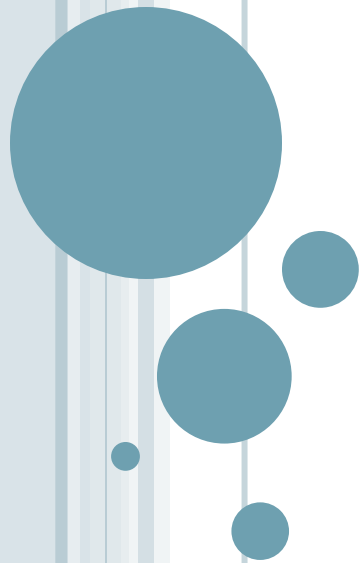


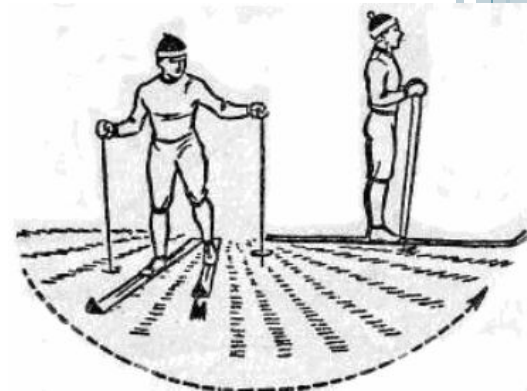
ПОВОРОТЫ И РАЗВОРОТЫ



ПОВОРОТ НА МЕСТЕ

Поворот переступанием вокруг пяток лыж, выполняется из исходного положения - лыжи параллельно. палки поставлены рядом с креплениями. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предполагаемого поворота. При выполнении поворота вправо лыжник переносит вес тела на левую ногу и приподнимая носок правой лыжи, отводит его в сторону. Перенося вес тела на правую лыжу, приставляет к ней левую, одновременно переставляя одноименную палку. Пятки лыж при этом не отрываются от снега.

Типичные ошибки при освоении этого поворота: отрыв пятки лыжи от снега или каблука ботинка от лыжи; недостаточный перенос веса тела с одной лыжи на другую; переступание выполняется на прямых ногах; несогласованное (неодновременное) движение палки и лыжи в момент переступания; наступание пяткой одной лыжи на другую.



ПОВОРОТ НА МЕСТЕ

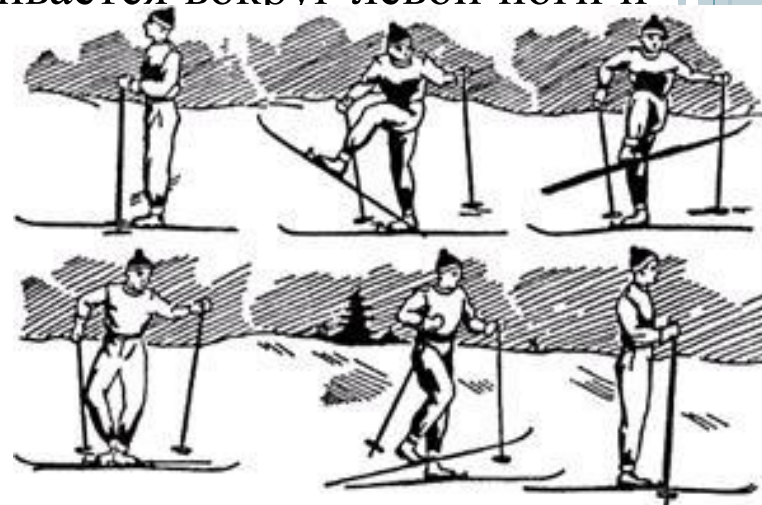
Поворот переступанием вокруг носков. Лыжник переносит вес тела на одну из лыж, а другую (отрывая пятку от снега) отводит в сторону и, перенося на нее вес тела, приставляет к ней другую лыжу. Палка переставляется одновременно с одноименной лыжей. Носки лыж остаются на одном месте, не перекрещиваясь друг с другом.



