



**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ  
ЗАНЯТИЯХ НА ЛЫЖАХ**

---

# ПРАВИЛА И СПОСОБЫ ПЕРЕНОСКИ ЛЫЖ

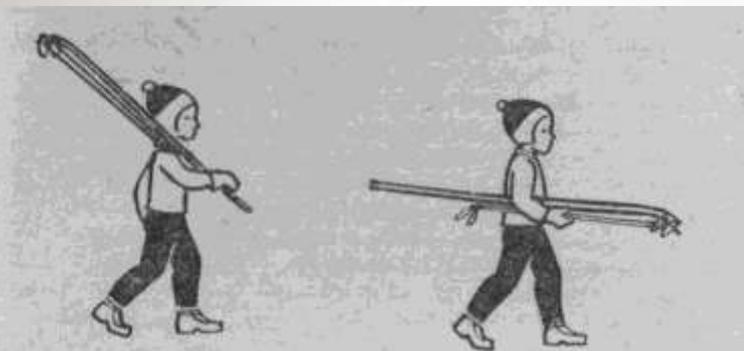
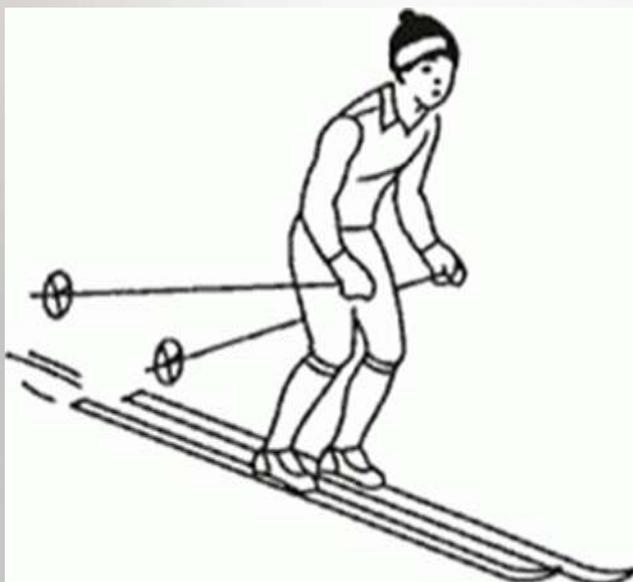


Рис. 31. Способы переноски лыж

*Скрепляют их так: одну лыжу ставят под носочной ремень второй (скользящими поверхностями в одну сторону) и, вставив палицы одну в одну, втыкают концы в носках ремни, кольца надевают на носки.*

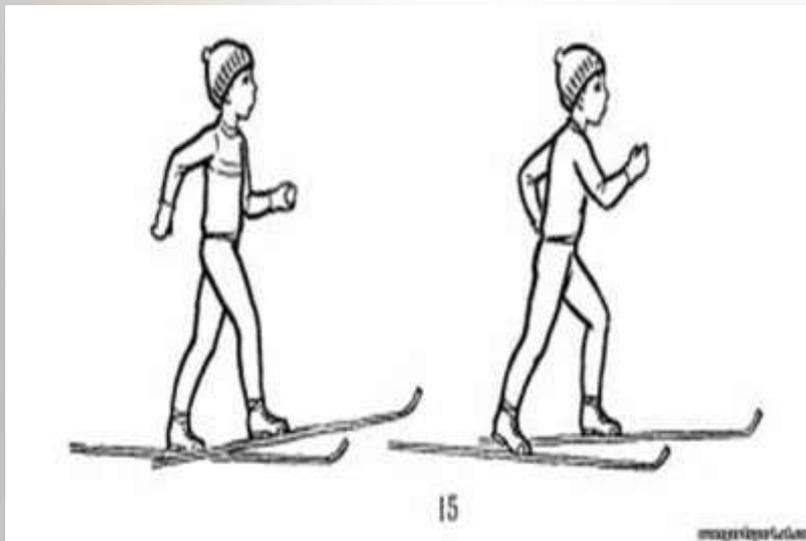
*Скрепленные лыжи переносят на плечи (ребенок поддерживает одной рукой) или под рукой (носками вперед, кисть руки поддерживает их у носков ремней).*

