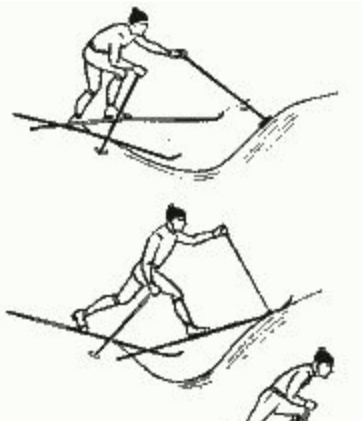


# **Преодоление подъемов и препятствий на лыжах**

# Перешагивание небольшого препятствия прямо и в сторону

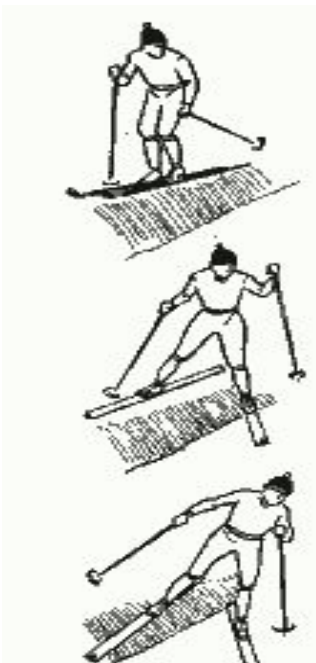


Производится перешагиванием боком. Поставить правую (левую) палку на противоположный край канавы и, опираясь на обе палки, перенести сначала одну лыжу, держа ее горизонтально, затем другую.

Став на край канавы, лыжник делает широкий шаг на противоположную сторону, вынося вперед противоположную палку. Затем отталкиваясь другой рукой с помощью палки, переносит вторую лыжу, поднимая кверху ее носок.

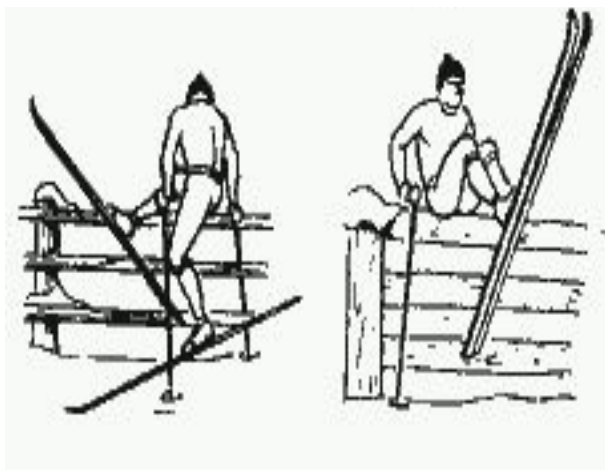
Широкие канавы и крутые овраги преодолеваются спуском наискось или «лесенкой».

# Перепрыгивание в сторону



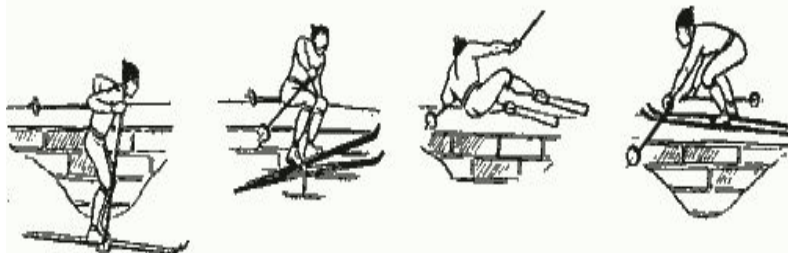
*Перепрыгивание в сторону*  
Перед прыжком несколько подседают на толчковой ноге, подняв другую, и, подав тело в сторону прыжка, маховым движением посылают ее в сторону. Одновременно с толчком ноги сильно отталкиваются также и рукой с помощью палки.

# Перелезание верхом, сидя и боком



1. Перелезания верхом преодолевают препятствия высотой до **1м**, на которые можно сесть не снимая лыж. Став боком, лыжник переносит одну лыжу, садится верхом и, опираясь на палки, переносит на нее тяжесть тела, затем подтягивает над препятствием и вторую лыжу.

