

# ПОВОРОТЫ НА ЛЫЖАХ



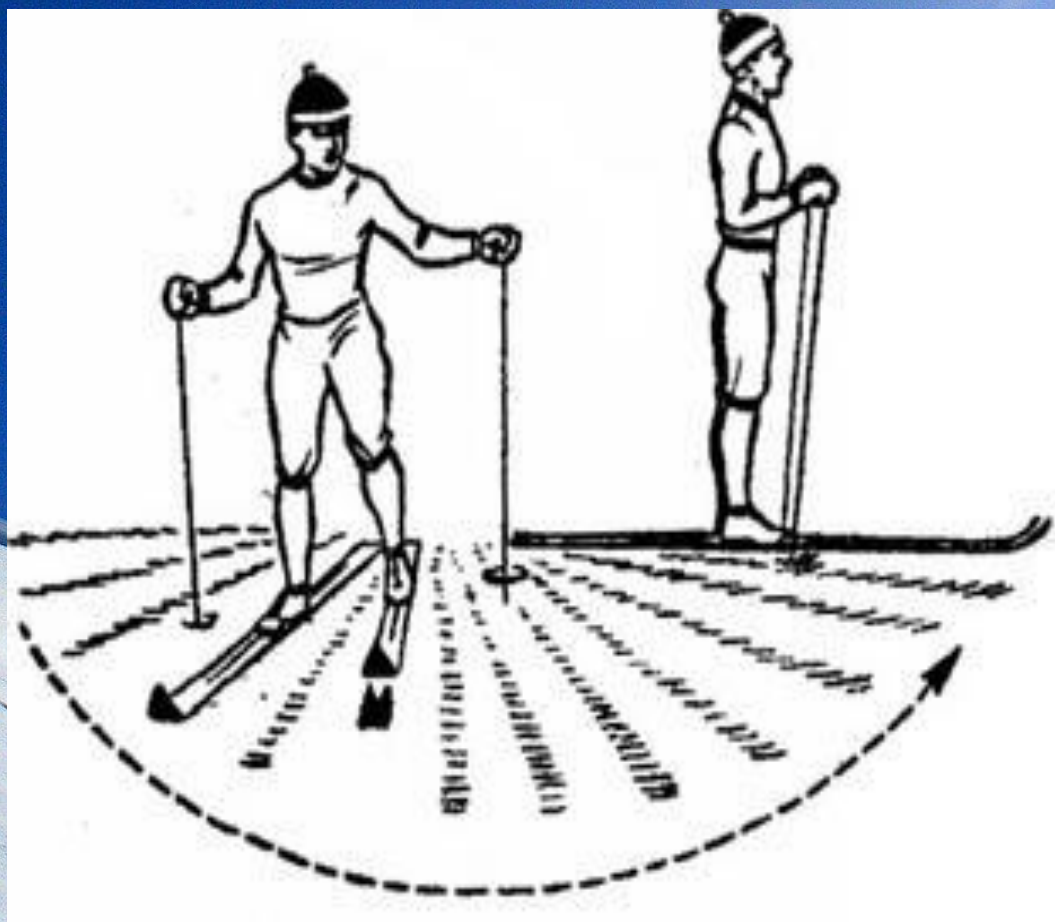


**Очень важно уметь делать повороты на лыжах - без них не обойтись ни на равнине, ни при спусках с гор. Зная, что он может объехать любое препятствие, лыжник чувствует себя уверенно. Повороты совершают на месте или в движении.**





**Поворот переступанием** можно разучивать на плоском месте. Отставляя в сторону палки, слегка приподнимая носки и следя за тем, чтобы пятки лыж не перекрещивались, делают поворот. Переступать начинают с той ноги, которая ближе к направлению предпологаемого поворота. Шаги должны быть обычными — не большими и не маленькими. Поворот переступанием выполняют как вокруг задников, так и вокруг носков лыж.

