



Рис. 39

Торможение и поворот упором. На лыжных дистанциях часто встречаются подъёмы, спуски и повороты. Чтобы их преодолеть, лыжники используют различные способы торможения, спуска и подъёма. Одним из таких способов является торможение упором (рис. 39).

Техника выполнения

1. Во время спуска в стойке лыжника перенести тяжесть тела на правую лыжу, а пятку левой лыжи отвести в сторону, образуя небольшой угол между лыжами.

2. Сохраняя тяжесть тела на правой лыже, левую поставить на ребро и продолжить скольжение.

3. После небольшого торможения левую лыжу приставить к правой и продолжить скольжение. Скорость торможения регулируют за счёт увеличения или уменьшения расстояния между пятками правой и левой лыж, т. е. за счёт изменения угла между ними.

При освоении техники торможения упором очень важно научиться сохранять равновесие при спуске, когда тяжесть тела перенесена на одну из лыж.

Подводящие упражнения

1. Повторить материал 5 класса: «Торможение при спусках на лыжах».
2. Скользя с пологого склона, выполнить несколько раз перенос тяжести тела на правую лыжу, а затем на левую.
3. Выполнять торможение сначала левой лыжей, а затем правой.
4. Выполнять торможение поочерёдно правой и левой лыжей с изменением угла между ними.

Рекомендации к самостоятельному обучению. Разучивая эти упражнения, надо добиваться лёгкости и слитности их выполнения, а также не допускать резкого снижения скорости скольжения.

ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой торможения на лыжах упором, выдели отличительные особенности её выполнения.
2. Разучи описание техники торможения упором по учебнику и определи трудные для выполнения движения.
3. Разучи подводящие упражнения и технику торможения в полной координации с учётом предлагаемых рекомендаций.

Поворот упором. После того как торможение упором хорошо освоено, приступают к разучиванию поворота упором (рис. 40). Чтобы правильно выполнить этот способ поворота, необходимо во время торможения перенести тяжесть тела на лыжу, пятка которой отставлена в сторону, а другую лыжу слегка приподнять. Крутизна поворота при этом будет зависеть от того, под каким углом друг к другу находятся лыжи.



Рис. 40

Подводящие упражнения (выполняются на спуске с пологого склона)

1. После постановки левой лыжи под углом к правой перенести на неё тяжесть тела, а правую лыжу слегка приподнять.
2. После постановки правой лыжи под углом к левой перенести на неё тяжесть тела, а левую лыжу слегка приподнять.
3. Поочерёдно выполнять повороты в правую и левую стороны.
4. Во время спуска объезжать поочерёдно с правой и левой стороны ориентиры, расставленные по склону по прямой линии на одинаковом расстоянии.
5. То же, что в упр. 4, но объезжать расставленные на разном расстоянии ориентиры.
6. То же, что в упр. 4, но объезжать расставленные по ломаной линии на разном расстоянии ориентиры.

Выполняя эти упражнения, необходимо добиться наименьшего снижения скорости скольжения на всей протяжённости спуска.

ЗАДАНИЯ

1. Воспользуйся видеороликами из Интернета и ознакомься с техникой поворота на лыжах упором, выдели отличительные особенности её выполнения.
2. Разучи описание техники поворота упором по учебнику и определи трудные для выполнения движения.
3. Разучи подводящие упражнения и технику поворота упором в полной координации.

Преодоление небольших трамплинов (рис. 41). Этот способ связан с фазой полёта на лыжах после преодоления бугров, расположенных на спусках.