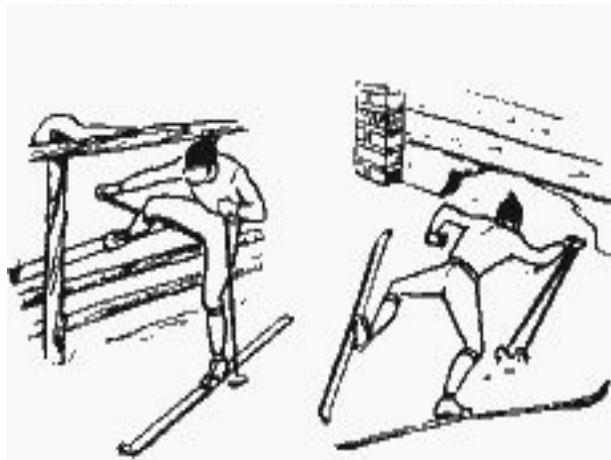
# Перелезание верхом, сидя и боком



2. На более высокие препятствия (до **150 см**) лыжник, подпрыгнув с опорой на палку, сначала ложится боком, затем переносит лыжи, поворачивая их вдоль препятствия, и, опираясь палкой на снег, спрыгивает

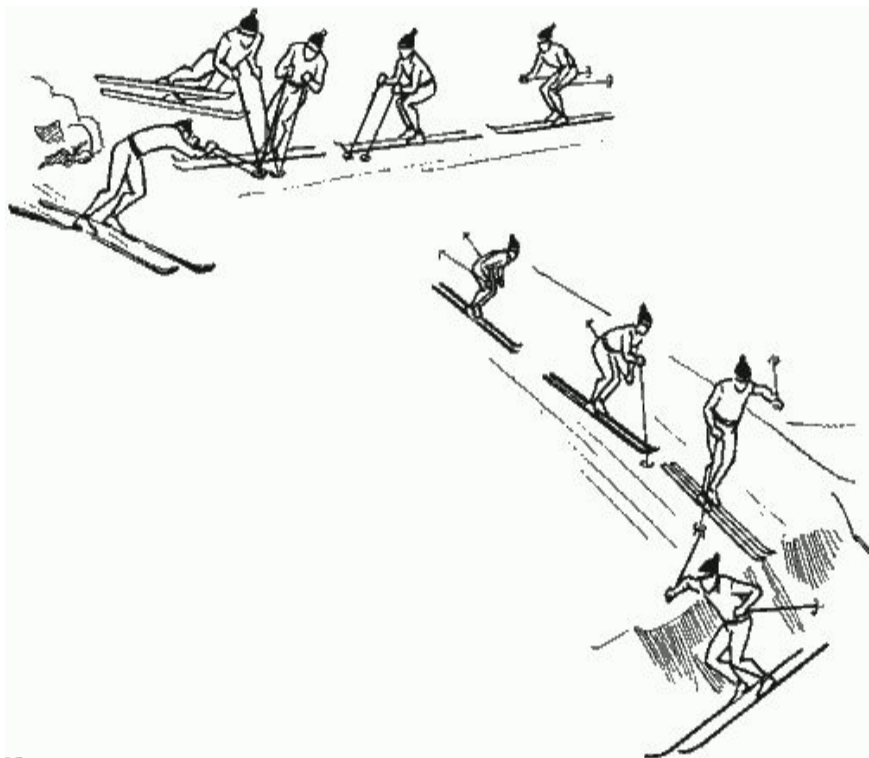
# Пролезанием и подползанием

Пролезанием преодолеваются препятствия, в которых имеются щели шириной не менее **40 см** (изгороди, проломы в стенах и др.). Лыжник, как при перешагивании, сначала пронесит в щель одну руку с палкой и ногу с лыжей, затем сильно наклоняется вперед и просовывает туловище. Опираясь за препятствием на палку, подтягивает другую ногу с лыжей.