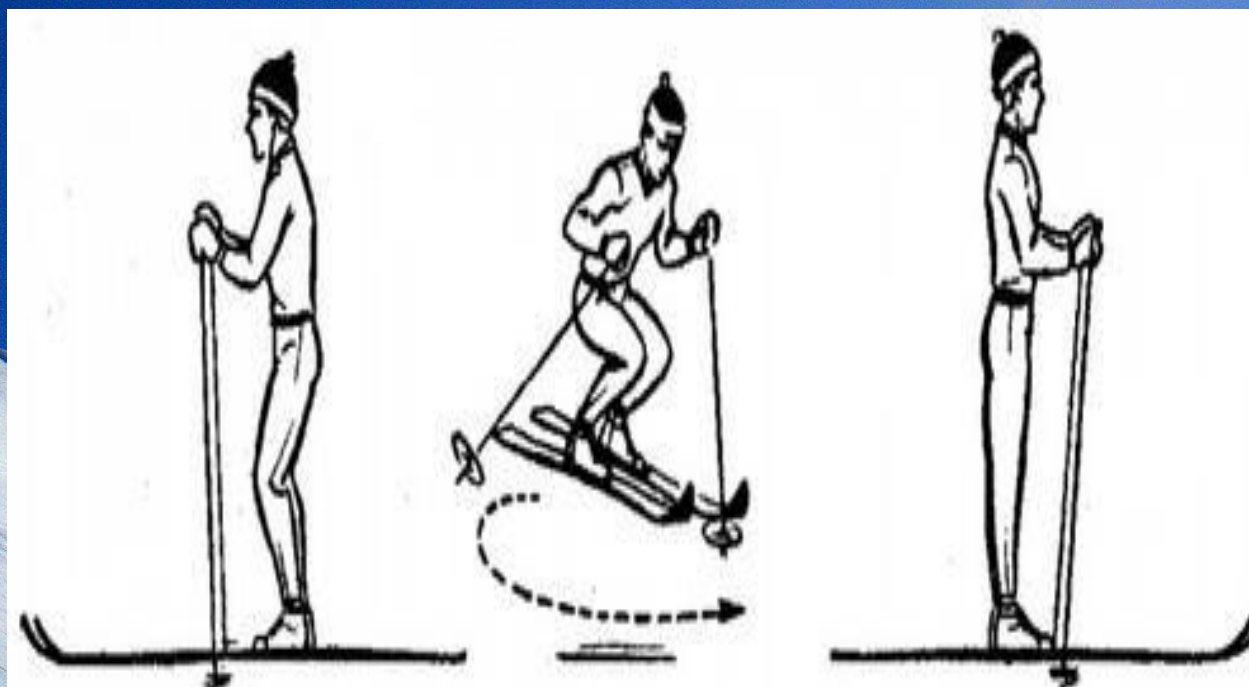




**Разворот прыжком** выполняется очень просто. Не опираясь палками в снег, нужно присесть, подпрыгнуть на месте и, подогнув колени, оторвав лыжи от снега, рывком повернуть их в желаемом направлении. Прыгать вверх следует ровно настолько, насколько необходимо, чтобы совершить поворот. При сильном прыжке лыжи пройдут больший путь, чем нужно, а при слабом — зацепятся за снег. В том и другом случае можно легко потерять равновесие и упасть.

Разворот прыжком на  $90^\circ$  можно сделать с опорой на палки, поставить их надо так, чтобы они не мешали развороту.

Для разучивания разворотов на месте необходимо выбрать ровную площадку, с более или менее утоптаным снегом, и, конечно, там, где вы никому не будете мешать.





