Лыжные ходы.
Способы подъема и спуска на лыжах.

Лыжные ходы разделяются по способу отталкивания на попеременные (отталкивание палками попеременное) и одновременные (отталкивание палками одновременное). По числу шагов выделяют попеременный двухшажный и одновременные одношажный и бесшажный ходы.

При **попеременном двухшажном л.х.** (рис.1) скользящий шаг приходится на один толчок палкой. Цикл этого хода состоит из двух скользящих шагов и двух попеременных толчков палками.

При **попеременном четырехшажном л.х.** (рис 2) цикл хода состоит из четырех скользящих шагов с поочередным выносом палок вперед на первых двух шагах и двумя попеременными толчками палками на третьем и четвертом шагах, к-рые немного длиннее двух первых.

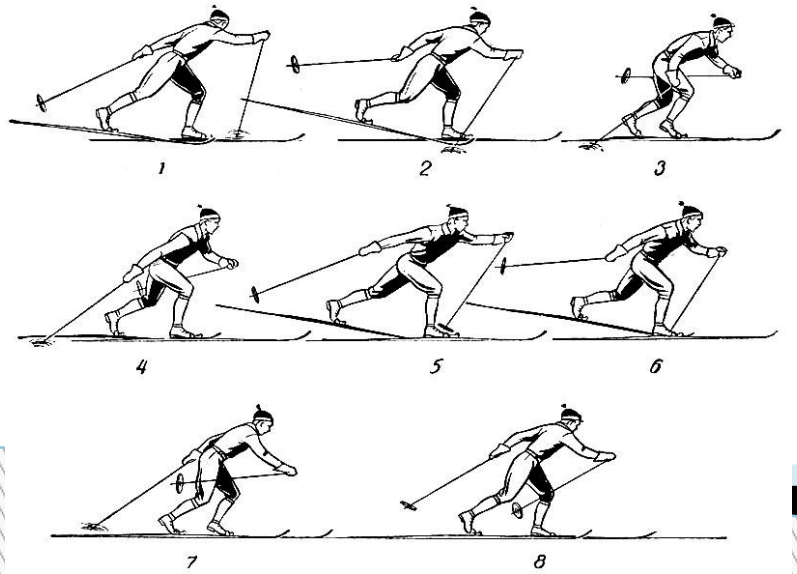


Рис. 1

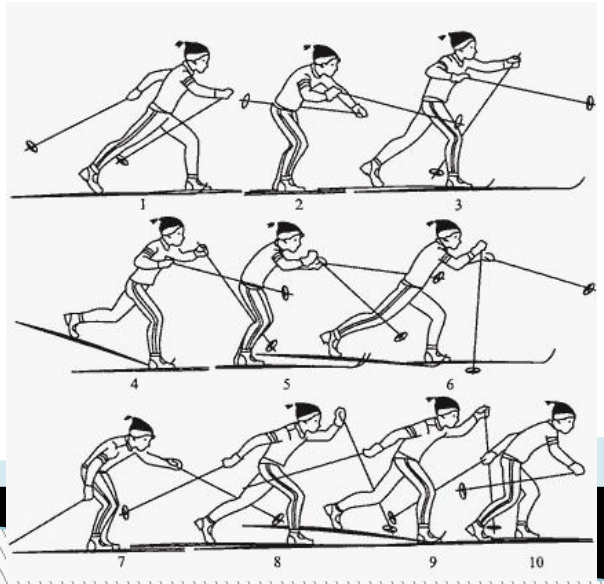


Рис. 2

В основе **одновременных л.х.** лежит сильный толчок обеими палками с последующим скольжением по инерции на лыжах, поставленных рядом. Во всех одновременных л.х. (кроме бесшажного) перед толчком палками делается один или несколько скользящих шагов с сильными толчками ногами.

При **одношажном л.х**.(рис 1) лыжник делает каждый одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, отталкиваясь ногой.

При **двухшажном л.х**.(рис 2) лыжник с первым скользящим шагом выносит палки вперед, со вторым ставит их на снег, одновременно отталкиваясь ими, и заканчивает это движение вместе с приставлением ноги.

