

Сделать конспект по материалу ниже и отправить преподавателю в личном сообщении в «Telegram».

Направить 19.12.2023.

Преодоление препятствий на лыжах

Поломка лыж и различные травмы являются, как правило, следствием неумения преодолевать препятствия, встречаемые на лыжне.

Корытообразные канавы несколько уже длины лыж преодолеваются так (рис. 79): одной лыжей следует осторожно съехать в канаву, не допуская упора носком лыжи в противоположный скат, обе палки поставить в середине канавы и, опираясь на них, плавно перенести вторую лыжу через канаву, поставить ее на противоположном скате, перенести на нее тяжесть тела, освободить от нагрузки первую лыжу и продвинуть ее за канаву.

Характерная ошибка - попытка поставить лыжу с упором носком и пяткой на скаты канавы, что приводит к поломке лыж.



Рис. 79. Преодоление канавы и бревна.

Для преодоления отдельных поваленных деревьев, буеров и заструг на лыжне надо с подходом к препятствию освободить от нагрузки ногу, сделать ею широкий выпад вперед и поставить лыжу грузовой площадкой на препятствие, после чего, не замедляя темпа движения, приподнять носок второй лыжи, перенести ее над препятствием и опустить за ним (см. рис. 79). Деревья на лыжне можно преодолевать и так: встать боком вплотную к дереву и, опираясь на палки (одну из которых поставить по другую сторону дерева), поочередно перенести лыжи за дерево.

Движение по торосистому льду на лыжах складывается из многократного преодоления больших и малых ям, канав и бугров в лабиринте хаотического нагромождения льдин. При спусках с торосов следует не допускать утыкания с ходу носками лыж в льдины. Лучшая маневренность и большая скорость движения достигаются при использовании несколько укороченных лыж и индивидуальных волокуш типа «торпеда», которые легко проходят по пути лыжника.