поначалу сложно удерживать равновесие.

**Трюковые (спортивные)**



Такие модели имеют усиленную неразборную и нерегулируемую раму, а также маленькие колеса (100–125 мм). Однако это не значит, что они медленно ездят – на трекке эти самокаты развивают приличную скорость благодаря подшипникам высокого класса точности. Трюковые агрегаты выглядят немного по-детски, но на самом деле способны выдерживать серьезные нагрузки и прыжки.

*Плюсы:*

Очень прочные;

Маневренные;

Быстро разгоняются на коротких участках;

Удобны в управлении.

*Минусы:*

Не подходят для катания по обычным дорогам;

Нерегулируемая высота руля;

Высокая стоимость при минимальном функционале.

**Дёрт-самокаты**



Разновидность спортивных снарядов, только на этот раз не для гладеньких площадок, а для экстремального катания по любому бездорожью. Эти модели имеют широкие надувные колеса с мощным протектором и цельную усиленную раму – все с тем же нерегулируемым рулем.

*Плюсы:*

- Усиленная конструкция;
- Отличная проходимость;
- Возможность выполнять трюки;
- Хорошо набирают скорость;
- Удобны в управлении.

*Минусы:*

- Требуют немалых усилий для движения;
- Высокая стоимость.

### **3. Полезное влияние самоката на здоровье человека**

Приносит ли пользу катание на самокате? Безусловно, польза есть и, достаточно, внушительная. Особенно это касается детей.

1. Начну с того, что езда на самокате способствует укреплению сердечнососудистой и дыхательных систем, а также положительно влияет на опорно-двигательный аппарат.

2. Когда вы катаетесь на самокате, на свежем воздухе, то легкие работают в полную силу. В результате кровь хорошо насыщается кислородом, который затем доставляется во все ткани тела.

3. Поездки на самокате могут быть весьма полезны заядлым курильщикам, которым необходимо очищать легкие от токсинов.

4. Прогулки на самокате укрепляют иммунную систему.

5. Катание на самокате отличное средство профилактики варикоза нижних конечностей, так как основная нагрузка приходится именно на ноги. Все это способствует улучшению кровотока и устраняет застойные явления в кровеносных сосудах.

6. Если человек страдает вегетососудистой дистонией, то прогулки на самокате способствуют укреплению вестибулярного аппарата.

7. Ежедневные прогулки длительность в полчаса могут помочь сбросить несколько кило, и укрепить мускулы.

8. Специалисты в области офтальмологии также говорят о пользе прогулок на этом транспорте. Управляя самокатом, человек всматривается в расположенные на приличном расстоянии предметы. Это является отличной тренировкой для глазных мускулов и тем самым препятствует снижению остроты зрения.

9. Не менее полезны поездки на самокате и применительно к нервной системе. Каждая прогулка доставляет массу положительных эмоций. Также на нервную систему положительное воздействие оказывает физическая нагрузка.

#### 4. Техника безопасности и правила езды на самокате

Падения случаются даже у самых опытных райдеров, не говоря уже о новичках. Поэтому первое и основное правило техники безопасности – использование защитной экипировки. То же самое надевают те, кто катается на роликовых коньках:

- наколенники и налокотники (жесткие, пластиковые, с мягкой подкладкой, надевают исключительно на одежду);
- перчатки без пальцев или специальная защита для запястий (при падениях чаще всего страдают именно руки, выставлять их вперед – просто инстинкт);
- шлем (тщательно подогнанный под размеры головы и всегда застегнутый);
- высокие ботинки (надежно фиксирующие голень и лодыжку).

Общие правила исполнения трюков на самокате очень просты, но они минимизируют риск причинения вреда здоровью:

- заранее научиться правильно падать – при резкой остановке самоката райдер неизбежно по инерции улетит вперед, правильно выполненный перекаат поможет избежать переломов и иных травм;
- никогда не кататься в дождь и сразу после него – мокрая земля и полиуретановые колеса – очень опасное сочетание;
- не тормозить ногами;
- грамотно выбирать и заранее изучать маршрут и трассу – даже небольшая ямка может стать причиной падения;
- не переезжать на самокате автомобильные дороги, не кататься на их обочинах.

