

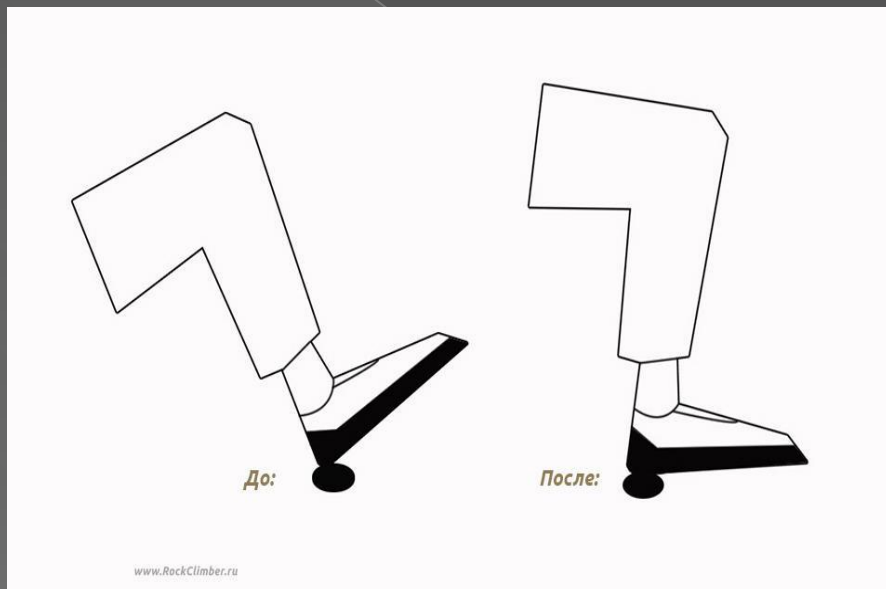
# Презентация

## Отработка прохождения трасс

Ганичева Д.П.

ГБОУ ДО РК ДОЦ Сокол  
Соколиное, 2019

# Накат на пятку



Сначала накат, плечи остаются на месте, колено в сторону, бедро поднимается, ноги параллельно полу, накат с пятки на ступню, затем плечи поднимаются вверх до фиксации руки в блоке и затем можно сделать перехват на следующую зацепу.

В некоторых случаях, если зацеп для ноги удобный, можно всю нагрузку перенести на ногу и отпустить обе руки.

# Накат на носок



- Свободная нога ставится на зацепку внутренней стороной бедра к рельефу. Пятку надо ставить на зацепку так, чтобы во время выполнения наката на ногу колено пересекло среднюю линию зацепки. Пятка после выполнения «наката на ногу» должна оказаться в центре зацепки.

С помощью мышц разноименной руки, опорной ноги и туловища, телу задается движение вверх по направлению к зацепке, на которой стоит нога так, чтобы вес тела переместился на эту ногу.

# Перехват боком



- Ваша "внешняя" нога должна быть расположена напротив "внутренней" руки выполняющей перехват. Таким образом, вы повернуты к скале боком, и делающая перехват рука является "внутренней" (т.е., плечо делающей перехват руки расположено к скале ближе, чем плечо другой руки).

# Согнутое колено



Сущность этого движения – повернуться к стене боком, расположив при этом ноги, так, как обычно их располагают во время лазания по камину.

Спасибо за  
внимание!

Ссылки на источники:

<http://www.mountain.ru/climber/FlashTraining/technique/>

<http://alp.org.ua/?p=1708>