

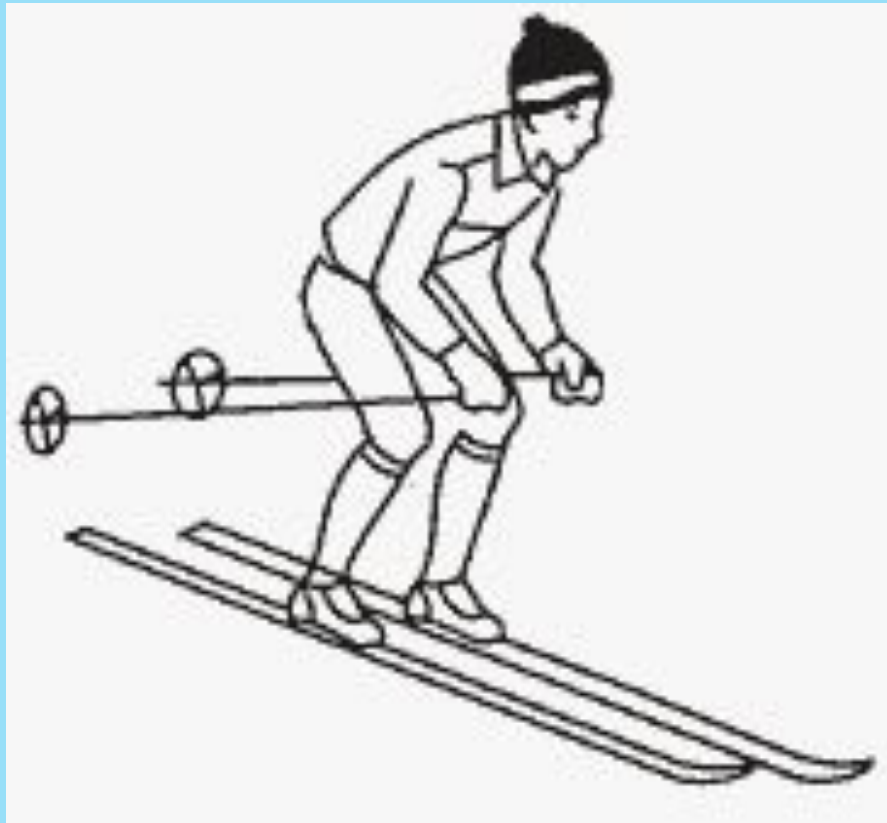
# Спуски с горы на лыжах



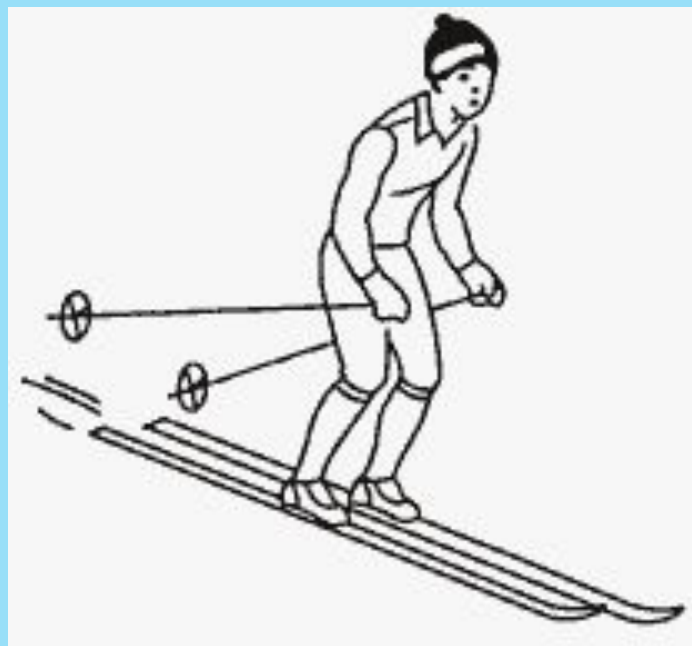
Техника спусков зависит от крутизны склона и рельефа. В зависимости от этих факторов спуски преодолеваются в различных стойках: высокой, средней, низкой. Каждая из стоек отличается степенью сгибания ног в коленных суставах и наклоном туловища. Успешное овладение техникой спусков позволяет быстро и безопасно передвигаться по пересеченной местности во время прогулок, туристических походов и соревнований по лыжным гонкам.



**Основная стойка** обеспечивает наибольшую устойчивость на спуске, удобна и наименее утомительна. Ноги слегка согнуты, лыжи расставлены на расстоянии 10-15 см друг от друга, туловище наклонено вперед, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки опущены и немного вынесены вперед, палки почти параллельны склону, кольцами назад.



***Высокая стойка*** характеризуется сгибанием ног в коленных суставах в пределах  $160-140^\circ$ , лыжи расставлены на расстоянии 15-20 см. Применяется стойка главным образом при необходимости уменьшить скорость и на более крутых склонах. Иногда эту стойку применяют для отдыха или лучшего просмотра незнакомого склона в начале спуска. Длительно спускаться в высокой стойке нецелесообразно: слишком велика потеря скорости, да и преодоление неровностей склона тоже затруднено.





**Средняя стойка** характеризуется сгибанием ног в коленных суставах в пределах  $140-120^\circ$ , руки при этом согнуты в локтевых суставах, опущены вниз, и кисти находятся на 20-30 см впереди колен.

Как разновидность средней стойки применяются *стойка отдыха*. Стойка отдыха применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра. Это обеспечивает меньшее сопротивление воздуха, чем в основной стойке, а условия для отдыха и восстановления дыхания лучше; однако устойчивость в случае наезда на неровности несколько хуже.



**Низкая стойка** применяется на открытых пологих склонах, длинных и прямых участках спуска для достижения наибольшей скорости. Туловище параллельно склону, руки вытянуты вперёд и предплечьями касаются коленных суставов, кисти вместе. Низкая стойка применяется на длинных, пологих, ровных спусках, когда надо дольше сохранить скорость.



Учащиеся должны знать, что при спуске:

- а) нужно сгибать ноги в коленных суставах;
- б) нельзя сильно наклонять туловище вперед;
- в) нельзя руки с палками широко расставлять в стороны и держать перед собой кольцами вперед или волочить их по снегу;
- г) нужно вес тела равномерно распределять на обе лыжи и слегка вывести одну лыжу вперед.

Учащиеся должны знать, что при подъеме:

- а) нельзя делать слишком большой наклон туловища вперед;
- б) нельзя ставить лыжные палки в снег под слишком тупым углом далеко от туловища;
- в) нельзя делать высокий вынос рук (выше головы).