Основная сложность для начинающего райдера – правильно подобрать самокат. Он должен быть точно подогнан по росту. Если это сделано, верно, корпус находится в слегка «скрюченном» положении, а колени чуть согнуты.

Исполнение трюков на самокате – сравнительно новый и активно развивающийся вид экстремального спорта. Простейшие базовые приемы вполне можно освоить самостоятельно. Трюковый самокат отличается от обычного, при выборе учитывают многие нюансы. Не стоит новичку забывать и о правилах безопасности.

## 5. Трюки самокатного спорта

Все трюки, которые любители экстремального спорта выполняют на самокате, перечислить просто невозможно. К тому же список постоянно пополняется. Общепринятое название каждого из них – на английском, ведь именно там появилось направление:

1. Fakie. Движение спиной вперед. Чем квалифицированнее райдер, тем быстрее и плавнее у него получается. Его разновидность – Scooter Fakie (самокат катится назад, райдер разворачивается по направлению движения, спиной к рулю).
2. Manual. Езда на заднем колесе самоката. Переднее оторвано от земли.
3. Нop. Прыжок на месте. Более сложные его варианты – Bunny Нop (прыжок с переднего колеса) и 180° Нop (разворот самоката в прыжке в противоположном направлении).
4. X-Up. Прыжок с поворотом руля на 180°.

Некоторые трюки можно делать со значительными вариациями, общее название вида при этом сохраняется:

1. Tap. Прыжки на разные опоры. Самокат при этом обязательно приземляется на заднее колесо.
2. Whip. Повороты деки вокруг оси руля. Средство передвижения стоит на одном или на двух колесах.
3. WallRide. Езда по поверхностям с разными углами наклона. Чаще всего это ramпы, в которых катаются скейтеры и роллеры.
4. Spin. Резкие вращения – в прыжке, с отрывом от земли одного колеса, самоката, стоящего на земле. Barspin – полный разворот вокруг своей оси.
5. Grab. Захват деки самоката рукой в процессе езды или прыжка.
6. Flip. Райдер делает сальто. Backflip – назад, Frontflip – вперед, Scooter Flip – с одновременным вращением самоката вокруг руля одной или двумя руками.
7. Grinde. Скольжение по любой грани со свисающим с нее задним колесом.
8. Stall. Стойка на задней части деки или заднем колесе.

Многие трюки райдеры «позаимствовали» у BMX-велосипедистов. Они так и называются – BMX-style:

1. Boneless и Wallplant. В прыжке одну ногу снимают с деки и отталкиваются соответственно от горизонтальной или вертикальной поверхности.



2. Wrap Around. «Взмах» ногой над рулем при езде на большой скорости.
3. One-Footer и No-Footer. Одна или обе ноги в прыжке снимаются в деки и отводятся в сторону.
4. Superman. Тело в прыжке принимает положение, почти параллельное деке.
5. Varhop. Ноги в прыжке вытягиваются над рулем.
6. Bluenase. Полный поворот корпуса в прыжке.

## РАЗНОВИДНОСТИ ТРЮКОВ

Манипулятивные — вращение самокатом (tailwhip, briflip, barspin и др).

Стречинг — растяжки (invert, superman, нас-нас и др).

Грэбы – касание частей самоката руками в воздухе (tail grab, nose grab, benihana и др).

Флипы — различные сальто (backflip, frontflip, flair и др).

Градусы — вращения вместе с самокатом (180°, 360°, 540° и тд)

Скольжения — скольжение на деке самоката (boardslide, lipslide, hurricane и др)

Стойки — фиксированное положение на доске или пеггах самоката на коупинге (disaster, noseblunt, 50/50 и др)

Мэнюалы — езда с балансировкой на одном из колёс (manual, nose manual, hang five)

Трюки могут выполняться одновременно (например 360 backflip barspin), или

Обучение трюкам начинается с освоения, собственно, езды. Как показывает практика, двигаться по прямой (и даже довольно быстро), сохраняя равновесие, получается почти у всех. Но с поворотами уже возникают проблемы. Нужно сразу запомнить, что при выполнении трюков противопоказаны резкие повороты – сначала райдер притормаживает, а только потом плавно поворачивает руль.