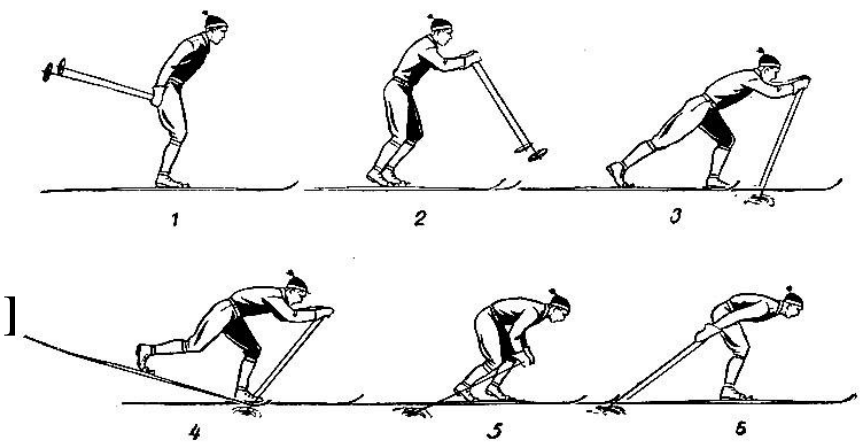


Рис 1

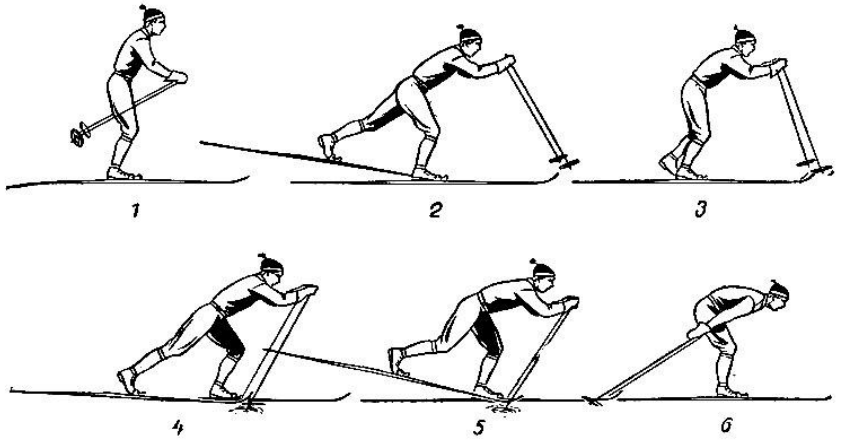
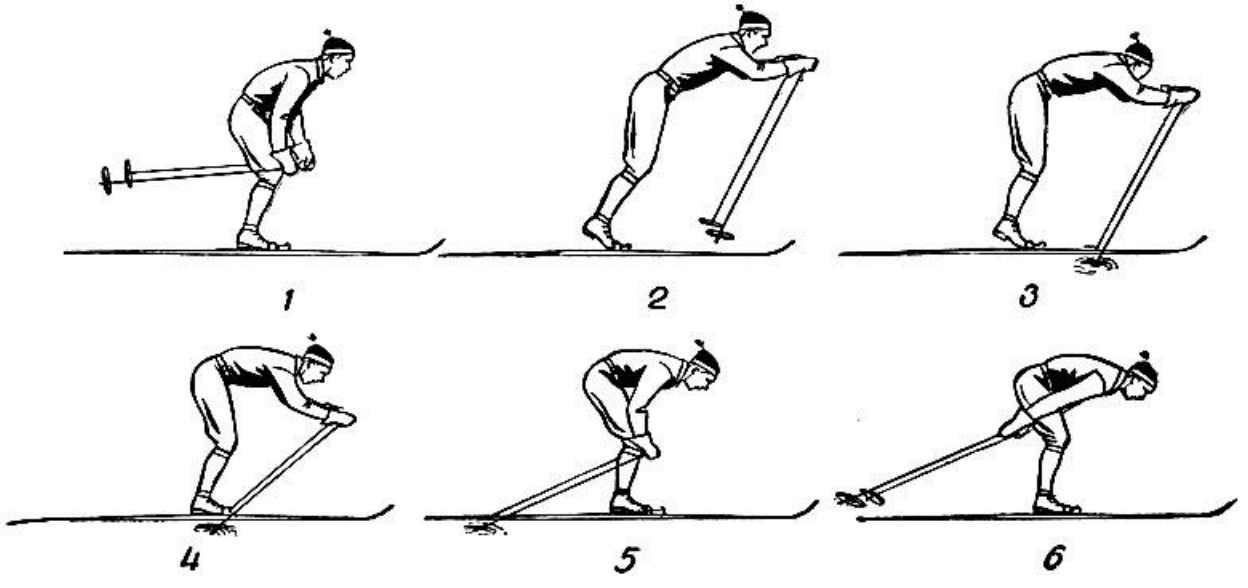


