







В ПОМОЩЬ ВСЕВОБУЧУ

Лыжная подготовка бойца

Лыжи — отличное средство передвижения зимой. Во время войны с белофиннами бойцы Красной Армии совершили на лыжах табуемые рейды по тылам врага...

3. Двухшажный ход

Применяется на ровных участках, главным образом, по лыжам при хорошем скольжении. Энергичный толчок и разгон дают длительные скольжения...

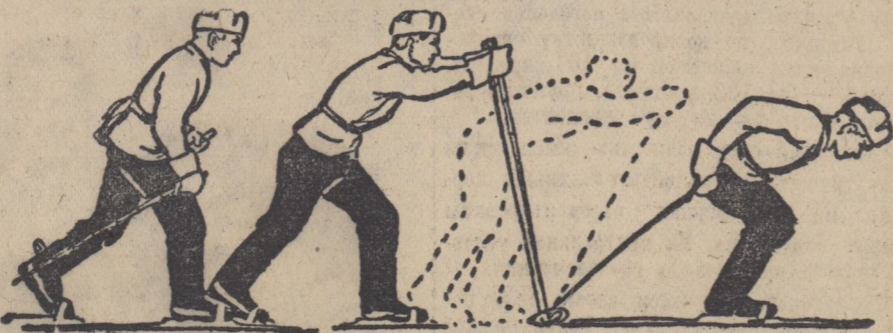


РИС. 3.

ПОДЪЕМЫ

При преодолении небольших холмов и неровностей склонов, основные формы подъемов заключаются в применении попеременных ходовых стилей. Здесь только необходим более сильная работа палками...

1. Подъем «полутолчок»

Применяется при подъемах на холмы или если в прямом подъеме лыжи соскальзывают назад. В «полутолчке» одну лыжу ставят прямо по направлению движения...

2. Подъем «елочкой»

Носки лыж разводятся возможно шире, а задники сближаются. Лыжи, переставляясь поочередно вперед, становятся на внутреннее ребро...

3. Подъем «елочкой»

Лыжи ставятся боком в складку горы. Лыжи накладываются параллельно друг к другу. Лыжник, перенося вес тела на внешнюю ногу и палку...

СПУСКИ

1. Спуск в средней основной стойке

Расставить ноги немного уже ширины плеч, сделать полуприсяд, наклонить туловище вперед, широко концы палок отвести назад и в стороны.

2. Спуск в низкой стойке

Лыжник начинает спуск из положения возможно более глубокого приседа. Корпус наклонен настолько, чтобы тупой кончик касался земли. Ноги должны стоять на всей ступне и несколько уже ширины плеч...

3. Спуск в высокой стойке

Может производиться либо в основной стойке лишь с той разницей, что ноги только слегка согнуты, либо в положении «узкой лыжи», когда лыжи сближены, а одна нога выдвинута немного вперед (на ступень) вперед и обе слегка согнуты.

ТОРМОЖЕНИЕ

ТОРМОЖЕНИЕ «ПОЛУПЛУГОМ»

При спуске перенести тяжесть тела на одну лыжу. Другую лыжу выдвинуть несколько вперед и поставить под углом к направлению движения задником наружу. Увеличивая давление на выдвинутую лыжу, ставя ее больше на внутреннее ребро и увеличивая углы отставления лыжи, лыжник увеличивает торможение.

ТОРМОЖЕНИЕ «ПЛУГОМ»

Для торможения «плугом» необходимо развести обе лыжи задниками наружу. Корпус согнут в пояснице и подав вперед. Руки опущены вниз, палки раскинуты в стороны и назад. (Рисунок 4).

ТОРМОЖЕНИЕ «ПАЛКАМИ МЕЖДУ НОГ»

Сложить палки вместе. Правой рукой взять верхний кончик палки в подхват, а левой — за середину. Спускаясь, лыжник ставит палки между лыж, почти от себя. Спуск производится в приседе.

ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ

Вперед, это — веерообразный поворот, центром которого служат задники лыж. Для поворота направо нужно переключить центр тяжести на правую лыжу. Резким выносом согнутой в колене левой ноги вынести левую лыжу вперед почти в вертикальное положение...

ПОВОРОТ ЧЕРЕЗ НОГУ (ПЕРЕКИДКУ ЛЫЖ)

Этим способом можно быстро повернуться на 180°. При повороте влево перенести центр тяжести на правую лыжу. Резким выносом согнутой в колене левой ноги вынести левую лыжу вперед почти в вертикальное положение...

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Это один из стилей норвежской техники. Отдельная фаза движения в перекидку складывается из четырех шагов. Ноги передвигаются так же, как в переменном стиле. Шаг широкий и свободный. Палки следует выдвигать вперед попеременно, тоцки производить тоже попеременно.

ФАЗЫ ДВИЖЕНИЯ

По счету «раз» — шаговое движение левой ногой и выдвигание палки вперед правой рукой. Палка идет замедленно, как бы задерживаясь на весу.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

ХОДОВЫЕ СТИЛИ

Для изучения и отработки ходовых стилей необходимо прежде всего научиться ходить на лыжах без палок.

При такой ходьбе корпус немного наклонен вперед, ноги согнуты в коленях, руки прямые, но держатся свободно. Шаг при ходьбе следует делать широкий, скользящий и ритмичный, а тяжесть тела целиком переносить на выдвигающую вперед ногу.

ХОДЬБА ПОПЕРЕМНЫМ СТИЛЕМ С ПАЛКАМИ

Это наиболее универсальный стиль. Особенно вынослив он в условиях мягкой, глубокой лыжи, в условиях пахотого скольжения лыж (например, в оттепель, туман). При ходьбе этим стилем корпус наклонен вперед (спина прямая), ноги согнуты в коленях, за исключением момента, когда толчковая нога почти выпрямляется, оставаясь прямой линией с наклоненным корпусом лыжника.



РИС. 1.

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

С выносом левой ноги вперед, правая рука выдвигается вперед, а с выносом правой ноги — левая.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

С выносом левой ноги вперед, правая рука выдвигается вперед, а с выносом правой ноги — левая.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.

Скандинавские фашистские фальшивоманетки

Народная поговорка гласит: «Бого богаче гостями прохаживать и жулика, фашистские дружинники объявили этот прохаживать и жулика».

Елена Кинга получила летное дело. Правда, летать ей не довелось. Она имела другую профессию, мало сходную с профессией водителей воздушных кораблей.

ВЫСТУПЛЕНИЕ АНГЛИЙСКОГО МОРСКОГО МИНИСТРА АЛЕКСАНДЕРА

ЛОНДОН, 30 ноября. (ТАСС). Английское министерство информации передает, что вчера в Блекпуле выступил английский морской министр Александр. Его выступление было посвящено открывающейся «Неделе строительства военных кораблей».

ПОДРУГИ

Елена Кинга получила летное дело. Правда, летать ей не довелось. Она имела другую профессию, мало сходную с профессией водителей воздушных кораблей.

ЗАЯВЛЕНИЕ АМЕРИКАНСКИХ АВТОРИТЕТНЫХ КРУГОВ

ВАШИНГТОН, 29 ноября. (ТАСС). В самых высших государственных кругах представителям печати заявили, что США расширяют свое влияние в Европе и Азии как чрезвычайно напряженное.

ПОПЕРЕМЕННОЙ ХОД В ПЕРЕКИДКУ

Шаг в этом ходе широкий, толчковый, палки выносятся вперед на почти вытянутой руке и ставятся под прямым или немного острым углом (рис. 1). В условиях хорошего скольжения палки ставятся вперед более размашисто.