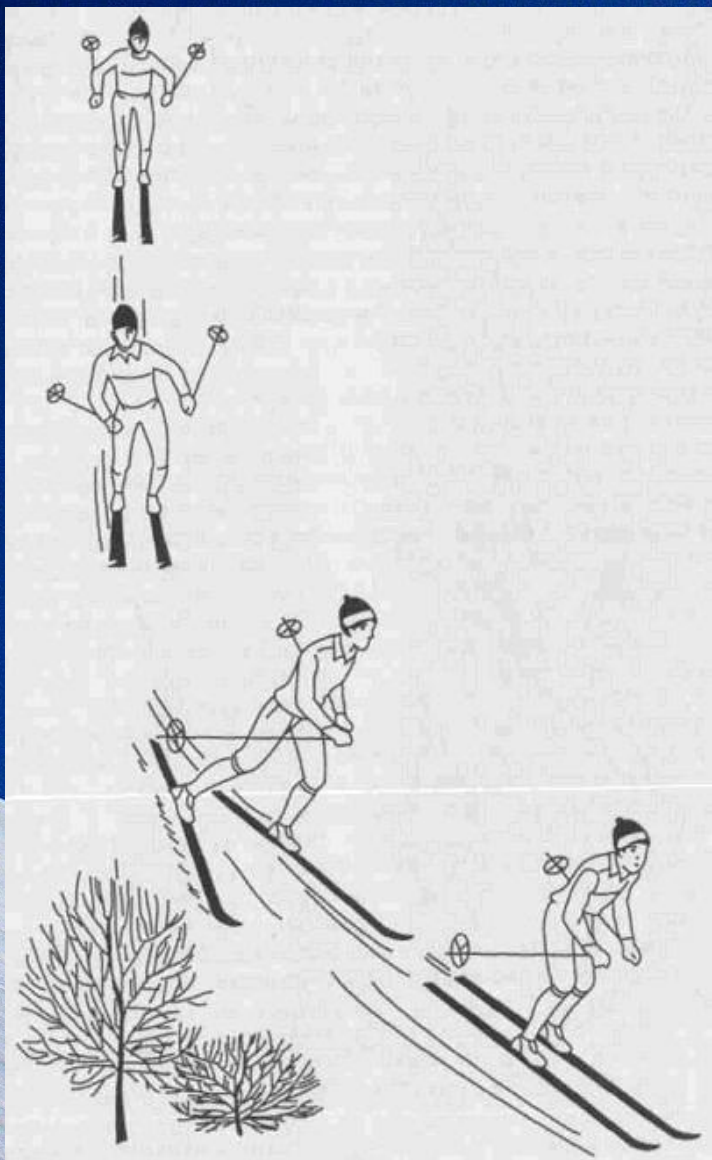
**Разворот махом** позволяет поворачиваться значительно быстрее, чем переступанием. Кроме того, разворот махом — часто единственный способ развернуться на узкой лыжне или на крутом склоне. Для этого вес тела переносят на одну лыжу, допустим правую, левую же ногу с лыжей разворачивают носком вверх и ставят на лыжню в обратном направлении.

Поворачиваясь вокруг левой ноги кругом, приставляют правую лыжу.

При выполнении этого разворота необходимо следить за тем, чтобы лыжные палки не попадались на пути ваших лыж.







**Поворот переступанием** - один из самых распространенных в лыжных гонках. Он применяется как на склоне, так и на ровном участке после выката. Существует два вида поворотов переступанием с внутренней и с наружной лыжи.

Поворот переступанием с внутренней лыжи наиболее распространен. Он применяется при передвижении на лыжах по пересеченной местности. Этот поворот позволяет изменить направление движения, не только не теряя скорости, но в некоторых случаях даже увеличивая ее за счет отталкивания наружной лыжей. Он выполняется следующим образом: спускаясь по склону в основной стойке, лыжник переносит все тело на наружную лыжу, а внутреннюю, разгруженную от веса тела, отводит носком в сторону и, перенося на нее вес тела, энергично отталкивается наружной лыжей, предварительно закантовывая ее на внутреннее ребро. Затем наружная лыжа быстрым движением приставляется к внутренней.

