

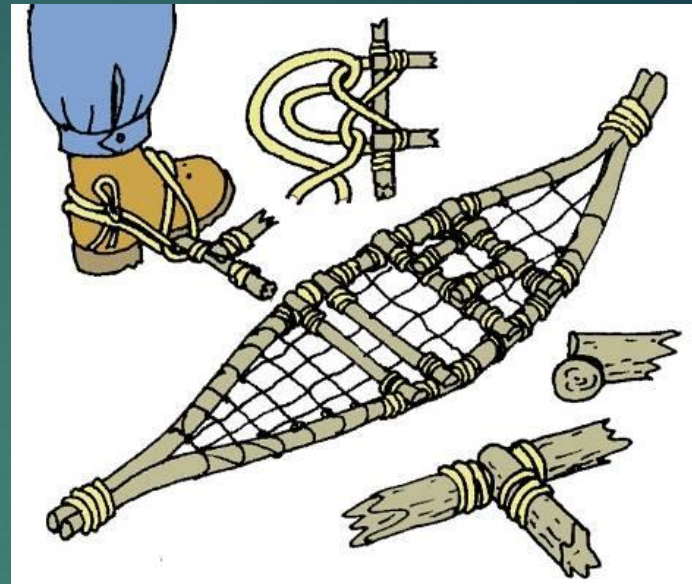


Техники подъёмов и спусков на лыжах.

История

Лыжи появились в глубокой древности, еще в каменном веке. Первые лыжи были короткими и широкими, и охотники могли на них только ходить по снегу.

1767г – в Норвегии первые официальные соревнования по лыжным гонкам



Конец XVIII – XXв разных странах стали создаваться лыжные клубы

1910 г – создана Международная лыжная комиссия

1924г – Международная федерация лыжного спорта

1924г – первые зимние Олимпийские игры (2 вида лыжного спорта: гонки 18 и 50 км.

Способы подъемов в горы на лыжах:

- ▶ «Елочка» — применима для восхождения на средние по высоте горные склоны. Лыжные носки нужно как можно шире разводить в стороны друг от друга, а постановку шагов переносить на ребра. Лыжные палки для дополнительной опоры должны упираться позади лыж.
- ▶ «Полуелочка» — вариант, применяющийся для восхождения на средние по высоте склоны, двигаясь вверх наискосок, в чем его отличие от классической «елки». Необходимо, чтобы верхняя лыжа двигалась прямо, параллельно маршруту следования, носок, находящийся снизу, отводился в сторону, а при шаге делался упор на ее ребро. Ставить палки следует с применением перекрестного координационного метода — ниже верхней лыжи и выше нижней.
- ▶ «Лесенка» — применима при восхождении на самые высокие склоны. Осуществляется данный способ при боковом положении лыж перпендикулярно горному склону с попеременной перестановкой шага на внешнее ребро верхней и внутреннее нижней. Палки упираются синхронно шагу: одна — над верхней лыжей, другая — под нижней.
- ▶ «Зигзаг» — отличный способ, хоть и небыстро подняться на протяжные, значительные по крутизне склоны, если восхождение напрямую по какой-то причине затруднено или невозможно. Движение вверх происходит попеременно: то наискось, то классическим шагом, с использованием принципов «полуелочки».

Подъёмы

Ступающим шагом



Ёлочкой



Лесенкой



Полуёлочкой

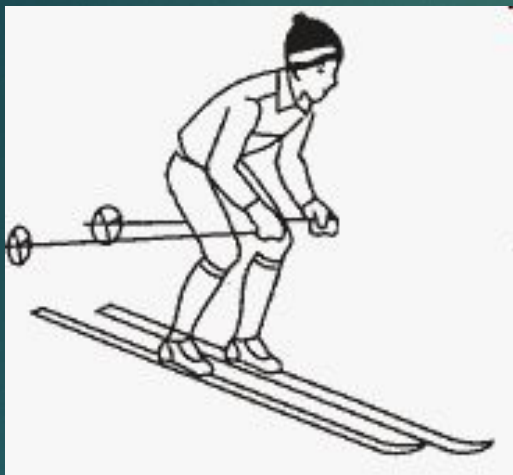


Способы и техники спусков с горы на лыжах:

- ▶ На различных по высоте и протяжности склонах, подходящих для универсального положения спусков, применяется средняя стойка. Она позволяет с легкостью совершать повороты и обходить трудные участки. Идеальное соотношение — в немного согнутых ногах, так равномерно распределяется вес, наклоненном вперед корпусе, в согнутых в локтях руках, прижатых к телу палках, повернутых острыми концами назад.
- ▶ Высокие склоны со сложными особенностями рельефа и толстым слоем рыхлого снега — далеко не лучшее место для спуска. Но в таких сложных условиях уместно применить положение высокая стойка, улучшающее устойчивость и несколько замедляющее слишком скоростной спуск, с которым сложно тормозить и совершать повороты. Выражена она в следующем: немного согнуть ноги, наклониться вперед, руки согнуть в локтях и выдвинуть вперед. Палки плотно прижать к торсу и повернуть назад.
- ▶ На покатых склонах, лишенных каких-либо препятствий, используется низкая стойка, применимая для существенного ускорения спускающихся. Для достижения оптимального положения нужно основательно согнуть ноги в коленях (буквально присесть), наклониться далеко вперед, вытянуть руки и согнуть их в локтях на уровне пояса. Крепко зафиксировать палки и повернуть назад острием.

