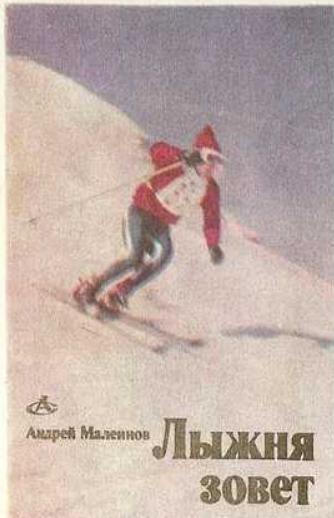




Андрей Малеинов

Лыжня зовет

Alendi



Предисловие

Из этой книги вы узнаете, какие бывают лыжи, как их подбирать, смазывать, как одеваются лыжники

Прогулка первая

На ней научимся устойчивости, лыжной гимнастике и первому скользящему бегу

Прогулка вторая

Научимся поворачивать, быстрее скользить по лыжне, подниматься в гору и спускаться так, чтобы не падать. Играем на снегу

Прогулка третья

Будем осваивать торможение, соскальзывание по склону, поворот переступанием; скользить на лыжах, как на коньках; преодолевать препятствия

Прогулка четвертая

Разучим повороты на стуле и на лыжах. Попробуем соревноваться в поворотах — кто лучше!

Прогулка пятая

На коротких лыжах научимся поворачивать еще быстрее

Прогулка шестая

Прыгаем с трамплина и учимся попеременному четырехшажному ходу

Андрей Малеинов

Лыжня зовет



МОСКВА, «ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ», 1974

Малеинов А. А.

M18 Лыжня зовет. М., «Физкультура и спорт»,
1974.

110 с. с ил. («Азбука спорта»).

Эта книга написана для детей школьного возраста, для их родителей, которые на лыжной прогулке при первых шагах своих детей по лыжне смогут дать им добрые советы.

Книга рассчитана на широкий круг начинающих лыжников и не может служить пособием для занимающихся в специализированных лыжных школах и секциях.

Ознакомившись с лыжной техникой, школьники придут более подготовленными на старты соревнований.

Текст и рисунки помогут постепенно и последовательно начать знакомство с первыми упражнениями по технике бега на лыжах, по горнолыжной технике и прыжкам с трамплина.

В книге есть и советы начинающему лыжнику-туристу.

М 060902—024
009(01)—74 24—74

7A4.1



Издательство «Физкультура и спорт», 1974г.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Лыжный спорт исключительно полезен. Энергичные и сильные движения, которые делает лыжник во время передвижения на лыжах, способствуют усиленной работе всех органов и систем организма. Пребывание на свежем воздухе закаляет человека, повышает его устойчивость к инфекционным заболеваниям. А какое наслаждение бежать по снежным полям, пробираться в лесу под мохнатыми ветками елок и сосен, стремительно спускаться с гор!

Лыжи широко используются как средство передвижения: ими пользуются лесорубы, охотники, геологи, строители и люди многих других специальностей.

Занимаясь регулярно лыжным спортом, дети развиваются силу и выносливость. При спусках с гор и поворотах они приобретают ловкость, умение быстро принимать решение. Занятия прыжками на лыжах с трамплина воспитывают смелость.

Большое оздоровительное влияние, которое оказывают занятия лыжным спортом на организм детей и подростков, делают его ценным средством физического воспитания подрастающего поколения нашей страны.

Предлагаемая вниманию читателя книга входит в серию «Азбука спорта». Она предназначена для детей, только еще приступающих к регулярным занятиям лыжным спортом.



РЕБЯТА!

Если бы вы увидели наши первые шаги на лыжах, то назвали бы нас горелыжниками: Коля наехал на березу, Ира не сумела обехать пень, а Витя свалился в канаву.

Лыжи нас не слушались, особенно около ям, канав и деревьев. Казалось, что пешком мы ходим быстрее и легче.

А как хотелось бежать на лыжах по полям, где радостно сияет и искрится снег под лучами солнца! Бежать в синеющие леса, под мохнатые ветви елок и сосен; быстро скользить по молчаливым, серебряно-березовым рощам; спускаться с гор, не боясь скорости!

А мальчишкам — летать с трамплина! Ведь каждый из нас хочет быть смелым!

Здесь, на горе, мы увидели маленьких лыжников, и все, о чем мы только мечтали, они делали на лыжах легко и свободно. Так мы познакомились с помощниками дяди Васи.

Прочитав эту книгу, вы узнаете, как мы стали настоящими лыжниками.

Коля, Ира, Витя.



ДАВАЙТЕ ДРУЖИТЬ!

Когда мои помощники привели вас ко мне и рассказали, как вы спускались с гор, в их голосах звучала тревога. Потом я увидел ваши следы. Хорошо, что после такого катания остались целы ваши ноги. Несмотря на сломанные лыжи, настроение у вас было боевое — это мне понравилось.

Давайте вместе с вами пройдем по страницам этой книги: выйдем вместе на учебную лыжню, потом на просторы полей, в леса и на холмы.

И вы узнаете радость легкого скольжения, управляемой скорости при спуске с гор, парящего полета в воздухе при прыжках с трамплина!

Вам помогут мои маленькие помощники. Будьте внимательны и к их советам.

Дядя Вася.

ВАШИ ЛЫЖИ

Пришла зима. Под лучами солнца холодно сверкают снега в полях; стоят в сказочном наряде леса; светятся, как грани гигантских алмазов, горные вершины и хребты.

Замело тропы, дороги и дорожки, но повсюду мы встречаем узкую ленточку лыжного следа.

