СПУСКИ, ПОДЪЁМЫ И ТОРМОЖЕНИЕ НА ЛЫЖАХ

ПОДЪЁМЫ

Рис. 22. Способ подъема «елочка»

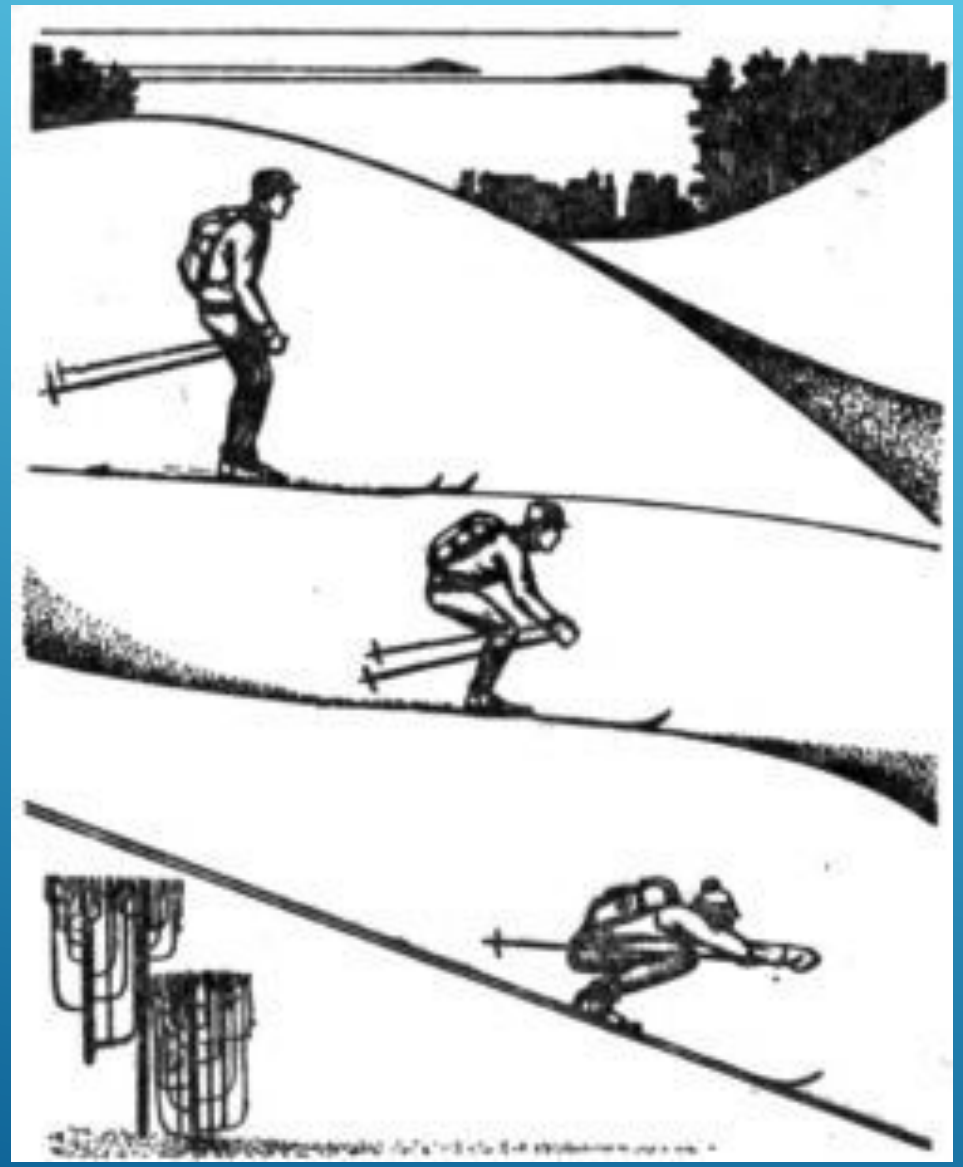
Рис. 23. Способ подъема «лесенка»

Пологий подъем преодолевают попеременным ходом вверх прямо, более крутой — по диагонали или зигзагом. Если сцепление лыжи со снегом недостаточно, можно воспользоваться способом «елочка». (Рис. 22).

Его выполняют ступающим шагом прямо вверх. Лыжу попеременно выставляют вперед, разворачивают носками наружу и ставят на внутренние ребра. При очередном шаге пятка одной лыжи переносится через пятку другой. На крутых склонах лыжи разводятся носками шире, больше ставятся на ребра, шаг делается короче и опора на палки сильнее.

Очень крутой подъем преодолевают способом «лесенка». (Рис. 23). Встав боком к склону, ближайшую к нему ногу надо выставить в сторону и опереться на наружное ребро лыжи. Затем, подтянув кверху другую ногу, поставить лыжу рядом на внутреннее ребро.

СПУСКИ



Стойка прямого спуска: лыжи вместе, колени согнуты — работают, как рессоры, руки чуть разведены в стороны, палки — назад.