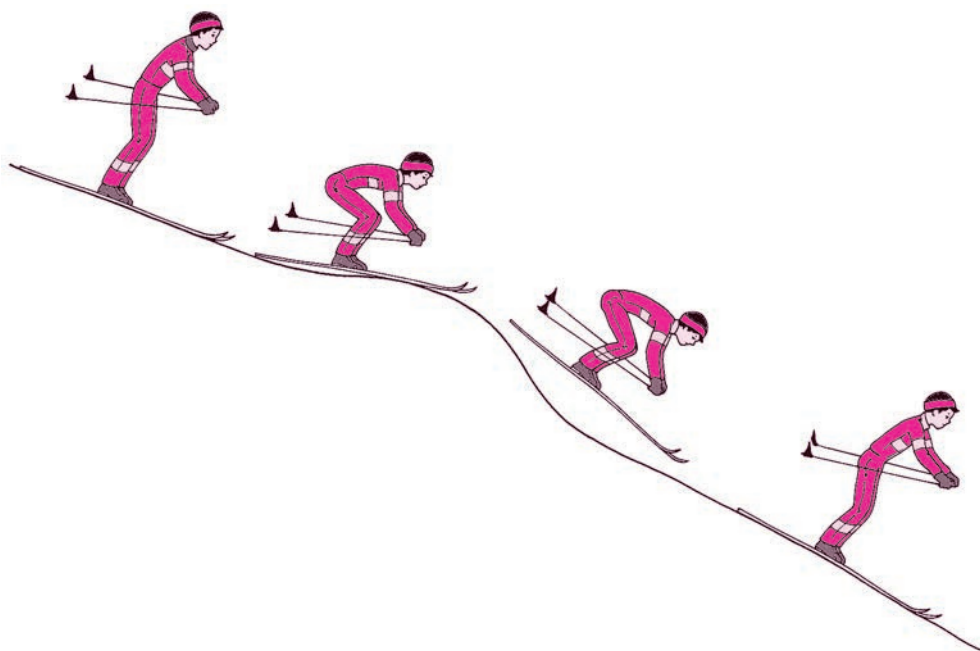


Рис. 41

Техника выполнения

1. Скользя по спуску в основной стойке лыжника, при виде трамплина начинать приседать.
2. Наезжая на трамплин в положении приседа, слегка оттолкнуться и сохранить ноги согнутыми в коленях (фаза полёта).
3. После приземления принять стойку лыжника и продолжить скольжение по склону.

Рекомендации к самостоятельному обучению. Перед тем как приступить к освоению преодоления трамплина, необходимо многократно повторить спуски с пологого склона. Сделать это надо по прямой линии в высокой и низкой стойке лыжника с небольшими пружинистыми приседаниями. Добившись хорошего выполнения этих упражнений, можно приступить к разучиванию преодоления небольших трамплинов.

Разучивание надо начинать с преодоления бугра (трамплина) небольшой высоты — не более 40—50 см. Преодолевая

трамплин во время спуска, последовательно акцентировать внимание на его элементах и движениях: на приседании во время наезда на трамплин, небольшом отталкивании на вершине трамплина, сохранении положения согнутых в коленях ног во время полёта, принятии основной стойки лыжника после приземления.

Осваивая преодоление трамплина, необходимо стараться сохранять равновесие после приземления.

ЗАДАНИЯ

1. Ознакомьтесь с техникой преодоления небольших трамплинов, используя видеоролики из Интернета. Определите требования к технике преодоления небольших трамплинов.
2. Разучи по учебнику описание техники преодоления небольших трамплинов, выдели её части и последовательно разучи их.
3. Разучи технику преодоления небольших трамплинов, используя предложенные в учебнике рекомендации.

Преодоление естественных препятствий на лыжах. Во время прогулок и походов на лыжах, передвигаясь по незнакомой местности, можно встретиться с различными препятствиями — канавами, рвами, заграждениями и лесными завалами. Чтобы не тормозить и не снимать лыжи, существует несколько способов быстрого и успешного их преодоления.

Перешагивание на лыжах небольших препятствий (рис. 42). Существуют два способа перешагивания на лыжах — это перешагивание широким шагом вперёд и перешагивание широким шагом в сторону.

Перешагивание широким шагом вперёд (рис. 42, а). С помощью этого способа можно преодолевать небольшие канавы и впадины в снегу.