Не менее важно научиться тормозить. Это одно из базовых умений. В процессе обучающийся, как правило, понимает, нужен ли ему только один тормоз или два – под каждым колесом.

Освоение трюков опытные райдеры рекомендуют начинать со следующих упражнений:

1. Manual. Помогает найти баланс и научиться рассчитывать усилие для нажатия на деку.

2. Fakie. Чтобы обучение шло легче, рекомендуется выбрать поверхность с легким уклоном назад. Главное, в процессе езды – не забыть, что все движения «работают» наоборот.

3. Nose Pivot. Поворот деки стоящего на переднем колесе самоката на 180° или 360°.

4. One Hander / No Hander. Самокатом управляют одной рукой или совсем без рук – руль зажимают между телом и ногами. Затем это упражнение выполняют в сочетании с различными прыжками, так они выглядят намного эффектнее.

5. No Footer. Нужно одновременно оторвать ноги от деки, перенеся вес тела на руки на руле.

6. Нop. Необходимая составная часть более сложных связок.

Опытные райдеры рекомендуют относиться к освоению трюкового самоката серьезно:

1. Тренироваться как можно чаще. Даже базовый трюк в идеальном исполнении – это много потраченных часов.

2. Не сдаваться, если что-то не получается. Сделать трюк с первого раза без практики невозможно. Главное – не терять уверенность в себе.

3. Кататься на специально оборудованных площадках. Там же лучше разучивать и все новые трюки.

**Федерация экстремальных и уличных видов спорта РФ** определяет следующий список видов и названий трюков:

1) Barspin - Полный оборот руля на 360 градусов.  
2) X-Up - Оборот руля на 180 градусов с перекрещиваем рук и возвратом руля в исходное положение.

3) TailWhip - Прокрутка деки самоката вокруг оси руля.

4) Fakie - Езда спиной вперед.

5) Manual - Бывает Nose и Tail. Езда на одном колесе.

6) WallRide -Езда по стене или по поверхности с большим углом наклона.

7) Grab - Захват деки рукой.

8) Нop - Прыжок телом, руками подтягиваем самокат по себя вверх.

9) Bunny Нop - BMX-техника прыжка, приседаем, дёргаем руль на себя, вытягиваем вперед и вверх.

10) Boneless - Во время Bunny Нop одна нога отрывается от деки кикскутера, отталкивается от горизонтальной опоры и в полёте ставится обратно на деку.

11) Decade - "Обратный" Tailwhip. Подпрыгиваем, отпрыгиваем от деки и прокручиваемся на 360 с рулём в руках с дальнейшим возвращением на деку.

12) Wallplant - почти тот же Boneless, ногой отталкиваемся от вертикальной опоры.

13) Rock n roll stall (rock) - остановка на копинге рампы или на днищем самоката. Приставка "ту фейки" означает сход рока прыжком назад с проездом в фейки.

14) Fakie - езда в своей стойке в противоположном направлении, спиной вперёд.

15) Coping - грань у рамы.

16) CanCan - вариация ноу- футера, в полёте обе ноги выкидываем вместе в одну сторону от деки и возвращаем обратно.

17) F/s Shifty - фронтсайд шифти - фс 90+ бс 90 (туда-сюда в воздухе)) Бексайд соответственном с точностью наоборот.

18) TireGrab - виды и названия трюков, выполняемых на самокатах.

19) Caveman - берём скутер одной рукой посередине руля, другой - за середину деки и мягко прыгаем на него. Отъезжаем.

20) Invert - Провернуть руку и одним движением руки и ноги заложить заложить самокат за спину и ту руку, которую провернули положить на подмышку.