Спуск с горы производят в высокой, средней (основной) и низкой стойке. (Рис. 24). Удобнее всего средняя: в этой стойке легче делать повороты, преодолевать различные неровности, тормозить. Спускаясь с горы, никогда не следует держать палки впереди себя, чтобы, не наткнуться на них. В высокой стойке ноги выпрямлены больше, чем в основной. В низкой стойке ноги сильнее согнуты, голова и туловище наклонены вперед, руки вынесены вперед.

Для большей устойчивости одну лыжу при спуске выдвигают немного вперед. Спускаясь по диагонали, тяжесть тела переносят на нижнюю лыжу, слегка выдвинув вперед верхнюю.

При этом лыжи ставят на ребро, а колени приближают к склону. При спуске с горы, если скольжение ухудшается, корпус надо отклонить назад, если же скольжение улучшилось — несколько наклониться вперед.

В конце спуска в связи с тем, что лыжи перед переходом на горизонтальный участок глубоко врезаются в снег и тормозят (на так называемом «выкате»), рекомендуется сильнее выдвинуть одну лыжу вперед, отклонить корпус назад, а потом принять низкую стойку.

ТОРМОЖЕНИЕ

Рис. 25. Способ торможения «полуплугом»

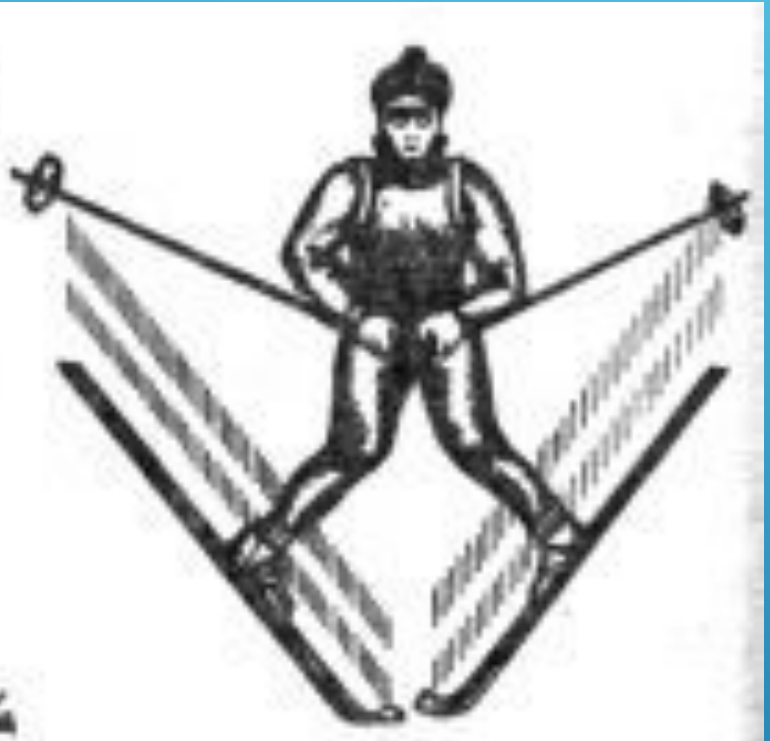


Рис. 26. Способ торможения «плугом»

Чтобы при спуске снизить скорость и постепенно затормозить, достаточно в низкой стойке сесть верхом на палки и вдавливать их в снег. Наиболее надежный способ торможения — «плугом». (Рис. 25). Во время спуска с горы развести в стороны обе пятки и поставить лыжи на внутренние ребра и сблизить слегка согнутые колени.

Чем больше разведены пятки, тем сильнее будет торможение. Тяжесть тела распределяется на обе лыжи равномерно.

Есть и другой способ торможения одной лыжей — «полуплугом». (Рис. 26). В сторону отводится одна пятка; опираются при спуске только на лыжу, которая выполняет упор. Носки лыж вместе.

Нога, на которой скользят, согнута и ощущает вес тела.

Рис. 27. Поворот «плугом»

Рис. 28. Способ торможения «боковым соскальзыванием»

Торможение боковым соскальзыванием на ребрах лыж применяют на очень крутых спусках (Рис. 27). А когда нужно несколько изменить направление или объехать препятствие, делают это, переступая на лыжах вправо или влево.

Наиболее простой поворот на тихом ходу с предварительным торможением — поворот «плугом». (Рис. 28). Ранее указывалось, что при торможении «плугом» тяжесть тела равномерно распределяется на обе лыжи.

Если при спуске перенести тяжесть тела на правую лыжу, то они повернут влево, если на левую — направо.

Рис. 29. Поворот «полуплугом»

Спускаясь с горы наискось на большой скорости, делают повороты «полуплугом». (Рис. 29). Спускаясь с горы наискось вправо, верхнюю правую лыжу отводят пяткой в сторону под углом к левой и выдвигают несколько вперед. Если затем левую лыжу поставить на снег плоско, а тяжесть тела перенести на правую, начнется поворот влево.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!