Человек смел и настойчив. Он может пройти на лыжах сотни километров, спуститься с гор со скоростью курьерского поезда, пролететь по воздуху как птица.

Смотрите! Вот они, друзья человека — лыжи. Они разные. Побежим по равнине или по пересеченной местности — встанем на беговые. Будем спускаться с гор — возьмем горные лыжи. Полетим с трамплина на прыжковых лыжах. А вот совсем короткая горная лыжа. Пара таких лыж научит вас быстрее овладеть искусством поворотов.

Беговые лыжи должны быть легкими и прочными, гибкими и эластичными, хорошо переносить нагрузки, сильное трение о снег.

Лучше всего этим требованиям отвечают многослойные, kleеные лыжи. Верхний слой и скользящая поверхность таких лыж делаются из высококачественной березы. Внутренние слои изготавливаются из осины, ели или сосны.

Канты-ребра, которые идут с двух сторон по скользящей поверхности, испытывают большее трение, чем остальная часть лыж. Их делают из более прочной древесины — граба и гикори. Последнее время материалом для кантов служит пластмасса. Верх-

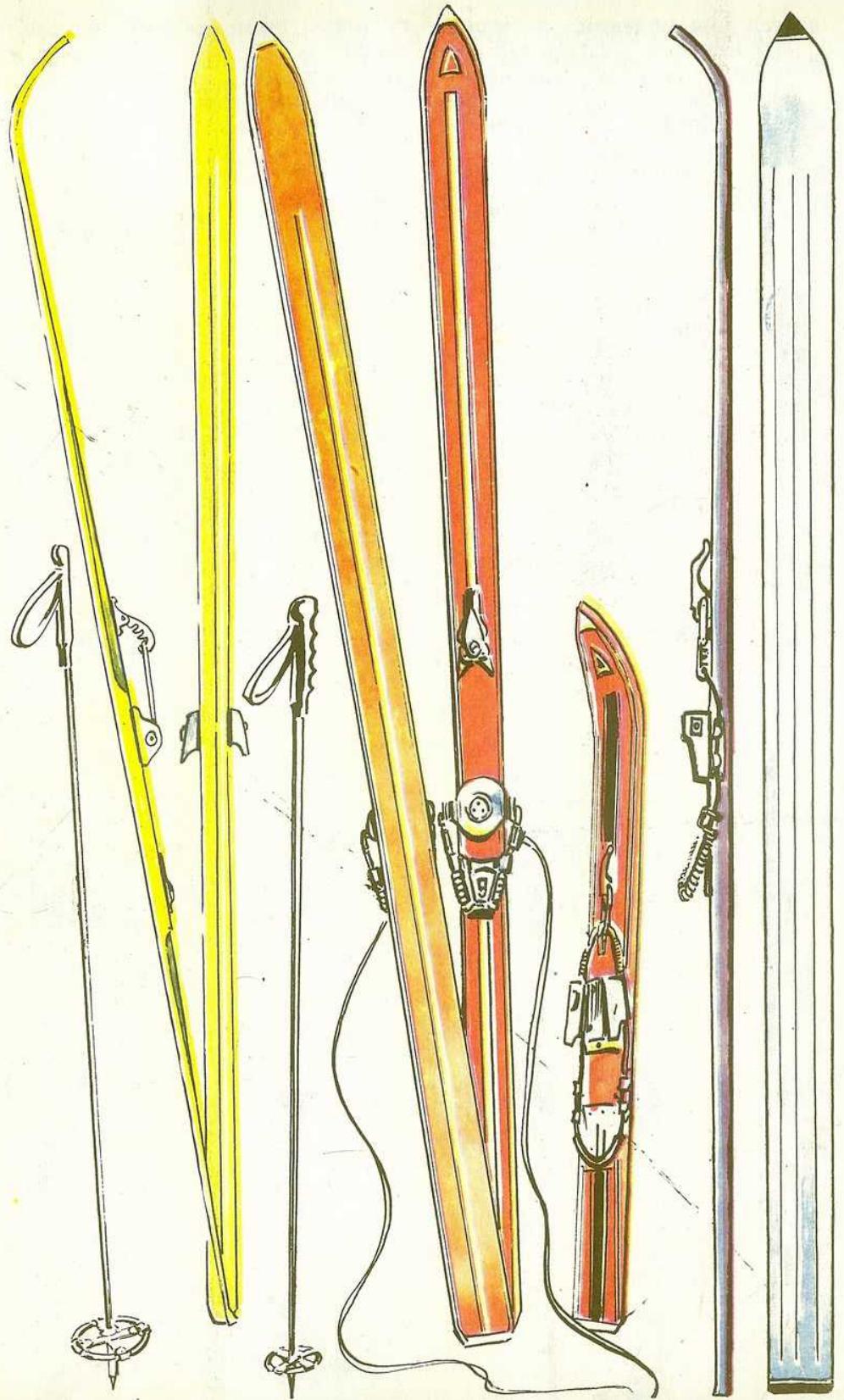
няя и боковые части лыж покрываются лаком или краской, устойчивой к морозу и влаге.

На беговые лыжи устанавливаются жесткие легкие рантовые металлические крепления. Они прочно держат носок ботинка и дают возможность при беге свободно поднимать каблук. На площадке таких креплений расположены четыре щипа, которые входят в гнезда подошвы ботинка. Дужка скоб плотно прижимает рантовую подошву ботинка к креплению. Сама дужка закрепляется гребешком, поставленным впереди.

Горные лыжи должны быть прочнее беговых. При поворотах, прыжках, прохождении бугров и впадин на большой скорости они испытывают значительные нагрузки. Их изготавливают из сплава легких металлов и пластмассы. Древесина применяется только для заполнения металлической коробки. Скользящая поверхность горных лыж делается из морозостойких пластмасс.