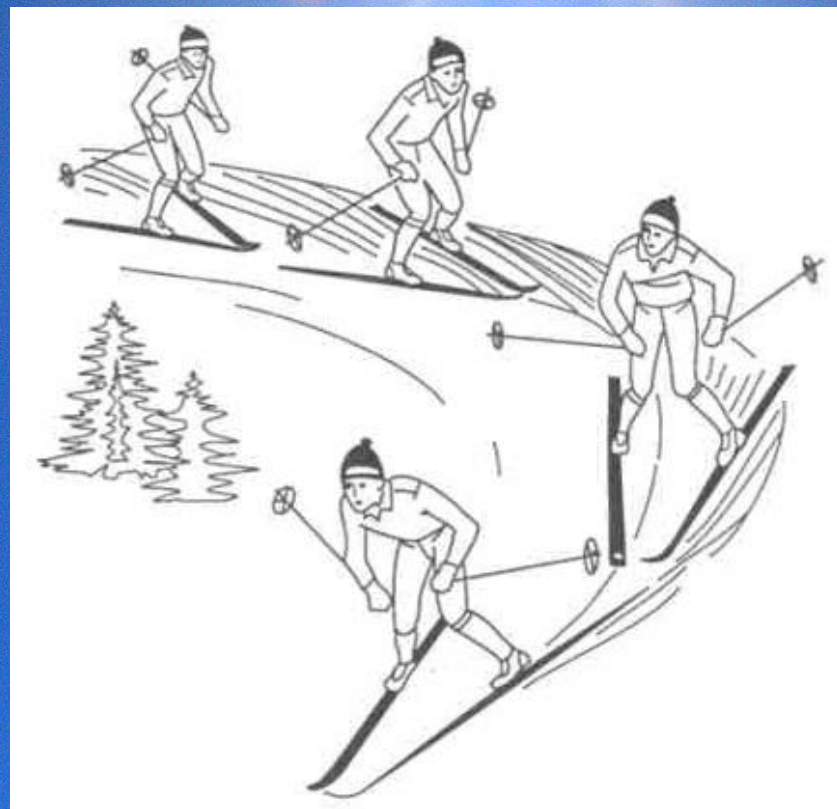




**Поворот упором** выполняется на склонах средней крутизны при неглубоком снежном покрове и достаточно высокой скорости, когда поворот переступанием уже неприменим. Для выполнения поворота необходимо предварительно перенести массу тела на одну из лыж (внутреннюю по отношению к повороту); другую, свободную от массы тела, ставят в положение упора: пятка лыжи отведена в сторону, носок выводится чуть вперед и лыжа кантуется на внутреннее ребро. Для выполнения поворота массу тела необходимо перенести на лыжу, находящуюся в упоре.



**Поворот «плугом»** применяется на склонах средней крутизны с мягким неглубоким снежным покровом на небольшой скорости, и, если есть необходимость, в процессе поворота можно погасить лишнюю скорость. Для начала поворота лыжник принимает положение «плуга»; затем, поставив внешнюю лыжу на внутреннее ребро и немного выводя ее вперед, переносит на нее массу тела (для поворота влево загружается правая лыжа и наоборот). Лыжник движется по дуге поворота, пока сохраняется принятое положение. В зависимости от скорости спуска и величины препятствий изменяется и скорость движения лыжника при изменении глубины стойки. Загружать лыжу необходимо медленным и плавным движением, отводя туловище в сторону, противоположную повороту, и слегка закручивая его в сторону поворота. Большое отведение пятки лыжи в сторону, постановка лыжи круче на ребро и увеличение загрузки весом вызывают уменьшение радиуса поворота.





**Поворот на параллельных лыжах** выполняется на склоне или просеке без лыжни (на укатанном снегу) следующим образом. Спускаясь в основной стойке, лыжник при разгоне несколько сгибает ноги и вслед за этим сразу выпрямляется с последующей «блокировкой» в коленных, голеностопных и тазобедренных суставах в момент остановки после выпрямления. В данный момент значительно уменьшается давление лыж на снег («облегчение») и лыжник входит в поворот, выталкивая лыжи пятками в сторону; этому помогает активное вращение туловища навстречу движению пяток. Далее, войдя в поворот, лыжник при движении по дуге сразу ставит лыжи на внутренние ребра, а масса тела больше переносится на наружную лыжу, внутренняя лыжа выдвинута несколько вперед.