## СТОЙКА ЛЫЖНИКА



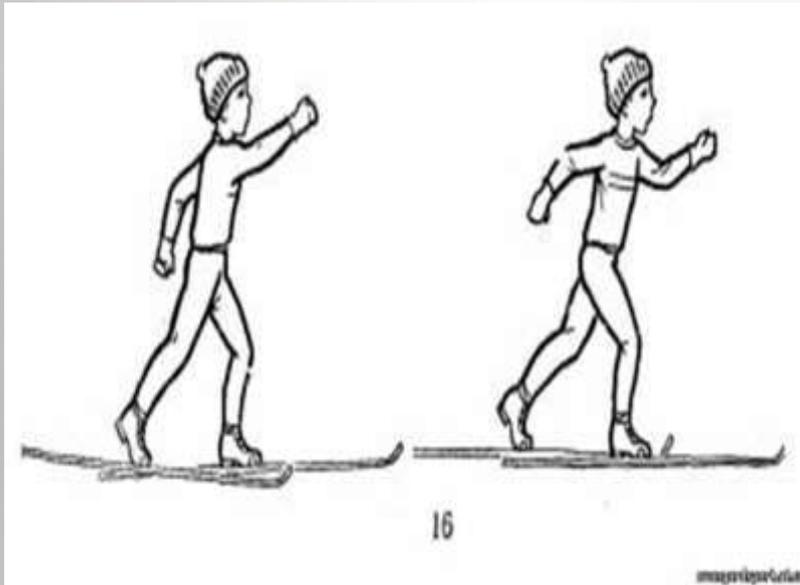
*«Стойки лыжника» (положение туловища во время ходьбы). В этой стойке лыжи держат параллельно, на ширине ступни (10-15 см), ноги сгибают так, чтобы колени были под ступней или носком ботинка; туловище немного наклоняют вперед, руки полусогнуты и опущены вниз. Эту стойку полезно повторять на каждом занятии перед началом передвижения на лыжах.*

## СТУПАЮЩИЙ ШАГ



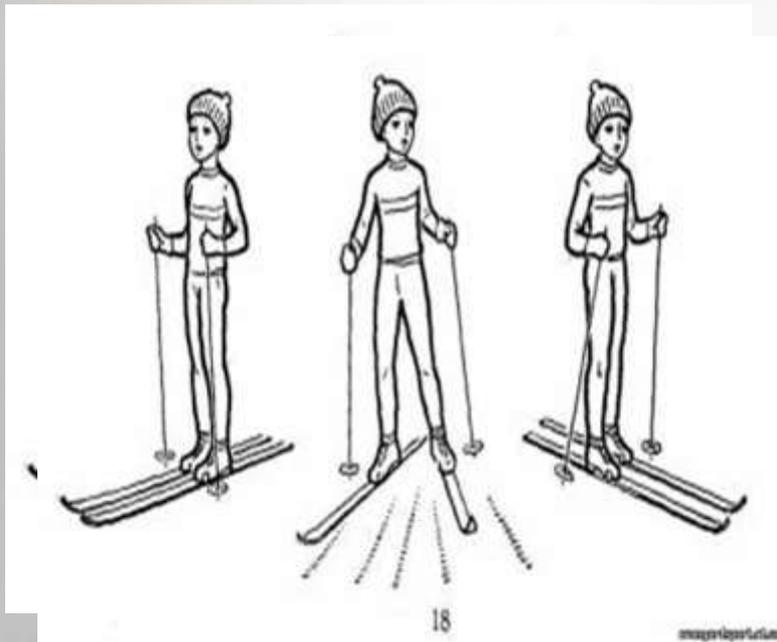
Самый простой способ передвижения на лыжах - «Ступающий шаг», который применяется на рыхлом снегу при ходьбе на ровной местности и при подъемах на склоны. Обучение начинают без палок с отрыванием носков лыж от снега. При ступающем шаге туловище наклонено немного вперед. Правая нога сгибается в коленном суставе, поднимается и выносится вперед. Это дает возможность немного поднимать носочную часть лыжи, пяткой прижимать задний конец на снег, делать шаг вперед и переносить вес тела на правую ногу. Так же делается шаг левой ногой. Руки в это время движутся, как при обычной ходьбе (правая рука вперед, левая - назад).