На бока скользящей поверхности горных лыж накладываются тонкие стальные пластинки. Они защищают ребра лыж от износа, помогают лучше управлять лыжами, облегчают торможение, повороты и соскальзывание.

Специальные крепления КЛС (крепления лыжные слаломные) наглухо прикрепляют ботинок горнолыжника к лыже. На большой скорости нужно точно входить в повороты. Лыжи должны беспрекословно повиноваться спортсмену. Но этого еще мало, могут быть падения. Каблук ботинка находится в «объятиях» надежного пятничника, который автоматически



открывается при падении лыжника прямо. При падении в сторону должно сработать носковое крепление. Чтобы не потерять лыжу на склоне, крепление и ботинок соединяются страховочным ремешком.

Прыжковые лыжи еще тяжелее, прочнее и больше. Лыжник летит на них по воздуху 150 м и больше со скоростью выше 100 км в час.

Большой вес таких лыж помогает сохранить нужную устойчивость при полете. На скользящей поверхности лыж три желобка. Желобки помогают лучше держать прямое направление на горе разгона (на трамплине) и горе приземления.

Прыжковые лыжи изготавливают из высококачественной древесины, скользящая поверхность — из пластмассы или тефлона.

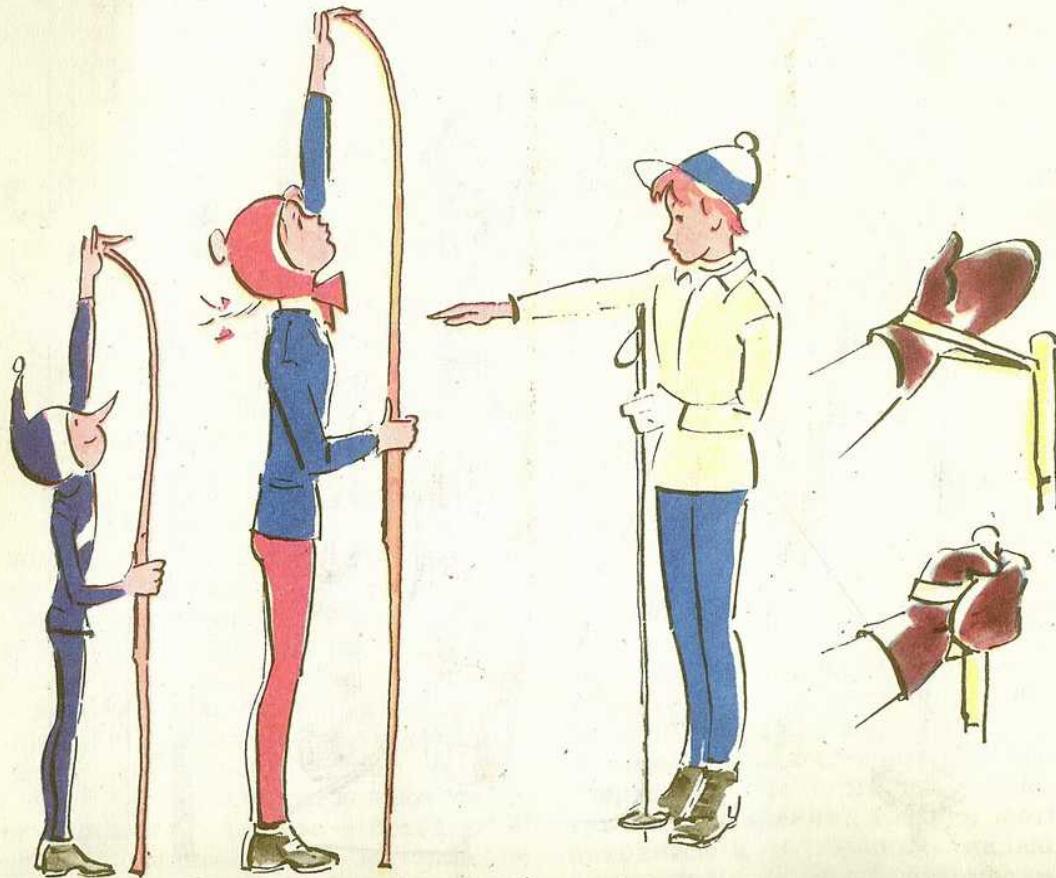
Крепления прыжковых лыж состоят из двух металлических скоб. Каблук ботинка охватывается металлическим тросиком. Через замок-ре-

гулятор, установленный впереди скоб, можно ослабить или прочнее закрепить ботинок.

Короткие горные лыжи используют в учебных целях. Такие лыжи можно сделать из старых горных лыж. Длина должна быть не более 130 см. Когда обычная лыжа будет укорочена, на нее ставят горнолыжное крепление с таким расчетом, чтобы его расположение по отношению к концам лыжи осталось прежним.

ЛЫЖНЫЕ ПАЛКИ

Палки делают из камыша, бамбука, стальных и дюралюминиевых трубок. В верхнюю часть палки вставляется кожаная петля. Она помогает упору на палку при ходьбе и поворотах. В нижней части палки укреплен острый штычок, выше которого надето кольцо; оно тоже легкое и прочное. Делают кольца из тон-



ких камышовых, пластмассовых и металлических трубок. Палки горнолыжника делают только из металла. Их изготавливают из конических трубок или из трубок бочкообразного профиля. Палки горнолыжника короче, чем палки гонщика.

ВЫБЕРЕМ СЕБЕ ЛЫЖИ

На наши первые прогулки выйдем на беговых лыжах. Пойдете на плохо подобранных лыжах — разлюбите лыжи, а это ни вам, ни нам, тренерам, не нужно. Не пойдут впрок ни учеба, ни тренировки. Не надо спешить и брать лыжи, которые первыми попадутся под руки.

