

# Способы торможения на льду



# Первый способ

Простейший из способов торможения - это приседание на одной, скользящей, ноге, вторая, свободная, выносится вперед и задней частью конька упирается в лед (на скользящей ноге приобретается ход, а свободная нога замедляет это скольжение и совсем останавливает).

в процессе  
торможения



# Второй способ

Второй способ торможения напоминает первый, разница лишь в том, что свободная нога не выносится вперед, а отводится назад и зубчиками конька царапает лед. Это дает возможность замедлить ход и остановиться.



# «Плуг»

Способ «плуг» заключается в том, что фигурист приседает на обе ноги, давит на пятки, а передние части коньков сближает сначала медленно, а затем более резко.



Различные способы торможения

# «Полукруг»

Можно затормозить и способом «полукруг»: скользящий конькобежец выносит вперед одну ногу, нажимает на внутреннее ребро, стараясь поставить конек свободной ноги перпендикулярно скольжению опорной. Чтобы остановиться, конькобежцу нужно максимум 50-60 см, несмотря на то что он развил большую скорость.



# Популярный среди фигуристов способ торможения

Один из простейших и вместе с тем самый популярный среди фигуристов способ торможения - всем ребром конька. Происходит торможение так: конькобежец переносит тяжесть тела с одной ноги на другую и при этом так сильно нажимает на ребро конька, что практически мгновенно останавливается, следующего скользящего шага не происходит.



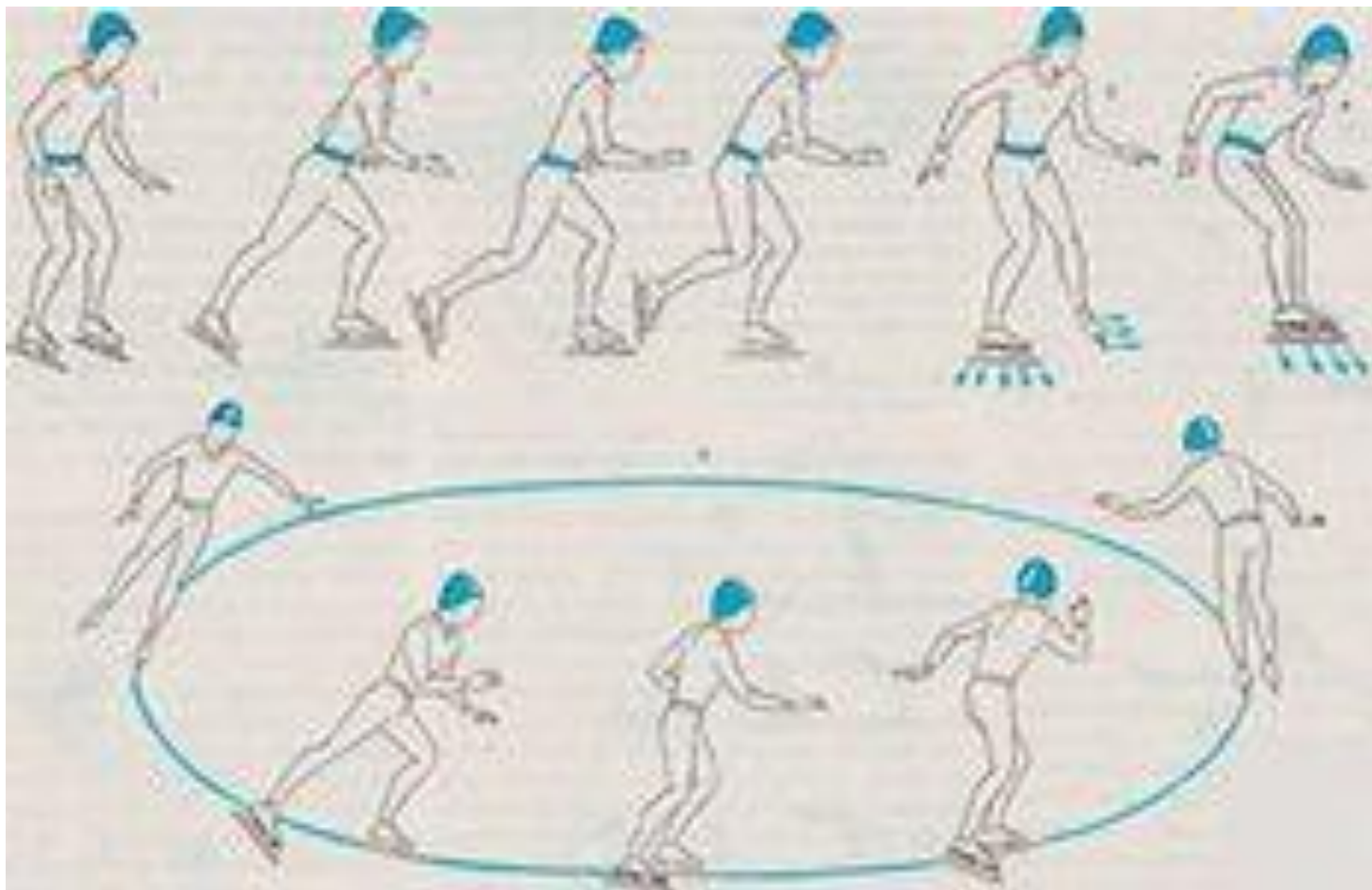
# Скольжение на одной ноге

Нужно внезапно останавливать очередной скользящий шаг, на одно мгновение сняв тяжесть тела с поставленной на лед ноги, с тем чтобы через мгновение чуть

согнуть ногу в колене перенести на эту опорную ногу тяжесть

тела. Скольжение будет прекращено. Это делается с хода

вперед и с хода назад. В самый неожиданный момент скольжения на коньке, допустим, вперед-наружу конькобежец меняет ребро конька, переходит на скольжение внутрь, но не продолжает его, а так круто заворачивает, что поступательное движение ослабевает и



скольжение  
после разбега



В самый неожиданный момент скольжения на коньке, допустим, вперед-наружу конькобежец меняет ребро конька, переходит на скольжение внутрь, но не продолжает его, а так круто заворачивает, что поступательное движение ослабевает и фигурист останавливается.





**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!**