## СКОЛЬЗЯЩИЙ ШАГ



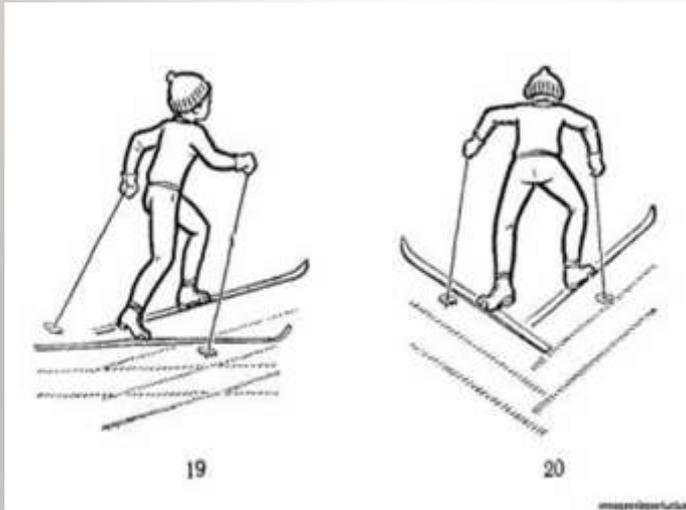
*«Скользящий шаг». Выполняя его, скользят по очереди то на одной, то на другой лыжи, пытаюсь делать широкие шаги и полностью распрямлять ноги в коленном суставе. Туловище при этом чуть наклонен вперед, вес поочередно переносится с одной ноги на другую (ту, которая в это время скользит). С шагом левой ноги правую руку надо согнуть в локтевом суставе, маховым движением вынести вперед до уровня плеча, а левую отвести назад до отказа. С шагом правой ноги - то же выполняется левой рукой и движения повторяются в той же последовательности.*

## ПОВОРОТ – «ПЕРЕСТУПАНИЕМ» НА МЕСТЕ



*Поворот - «Переступанием» на месте.  
При повороте лыж слева вокруг пяток вес  
тела переносят на правую ногу. Сгибая  
левую ногу, поднимают носок лыжи и,  
отводя его немного левее, ставят на снег.  
Затем на эту ногу переносят вес тела и  
приставляют правую лыжу и палку т.д.*

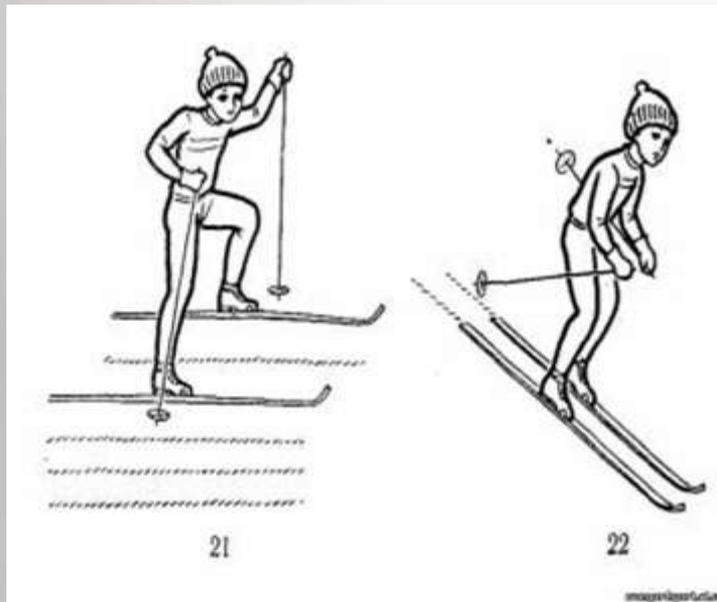
## ПОДЪЕМ «ПОЛУЕЛОЧКОЙ» И «ЕЛОЧКОЙ»



*«Полуелочкой» применяется, когда поднимаются на горку наискось. Лыжу, которая выше, ставят в направлении движения, а вторую с разворотом носка - наружу, под определенным углом к верхней и на ребро (рис. 19).*

*При подъеме «елочкой» носки лыж широко разводят в стороны. Пятки лыж при каждом шаге переносят одну за другой. Чем круче склон, тем шире разводят носки, а лыжи ставят на внутренние ребра. Палки используют для опоры и ставят попеременно позади лыж.*

## ПОДЪЕМ «ЛЕСЕНКОЙ»



На крутом склоне применяют также подъем «лесенкой». Его лучше изучать на ровной площадке, где ребенок, передвигаясь на лыжах боком (влево, вправо), пытается ставить ноги параллельно. Потом эту технику усваивают на склоне. Здесь обращают внимание на то, чтобы во время восхождения задний конец лыжи дети ставили на склон чуть выше носка. Опираясь на палки и лыжу находится выше по склону, к ней приставляют вторую лыжу, а затем палку. В такой последовательности ребенок преодолевает крутой склон.