Возьмите лыжу и поставьте ее рядом; вытяните руку вверх — согнутые пальцы должны накрывать носок лыжи. Такие лыжи подойдут вам.

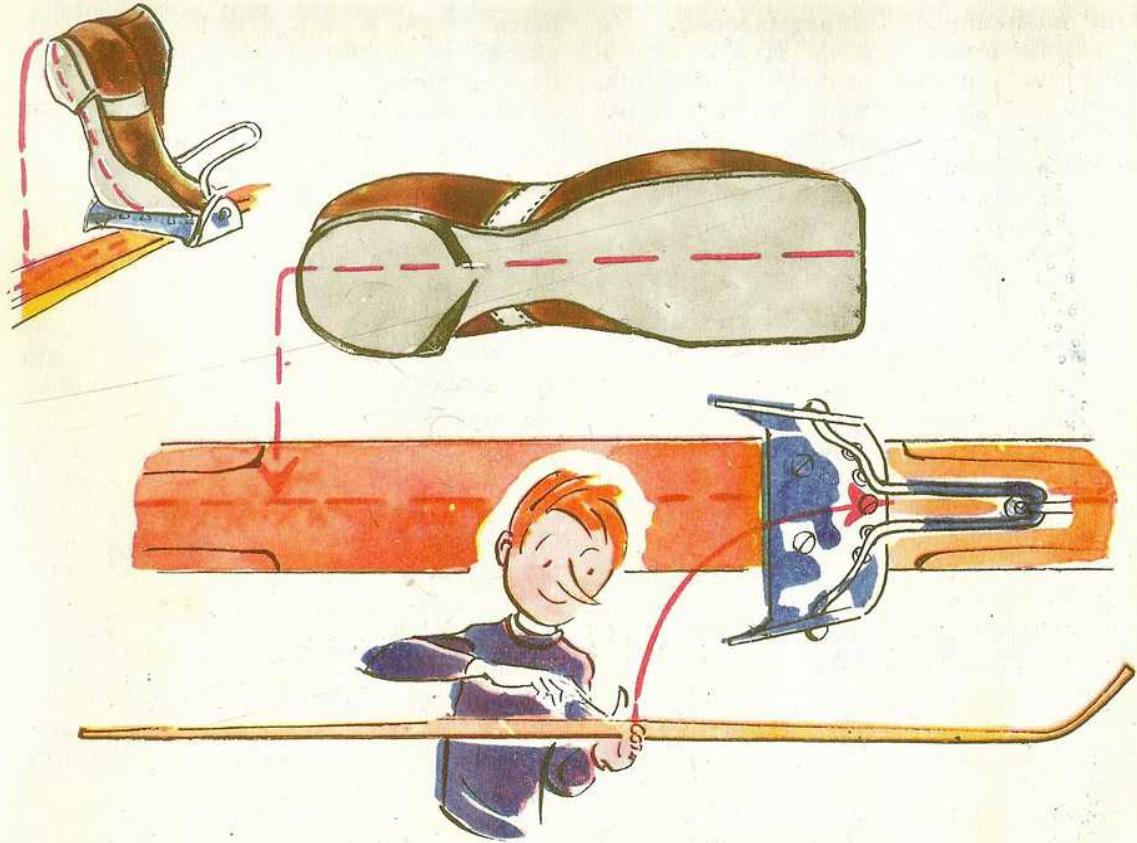
Осмотрите скользящую поверхность и желобок. Желобок должен

быть прямым как стрела. На скользящей поверхности не должно быть сучков. Особенно опасны сучки в носковом загибе и на заднике лыжи.

Лыжа может иметь винт, то есть быть скрученена в ту или другую сторону. Для проверки возьмите два карандаша и положите их на скользящую поверхность: один у начала носкового загиба, другой у пятки лыж. Передвигайте карандаши один к другому. Если карандаши будут параллельны, значит лыжа ровная, неперекошенная.

Обязательно проверьте лыжи на гибкость. Сложите их скользящей поверхностью одна к другой и с силой пальцами одной руки сожмите посередине; если они не сойдутся вплотную, эти лыжи жесткие. На них плохо будет идти по прямой мягкой лыжне, носками и пятками они будут зарываться в снег; на буграх и впадинах на них трудно сделать поворот. Мягкие лыжи сойдутся без усилий,





Но и они будут плохо скользить и держать направление на лыжне и при спусках с гор. На лыжах в меру гибких легко бежать по пересеченной местности, спускаться с гор и делать повороты.

Теперь подберите палки. Выберите их по росту. Поставьте палку на пол, вытяните руку вперед — палка должна доходить до подмышки. Кисть руки проденьте в темляк снизу. Темляк должен плотно охватить руку.

Когда будете подбирать для себя ботинки, не забудьте примерить их на два шерстяных носка. Положите в ботинок войлочную стельку. Лучше брать ботинки на номер больше, чем вы носите.

ПОСТАВЬТЕ КРЕПЛЕНИЯ

Лыжа, поставленная на ребро ладони или спинку стула, должна быть уравновешена. По этой отметке прой-

дет передняя часть скобы крепления. Необходимо, чтобы осевая линия подошвы ботинка при установке крепления совпадала с осевой линией лыжи. Отметим эти линии.

Поставим на лыжу крыпление с дужкой; вставим в крепление ботинок и проверим, совпадают ли линии.

Отметим положение крепления на грузовой площадке, вынем ботинок. Установим верхний, центральный шурп. Снова вставим ботинок в крепление и еще раз проверим, как совпадают осевые линии.