Рис 2

При **бесшажном л.х.** лыжник все время скользит на двух поставленных рядом лыжах, поддерживая скорость сильными одновременными толчками палок. После очередного толчка палками туловище плавным движением выпрямляется, а слегка согнутые в локтях руки выносят обе палки вперед, готовясь к новому толчку.

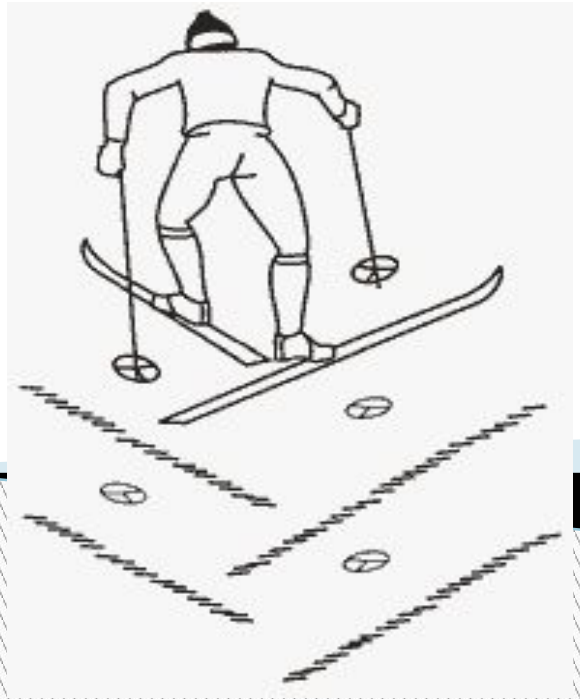


Подъем скользящим шагом.

При подъеме скользящим шагом фазы скольжения и стояния лыжи по времени примерно равны. По сравнению с попеременным двухшажным ходом при подъеме скольжением увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ногой. Руки и ноги выносятся вперед энергичным маховым движением сразу после окончания толчков, "замах" почти отсутствует.

Подъем **"полуелочкой"** применяется при преодолении склонов наискось. Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро. Палки работают так же, как и при попеременном двухшажном ходе, и выносятся вперед прямолинейно. Длина шагов при подъеме "полуелочкой" неодинакова: шаг лыжи, скользящей прямо, всегда длиннее, чем лыжи, отведенной носком в сторону.

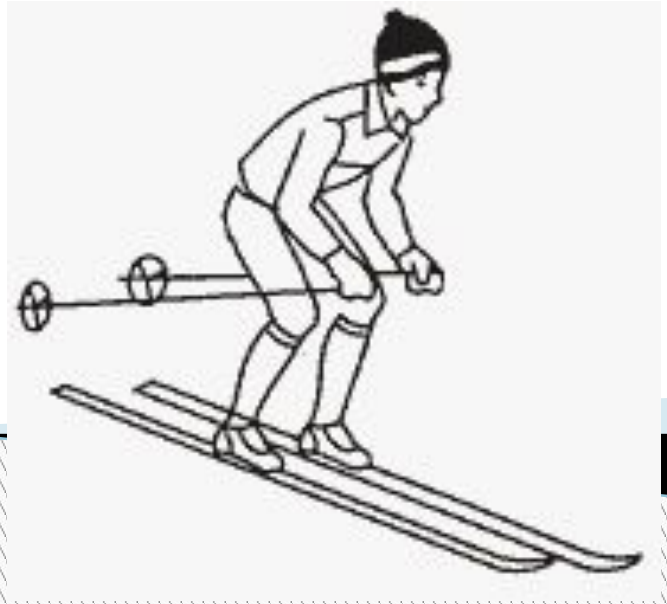
Подъем **"елочкой"** применяется на довольно крутых склонах. Лыжник, преодолевая подъем этим способом, передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж. С увеличением крутизны склона увеличиваются угол разведения лыж и наклон туловища вперед. При передвижении этим способом могут быть разные варианты работы рук: одновременно с лыжей выносится одноименная или противоположная (разноименная) палка.