ПОВОРОТ НА МЕСТЕ

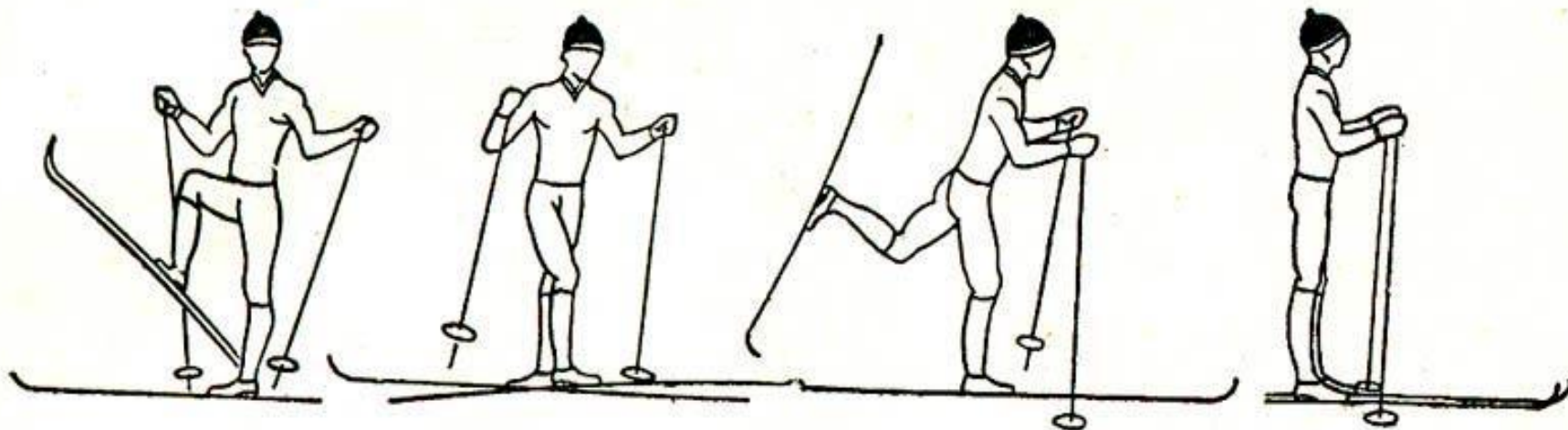
Поворот махом правой ноги вправо. Этот поворот позволяет разворачиваться на месте значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, поворот махом часто единственный способ повернуться на узкой лыжне или на склоне.

Поворот выполняется из исходного положения - лыжи параллельно, палки рядом с креплениями. Вес тела переносится на одну ногу, например на правую, и выполняется мах левой ногой с разворотом ноги и туловища влево. Левая палка не должна мешать движению лыжи. Поэтому она одновременно с махом левой ногой ставится за правую лыжу. После выполнения маха левая лыжа ставится на лыжню в направлении, противоположном исходному. Затем лыжник, приподнимая одновременно правую лыжу и одноименную палку, поворачивается вокруг левой ноги и ставит их на снег. Поворот завершен.



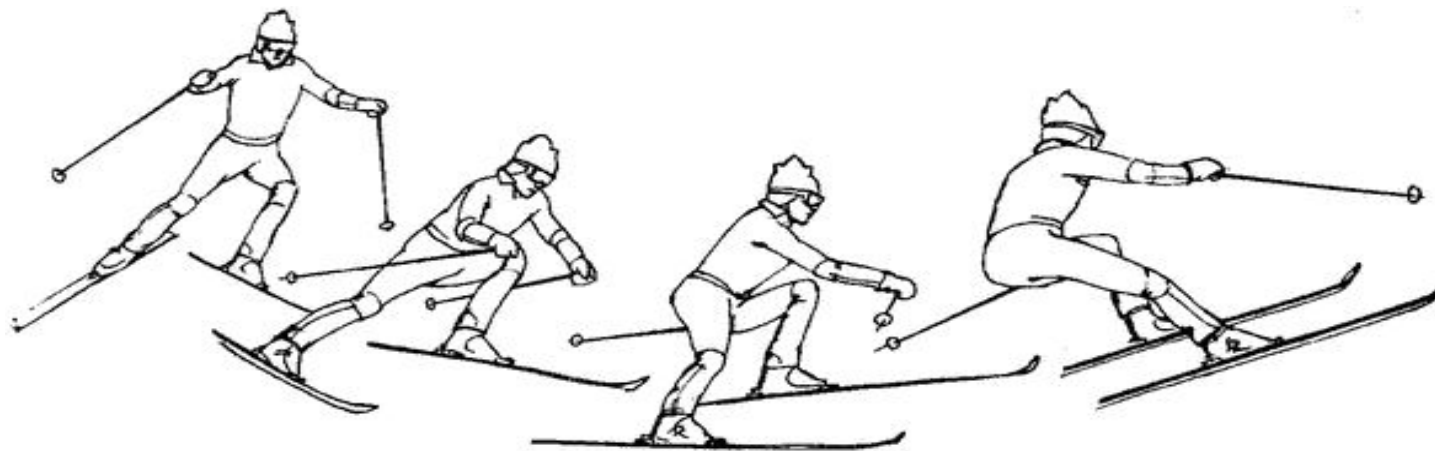
ПОВОРОТ НА МЕСТЕ

Повороты на месте. Поворот махом через лыжу вперед. При выполнении этого поворота, например в правую сторону, лыжник разгружает левую лыжу от веса тела и маховым движением переносит ее вперед через правую лыжу. Затем разворачивает ее носком назад и ставит рядом с правой на лыжню в обратном направлении. Одновременно с лыжей переставляется и одноименная (левая) палка. После этого вес тела переносится на левую лыжу, а правая выносится пяткой назад – вверх – наружу, поворачиваясь вокруг левой ноги кругом, и ставится на снег. Хорошая опора на палки позволяет сохранить равновесие и облегчает выполнение этого сложного по технике поворота.