Надавим на рант ботинка дужкой; шипы крепления оставят на подошве отпечаток. Потом, чтобы не сдвинуть скобу крепления, осторожно вынем ботинок.

Отметим места для остальных шурпов. Просверлим для них дырки. Помните, шурупы не должны входить очень легко, иначе они не будут держать крепление; не должны входить и туго — могут треснуть лыжи. Прежде чем установить шурупы, смажьте

их лыжной мазью. Сделайте отверстия для шипов в подошве ботинок. Последним устанавливается гребешок, удерживающий дужку.

ОДЕЖДА ЛЫЖНИКА

Мы любуемся лыжниками-мастерами, их быстрым бегом, смелыми спусками с гор и полетами с трамплина. Отлично сшитые, яркие костюмы еще лучше подчеркивают стройность фигур спортсменов.

Но, главное, одежда должна защищать спортсмена от ветра, мороза; не затруднять движения в беге, при спуске с гор, в прыжках с трамплина.

Даже если вы делаете только первые шаги на лыжах, можете использовать некоторые предметы снаряжения и одежды спортсмена.

Ира в костюме лыжника-гонщика. На голове шерстяная шапочка или наушники с шерстяной сеточкой. На шерстяное или трикотажное белье надет шерстяной свитер с высоким воротником.

Мальчикам советуем при сильном морозе кальсоны надевать местом разреза назад. Если будет ветер, сверху нужно надеть плотную бумажную или перкалевую рубашку с шерстяной спинкой. Брюки короткие, ниже колен, шерстяные или из ветронепроницаемой ткани. На ногах шерстяные гетры и легкие ботинки. На ботинки надеты старые шерстяные носки без следов, защищающие ноги от снега. На руках кожаные варежки с шерстяной подкладкой.

Как видите, одежда гонщика теплая, легкая, не стесняет движений, не мешает делать широкие шаги.



Подошва ботинок для беговых лыж гибкая; передняя часть подошвы более толстая и предназначена специально для рантовых креплений.

Витя надел защитный шлем горнолыжника, который предохраняет голову при падении на скоростном спуске. Защитные очки берегут глаза от солнца и ветра. Костюм горнолыжника плотно облегает тело; это уменьшает лобовое сопротивление на больших скоростях и делает фигуру лыжника обтекаемой. Специальные горнолыжные ботинки с негнувшейся подошвой, двойные, со шнурковкой и замками плотнодерживают ногу в ботинке. По каблуку проходил желоб, за который пяточное крепление надежно держит ботинок. На руках специальные слаломные кожаные перчатки.

Коля с прыжковыми лыжами в руках. На голове у него шерстяная

шапочка. Толстый шерстяной свитер и брюки-эластик плотно облегают тело прыгуна. На руках кожаные перчатки.

Известно, что прыжок на лыжах с трамплина оценивается не только по длине полета, но и по красоте, изящности выполнения самого прыжка. При плохо натянутых брюках колени покажутся согнутыми. Только за это судьи могут снизить оценку прыжка.

Ботинки прыгуна прочные, при наклоне лыжника вперед подошва должна гнуться.

С рюкзаком за спиной — ваш тренер. Он в костюме туриста-лыжника. На нем яркая ветронепроницаемая куртка с капюшоном. На голове шерстяной шлем; в случае сильного мороза и ветра им можно закрыть нижнюю часть лица. На ногах брюки гольф и шерстяные гетры.



Туристу часто приходится идти по снежной целине. Гамаши, надетые на ботинки, защищают ноги от снега. На руках туриста кожаные варежки с шерстяной подкладкой.

Ребята! Ваши лыжные костюмы, в которых вы пришли к нам, вполне подходят для лыжных прогулок.

Следите только за тем, чтобы ваши варежки и носки были из шерсти, без грубой штопки, без складок и заплат. При двух парах шерстяных носков с войлочной стелькой пальцы ног в ботинках должны быть свободными.

КОСТЮМ ДЛЯ САМЫХ МАЛЕНЬКИХ

Было бы еще лучше, ребята, если бы мы встретились с вами раньше.

Если у вас есть младшие сестренки и братишки, пусть встанут на лыжи и они. Покажите им, как скользить на лыжах и спускаться с маленьких горок.

Взрослые могут их брать на лыжные прогулки. А чтобы они не уставали, сделайте буксир — такой, какой вы видите на рисунке. Держась за него, юный лыжник познает радость скольжения. Чем раньше она придет, тем лучше это будет для начидающего.

Палки маленьким лыжникам не нужны. Поскольку, возможно, падать придется много, нужен подходящий костюм. Вот этот комбинезон лучше сделать из плотной ткани с шерстяной подкладкой. Он надевается на свитер, рейтзузы и валенки.

ЛЫЖИ ЛЮБЯТ СМАЗКУ

Вы выбрали себе лыжи. Поставили крепления. Сейчас смажьте их мазью по погоде и — на прогулку!

Посмотрите еще раз на скользящую поверхность своих новых лыж. Светлое дерево ее рабочей поверхности нужно защитить от влаги и износа, чтобы сделать лыжи эластичнее и прочнее.

Мазь для просмолки — лучшее средство сохранить ваши лыжи, продлить срок их жизни. Не секрет, что на просмоленной поверхности лучше держится лыжная мазь.

Прогрейте скользящую поверхность лыжи, но берегите ее от чрезмерного нагрева. Потом нанесите на нее тонким слоем мазь для просмолки, разотрите тряпкой или кисточкой и снова прогрейте до появления пузырьков. После того как мазь впитается в дерево, снова нагрейте лыжу, смажьте мазью и разотрите. Повторите эту операцию несколько раз, пока мазь не перестанет впитываться.