21) Wrap Around - На скорости крутим ногой вокруг руля. Тож из скейтинга.

22) Tap - хоп на любую горизонтальную поверхность, при этом встаем на заднее колесо, зажимая тормоз.

23) One-Footer - снятие в полёте одной ноги с деки и отведении её в сторону с последующей постановкой обратно в исходное положение.

24) No-Footer - то же, что one-footer ,только при исполнении этого трюка уже обе ноги снимают с деки и выкидывают в сторону.

25) One Hander - трюк, при котором самокатер убирает с руля одну руку и выставляет её сторону.

26) No Hander - трюк, при котором Райдер в полёте убирает обе руки с руля и выставляет их в сторону.

27) Superman - в полёте Райдер приводит свой корпус в горизонтальное положение, ноги закидывает назад, а руками опускает самокат немного вниз и вперёд. То есть во время вылета самокат держит за руль и конец деки вытянутыми вперёд руками.

28) Backflip - сальто назад.

29) Frontflip - сальто вперёд.

30) 180,360,540,720 - вращение самокатом вокруг своей оси на соответствующее количество градусов.

31) Airwalk - во время хопа, в боковой стороне, отрываем ноги от деки максимально в разные стороны, сохраняя колени вместе.

32) 180 Pivot - 180 + ещё 180 доверчиваем на заднем колесе.

33) Body Varial - поворот тела над дэкой в полёте.

34) Handclap - осложненная версия ноуфутера, в полете нужно хлопнуть в ладоши.

35) LegswEEP - трюк, в котором нужно одной ногой провести над рулём вокруг него.

36) Around The Would - в полёте самокат надо провести вокруг оси Райдера, то есть вокруг себя.

37) Nac-Nac - разновидность one-footer, когда "передняя" нога вытягивается вперёд (как будто выламывать дверь) на дэке, а задняя выкидывается назад.

38) Barhop - очень сложный трюк, при котором нужно обе ноги вытянуть вперед над рулем.

39) No Foot Can-Can - разновидность кан-кана, когда ноги в одну сторону выкидываются, а дэка в другую.

40) The Bluenase - архисложный трюк, супермен с полным поворотом тела в полете вокруг своей оси.

41) Hand Plant - выполняется в основном в верте, нужно встать на одну руку на копинге, другой держать дэку, известный красивый трюк.

42) OneFoot TailWhip - тот же самый тэйлвип, но закрученный одной ногой.

## **Заключение**

Катание на самокате развивает гибкость, реакцию, акробатические навыки и все мышцы организма, даже самые маленькие. Никакой особой физической подготовки для катания не требуется. Самокат весит около 3 кг, и при желании практически любой ребёнок или взрослый может начать заниматься этим видом спорта. В этом проблем нет.

Сегодня самокаты получили широкое массовое распространение по всему миру, образуя целую субкультуру в среде уличных экстремалов, наделенных бунтарским духом и потребностью выделиться. Но, набирая обороты как новое социальное явление, кикскутеринг очень быстро перерос в еще один вид экстремального спорта. Существуют профессиональные команды, проводятся соревнования и другие массовые мероприятия.

Все трюки, которые любители экстремального спорта выполняют на самокате, перечислить просто невозможно. К тому же список постоянно пополняется.

Изучив информацию, я снял видеоролик, как нужно делать трюки на самокате правильно.

## **Список использованных источников**

1. [https://bb30.ru/blogs/articles/scooter\\_history](https://bb30.ru/blogs/articles/scooter_history)
2. <http://www.razor-russia.ru/poleznaya-informatsiya/istoriya-sozdaniya-samokata>
3. <https://vash.market/sport-i-otdyh/samokaty/vidy-samokatov.html>
4. <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%82>
5. <https://samokatplus.ru/vsyo-o-samokatakh/dlya-ekstremalov/vidy-triukov-na-samokate-dlia-samykh-smelykh/>
6. <http://ridedotricks.com/samokat.html>