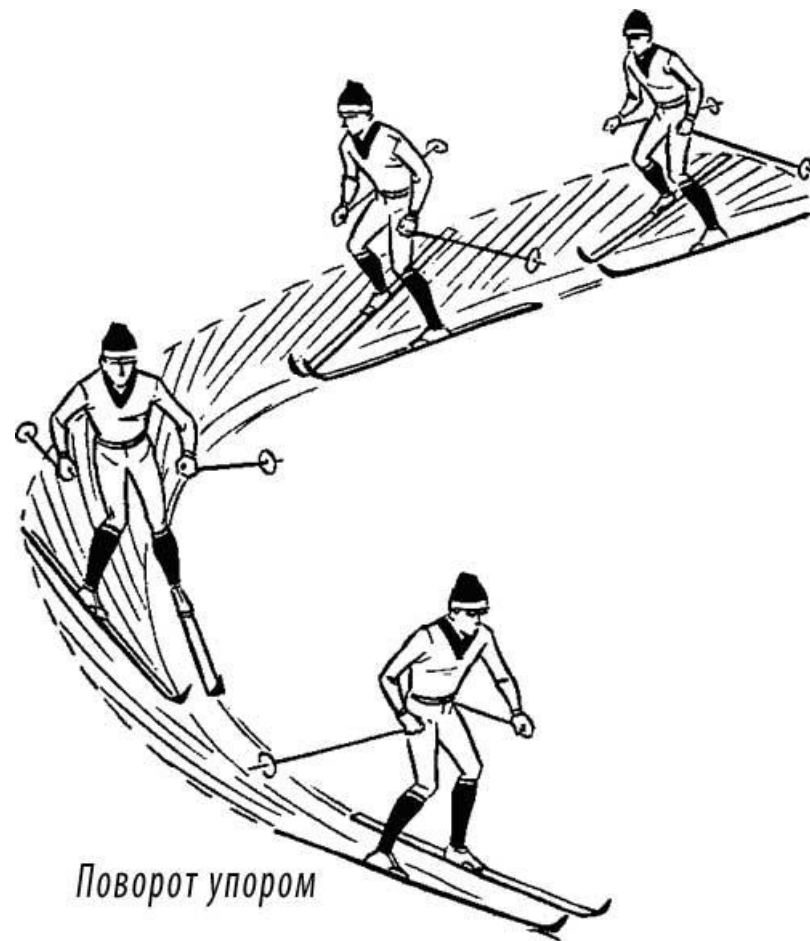
ПОВОРОТ В ДВИЖЕНИИ

Поворот переступанием. Лыжник переносит вес тела на наружную в повороте ногу, отрывает от снега внутреннюю лыжу носком вверх, отставляет ее внутрь поворота на нужный угол поворота, переносит на нее вес тела. Внешней лыжей отталкивается и приставляет к внутренней. На пологом склоне и на равнине при выполнении поворота лыжник увеличивает скорость движения с помощью одновременных отталкиваний палками. Это называется активным переступанием. На крутом склоне при большой скорости лыжник не отталкивается палками и лыжей. Это может привести к потере равновесия. Данный способ получил название «пассивное переступание». При выполнении этого поворота туловище наклоняется вперед, а палки прижимаются к туловищу.



ПОВОРОТ В ДВИЖЕНИИ

Поворот упором. Этот способ применяется при большой скорости для плавного изменения направления движения, если нет лыжи. Для того чтобы осуществить поворот упором, внешняя лыжа выдвигается вперед на 10-15 см, закантовывается (т.е. ставится на ребро), пятка лыжи отводится в сторону, и вес тела переносится на эту лыжу. Поворот выполняется под воздействием «руления» носком лыжи. Крутизна поворота зависит от угла отведения пятки лыжи, угла кантования лыжи, состояния снежного покрова и величины переноса веса тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту).



ПОВОРОТ В ДВИЖЕНИИ

Поворот «плугом». Он используется для погашения скорости на спуске. Перед началом поворота лыжник принимает положение «пуга» - пятки лыж разведены в стороны, носки лыж находятся друг от друга на небольшом расстоянии. Затем внешняя лыжа закантовывается мягким, плавным движением и на нее переносится вес тела. Туловище наклоняется вперед. Последовательно загружая то одну, то другую ногу, можно совершить серию последовательных плавных поворотов. В лыжных гонках этот способ применяется крайне редко, так как значительно снижает скорость движения.