В течение лыжного сезона просмоляйте лыжи еще раз. Сразу после просмолки неостывшие еще лыжи поставьте в распорки. Помните, при большом нагреве слои современных kleеных лыж могут разойтись.

ЛЫЖНЫЕ МАЗИ

Если скольжение подменяется ходьбой, а лыжи при этом просто волчатся по снегу, вы быстро утомитесь и зря израсходуете силы.

Бывает и так, что лыжник намажет лыжу мазью, а легкий подъем преодолеть не может: лыжи проскальзывают или «отдают». Приходится ставить лыжи на ребра или взбираться «лесенкой».

В первом случае ваши лыжи просто не смазаны; во втором — неудачно подобрана мазь.

Лыжные мази обеспечивают хорошее скольжение и прочное сцепление при отталкивании ногой в ходьбе. Словом, лыжи должны хорошо скользить и хорошо держать.

Нужно подбирать лыжные мази в зависимости от температуры и состояния снега.

Все мази делятся на твердые, жидкие, полутвердые и полужидкие. Твердыми мазями пользуются при сильном морозе, а жидкими — во время оттепели или при слабом морозе. Жидкие мази хороши для старого снега, а на свежем снегу они образуют подлив. Полутвердые и полу-



жидкие мази применяются при температуре, близкой к нулевой. Труднее всего подобрать мазь при температуре от $+1^{\circ}\text{C}$ до $-1 - 2^{\circ}\text{C}$. Чуть переложите полужидкой — подлип у лыж. Добавите полутвердой — лыжи «отдают». Приходится подбирать несколько номеров мазей.

Мази различаются по цвету. Как правило, зеленые и голубые — это твердые мази для среднего мороза; красные, фиолетовые — для слабого мороза.

Хорошие мази — «Темп» и «Висти».

Мазь «Темп»:

А — зеленая твердая ($t = 12 - 28^{\circ}\text{C}$)

Б — красная твердая ($t = 4 - 14^{\circ}\text{C}$)

В — оранжевая твердая ($t = 1 - 7^{\circ}\text{C}$)

Г — коричневая полутвердая ($-1 - +3^{\circ}\text{C}$)

Д — красная жидкая ($t = 0 + 1^{\circ}\text{C}$, при свежем снеге)

Е — зеленая жидкая ($t = 2 - 2^{\circ}\text{C}$, при старом снеге).

Мазь «Висти»:

№ 1 — желтая твердая ($t = 18^{\circ}\text{C}$ и ниже)

№ 2 — зеленая твердая ($t = 10 - 18^{\circ}\text{C}$)

№ 3 — голубая твердая ($t = 3 - 10^{\circ}\text{C}$)

№ 4 — красная твердая ($t = 1 - 3^{\circ}\text{C}$)

№ 5 — фиолетовая полутвердая ($t = 0^{\circ}\text{C}$)

№ 6 — коричневая жидкая ($t = 0 - +3^{\circ}\text{C}$).

Итак, вы выбрали мазь по погоде. Теперь нанесите тонкий слой мази на скользящую поверхность лыжи, разотрите ее в теплом помещении пробкой. Чем тоньше слой мази, тем лучше лыжа будет скользить; чем толще — тем лучше держать.

Попробуйте мазь на снегу. Для этого вынесите лыжи на улицу на 10—15 мин. и прокатитесь по лыжне.

Если лыжи «отдают», то положите еще слой мази на скользящую поверхность под грузовую площадку. Если и в этом случае лыжи будут «отдавать», возьмите мазь на номер выше. Например, если при температуре -10°C вы намазали лыжу мазью «Висти» зеленой твердой № 2 и чувствуете, что лыжи «отдают», подмажьте лыжи голубой твердой № 3.

Не забывайте, что при свежем снеге и морозе лучше применять твердые мази, а при старом снеге, настеп легком морозе, после оттепели — полужидкие или полутвердые мази.

Обязательно просмолите лыжи или нанесите легкий слой жидкой мази вместо грунта. А на грунт кладите уже твердую мазь, иначе старый зернистый снег, как нождак, снимет всю мазь уже через несколько километров пути.

Напоминаем.

Подберите мазь по погоде. Если она не держит, возьмите мазь для более высокой температуры.

Чем толще слой мази, тем лучше она «держит» лыжи, но при этом ухудшается скольжение.

Жидкие мази при свежем снеге применять нельзя: лыжа обледенеет, будет подлип.

При смене мази снимите старую мазь, разогрев лыжу.

В условиях нулевой температуры нужно комбинировать мази, нанося вместе со скользящей мазью и мази, которые хорошо «держат» лыжи при отталкивании в попеременных ходах. В случае подлипа жидкую мазь снимите и намажьте лыжу мазью для более низкой температуры.

Как видите, смазка лыж — это искусство. Но зато, правильно смазав лыжи, вы получите истинное наслаждение от прогулки. А если придется выйти на соревнование, вы сможете добиться большего успеха.

Берегите лыжи. После прогулки очистите их от снега, свяжите и поставьте вертикально в прохладное место.

Перед выходом на прогулку снимите старую мазь и намажьте лыжи новой, по погоде.

Горнолыжнику, если у него нет специальных мазей, следует применять твердые мази «Темп» и «Висти».

Хмурился Дед мороз: выше нуля поднимается красный столбик на термометре. Но везде еще лежит снег. Становитесь на лыжи, не сомневайтесь — подлина в оттепель не будет, мазь выручит.

Радуется Дед мороз: ниже нуля температура. Но лыжи идут плохо. Снова подмажьте их, чтобы скольжение было отличным.