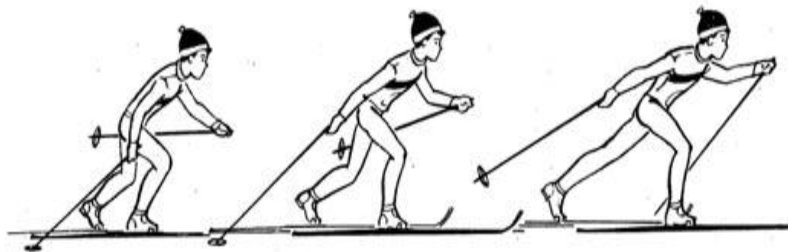
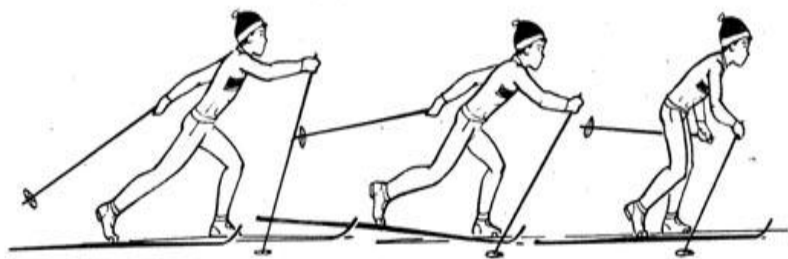
Подползанием пользуются в том случае. Если между препятствием и снегом имеется щель достаточных размеров.

# Спрыгивание боком с поворотом



Путь движения лыжника направлен сверху вниз. При преодолении обрывов, применяют спрыгивание боком с поворотом при помощи палки

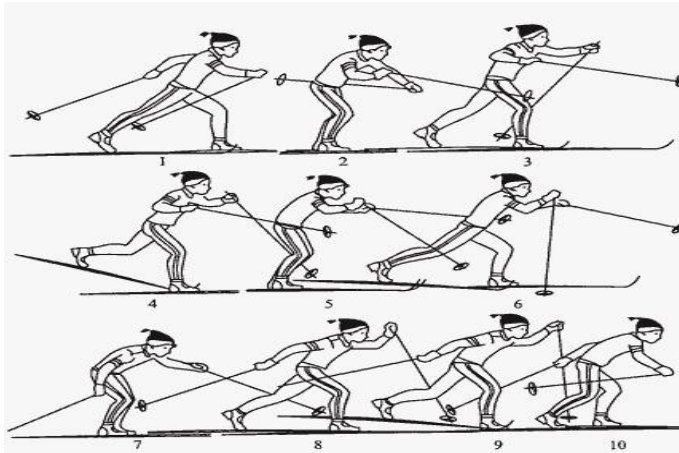
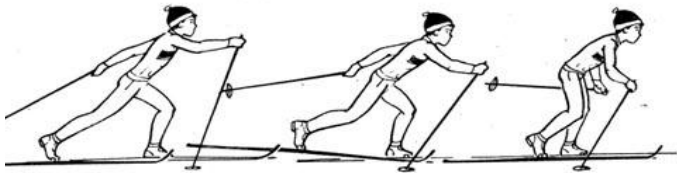
# Пологие, малопологие и среднепологие склоны



Пологие и малопокатные преодолевают попеременным двухшажным ходом, среднепокатные-ступающим



# Длинные подъемы



На длинных подъемах можно сочетать попеременный двухшажный ход с четырехшажным, сменяя их через каждые 8-10 циклов движения

# Источники

1. <http://fizsport.ru/metody-ovladieniya-tehnikoi-lyzhnogo-sporta/popperemennyi-dvukhshazhnyi-kh>
2. [http://www.ski.kg/obuchenie/sport\\_tehnika/615-metodika-obuchenija/popperemennomu-dvukhshazhnomu.html](http://www.ski.kg/obuchenie/sport_tehnika/615-metodika-obuchenija/popperemennomu-dvukhshazhnomu.html)
3. <http://bmsi.ru/>
4. Техника и методика обучения способам передвижения на лыжах. Методическая разработка для студентов, тренеров и учителей физической культуры./Бондарева, Дитятев. Барнаул 2004.
5. Физическая культура. 10-11 классы: учеб. Для общеобразоват. Учреждений/ В.И. Лях, А.А.Зданевич; под ред.В.И. Ляха.-7-е зд. – М.: просвещение. 2012. – 237с.:ил.