Подъем **"лесенкой"** применяется на очень крутых склонах(до 45°) и при глубоком снежном покрове.

При подъёме «лесенкой» встают к склону боком. Чтобы исключить соскальзывание, нужно упираться в склон верхними кантами лыж. Из такого исходного положения передвигаются вверх по склону приставными шагами.

Наиболее часто применяется при спусках **основная (средняя) стойка.** Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленях, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и немного выведены вперед, палки (кольцами назад) не касаются склона. Основная стойка обеспечивает наибольшую устойчивость при спуске.



Низкая стойка (рис.1) применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты. Высокая стойка (рис.2) применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха.

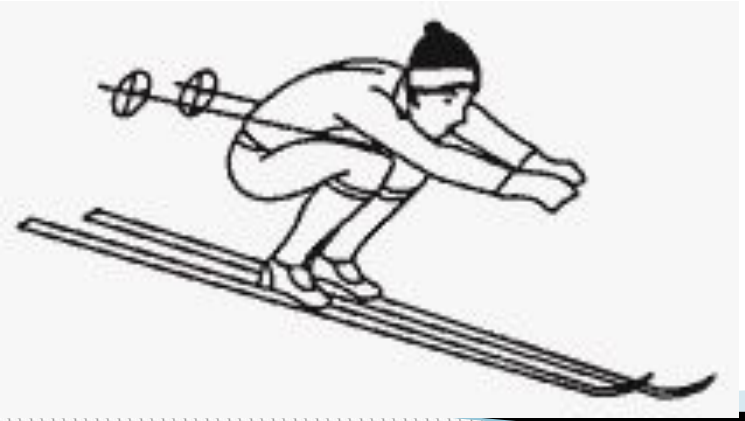


Рис.1

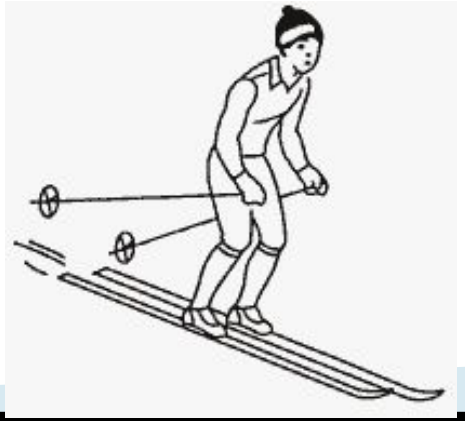
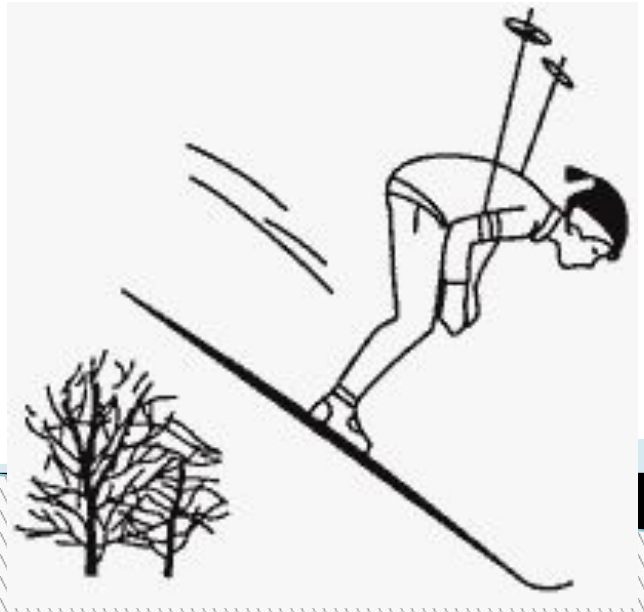


Рис.2

Стойка отдыха применяется на длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник немного 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 хуже.