Стойки спусков

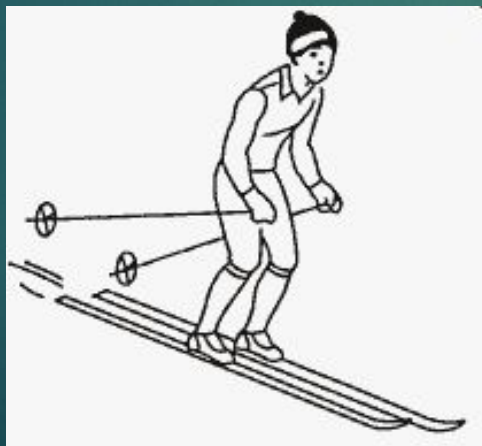
Спуск в основной стойке



Спуск в низкой стойке



Спуск в высокой стойке

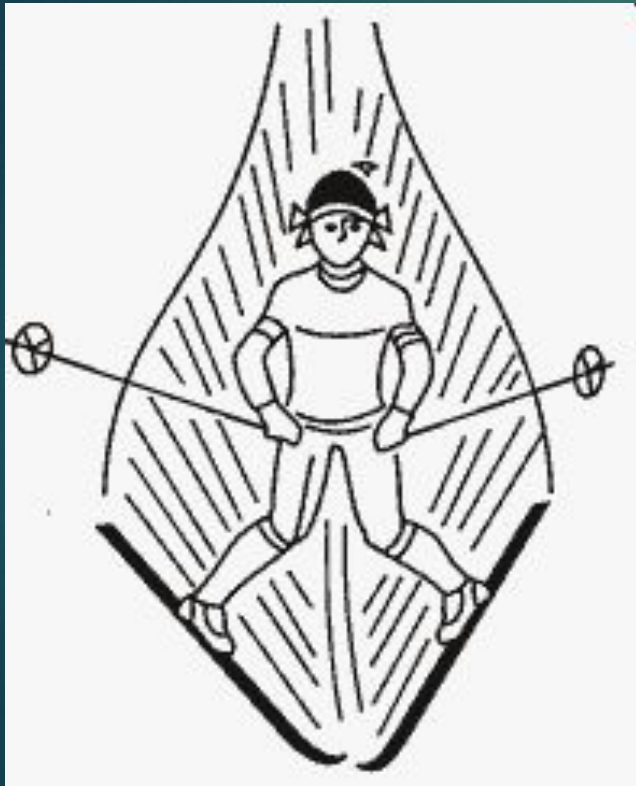


Спуск в стойке отдыха



Способы торможения

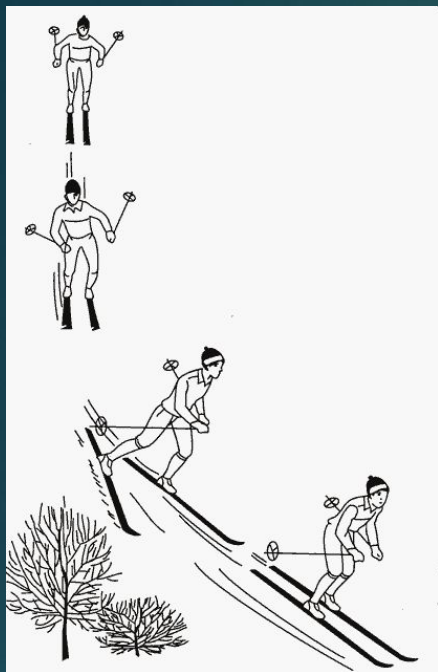
Торможение
плугом



Торможение упором



Повороты в движении



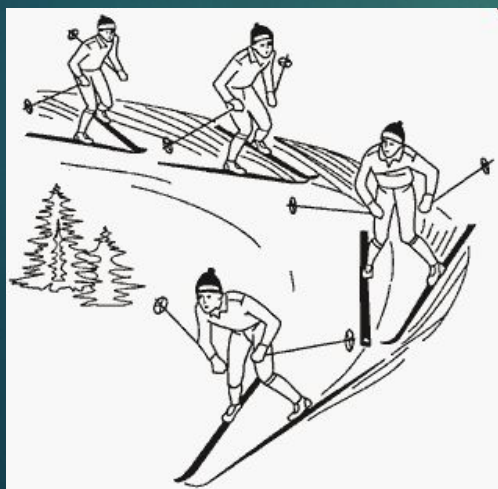
Переступанием



Упором



На параллельных
лыжах



Плугом