ПОМНИТЕ!

Правильно подбирайте одежду и лыжный инвентарь.

Прислушивайтесь к советам опытных лыжников при выборе снаряжения.

Лыжные крепления для малышей можно сделать из летних туфель.

Кто не ухаживает за своими лыжами, тот не сможет на них хорошо скользить.

Перед выходом на прогулку проверьте шурупы креплений. Забудете, чего доброго,— не удержат они ни креплений, ни вас.

После лыжной прогулки не ставьте ботинки для просушки подошвами на батарею.

Прогулка первая

ПОВОРОТ ПЕРЕСТУПАНИЕМ

Встаньте на ровном месте. Поднимите носок правой лыжи и отведите его вправо, пятку лыжи от снега не отрывайте. Опустив лыжу на снег, приставьте к ней таким же способом левую лыжу.

Теперь повторите этот поворот влево. Можно повернуться и кругом, как сделал это мой помощник.

Снова сделаем этот поворот, но по-другому, не отрывая от снега носки лыж, а перенося в сторону пятки

лыж. Пользоваться такими поворотами лучше на ровном месте или на очень пологом склоне с опорой на палки.

Почему упал Коля? Он поднял пятку одной лыжи и наступил ею на другую.

ПЕРВЫЕ ШАГИ НА ЛЫЖНЕ

Вчера по поляне гулял ветерок, там твердый наст, и снежок только под утро припорощил его. Пройди-



тесь до березы, елки и дубка. У деревьев сделайте поворот переступанием — и назад. Палки не берите.

У Ирочки лыжи вот-вот носками наедут друг на друга. Витя ведет лыжи очень широко. Коля сделал уже поворот у дубка, да лыжня чуть под уклон пошла, его разнесло, и он упал.

Попробуем снова пробежаться до березки, елки и дубка! Но перед этим посмотрите на ваших тренеров.

Как идти по лыжне? Руки действуют, как при обычной ходьбе; с шагом правой ноги выносится левая рука, с шагом левой ноги — правая рука. Max руки — до уровня лица.

Ну, а ноги? Не забывайте, что вы уже на лыжах и ходьба переходит в скольжение.

Посмотрите еще раз на моего помощника. Оттолкнувшись левой ногой, он сделал выпад правой и скольз-

зит, перенеся на нее тяжесть тела. Следующий шаг — толчок правой ногой, скольжение на левой, max правой рукой.

При движении по ровному месту расстояние между лыжами должно быть равно примерно ширине ладони.

Даже если вы делаете на лыжах первые шаги — вам не миновать горок и небольших склонов.

Ну, а как спускаться?

На месте встанем в стойку для спуска. Посмотрите на рисунок. Стоим в основной стойке — смотрим вперед. Ноги слегка расслаблены. Одна нога чуть выдвинута вперед.

Попробуем слегка присесть и снова подняться. Ноги должны пружинить. Руки расслаблены и опущены ниже пояса. Тело наклонено вперед, по ходу движения.

При спуске по ровному склону не



отклоняйтесь назад, иначе лыжи уйдут из-под вас, и вы упадете.

На настке и на раскатанном склоне для устойчивости лыжи держите шире; на глубоком снегу и подламывающемся настке — юже.

Теперь попробуем спуститься с пологого склона. Из основной стойки сделайте присед и снова примите основную стойку. Повторите это несколько раз.

Падения вперед и назад опасны! Но если падение неизбежно, ниже присядьте, откиньтесь в сторону и чуть назад. Постарайтесь, чтобы лыжи и палки с ходу не ушли в снег.

Если вы упали вправо на ровном месте, сначала выравняйте ваши лыжи, подтяните палки, сделайте упор на правую руку, поднимаясь, обопритесь на палку слева.

Упав на склоне, выравняйте и

подтяните лыжи; поставив лыжи перек склона, сделайте упор сначала на верхнюю руку, потом на нижнюю палку.

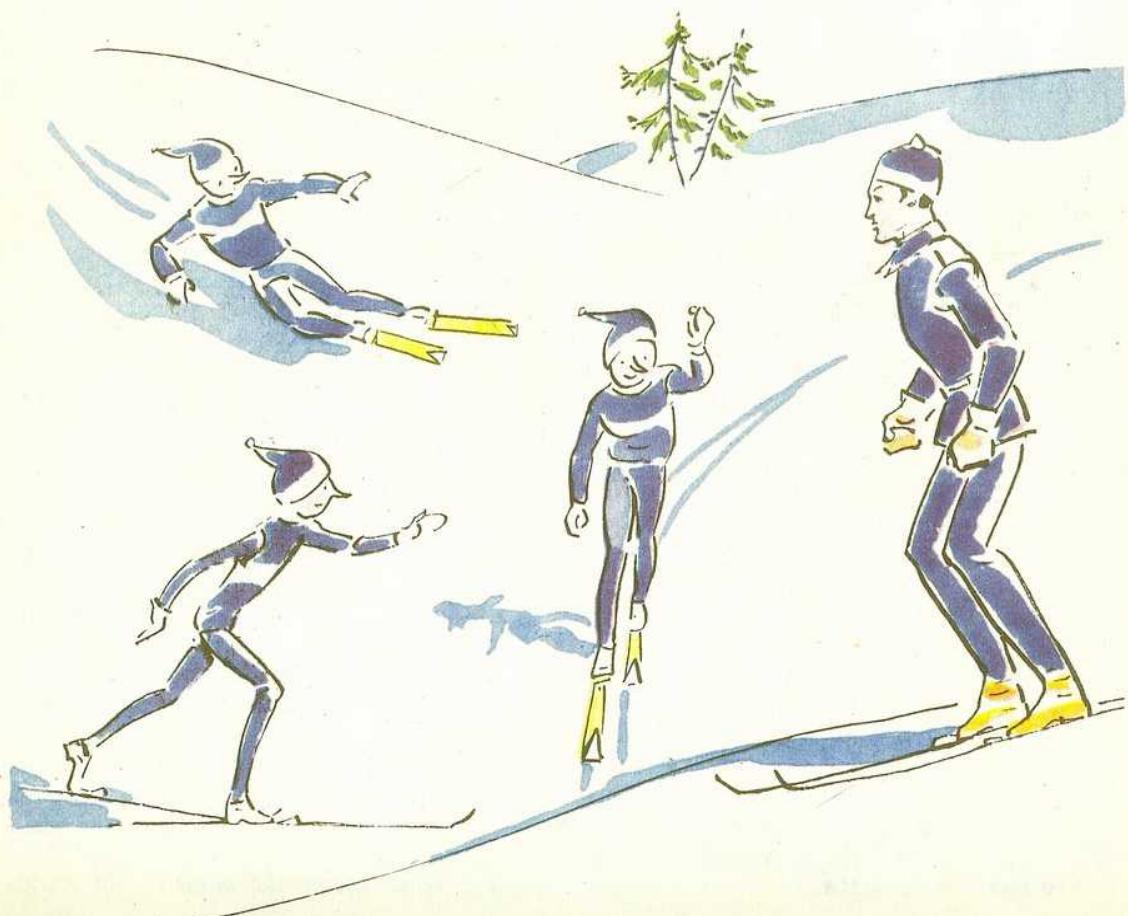
СМЕЛЫЕ, СИЛЬНЫЕ, ЛОВКИЕ

Вы, наверное, заметили: те из вас, кто уже дружит с физкультурой, легче и увереннее делают свои первые шаги на лыжах.

Занимайтесь утренней зарядкой, играйте в мяч, бегайте, плавайте, и лыжи, чудесные лыжи, вам покорятся быстрее!

А еще быстрее можно? Да! Вам помогут специальные упражнения, очень похожие на те лыжные ходы, с которыми вы познакомитесь.

Руки на поясе, идете с широким выпадом попеременно на каждую но-





гу. Теперь на месте, с прыжка делайте выпад ногой и мах руками.

Посмотрите на рисунок. Повторите это упражнение в движении. Не забудьте: при шаге со взмахом руками тело наклоняйте вперед, пружиня на ногах.

Согните руки перед грудью. С нешироким выпадом делайте шаг правой ногой, отведите правую руку в сторону с одновременным поворотом туловища вправо. При шаге левой ногой — мах рукой в левую сторону с поворотом тела влево.

Представьте, что вы поднимаетесь по пологому склону. Идите с неширокими выпадами, скользящим шагом, загружая попеременно то одну, то другую ногу. Энергичнее имитируйте толчок руками.

ТРЕНИРОВКА НА УСТОЙЧИВОСТЬ

Две лыжни бегут с пологой горки. Спускаемся в основной стойке. С ходу присядьте и постараитесь взять по снежку из пирамидок справа и слева вдоль лыжни.

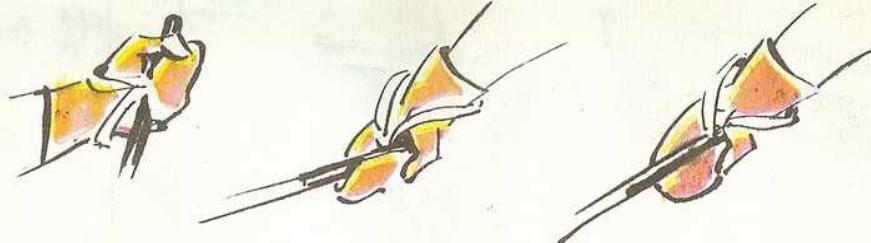
Победителем будет тот, кто возьмет снежки из каждой пирамидки.

Забрался к Ирочке в рукавицы морозец! Давайте играть в ладушки! Встаньте друг против друга. Бейте сильнее, промахнетесь — не устоите, упадете.

Увидел морозец, что ему здесь делать нечего, побежал дальше, искать тех ребят, что в шубах стоят, не двигаются.

На горе поставим ворота из лыж-





ных палок. Подъезжая к воротам, пригнитесь, проехали — поднимитесь!

Поставим еще несколько ворот. Кто проедет, не задев палок, кто лучше держит равновесие, у кого ноги как пружинки работают — тот устойчивый, тот и молодец!

Уберите с горы ворота. А теперь

посмотрим, кто из вас устойчивее на лыжах? При спуске в основной стойке поднимите одну ногу так, чтобы пятка лыжи оторвалась от снега, а носок ее, опущенный на лыжню, чуть скользил.

Вес тела в это время на другой ноге, согнутой в колене.

Устали! Поднимите пятку другой



лыжи и вес тела перенесите на другую ногу. Повторите это упражнение много раз.

Тем, кто научится хорошо держать равновесие, можно показать, как быстрее и лучше бежать на лыжах.

КАК ДЕРЖАТЬ ПАЛКИ

При движении петля лыжной палки должна быть надета на руку. Держась за палку и упираясь в петлю, вы усиливаете упор.

Для того чтобы удлинить заключительный толчок, выпрямленная до отказа рука делает небольшой поворот кистью в конце движения; а палку надо держать на петле и трех пальцах — большом, указательном и среднем.

Сразу после толчка нужно захватить палку всеми пальцами, иначе она, волочась по снегу, затормозит движение.

тить палку всеми пальцами, иначе она, волочась по снегу, затормозит движение.

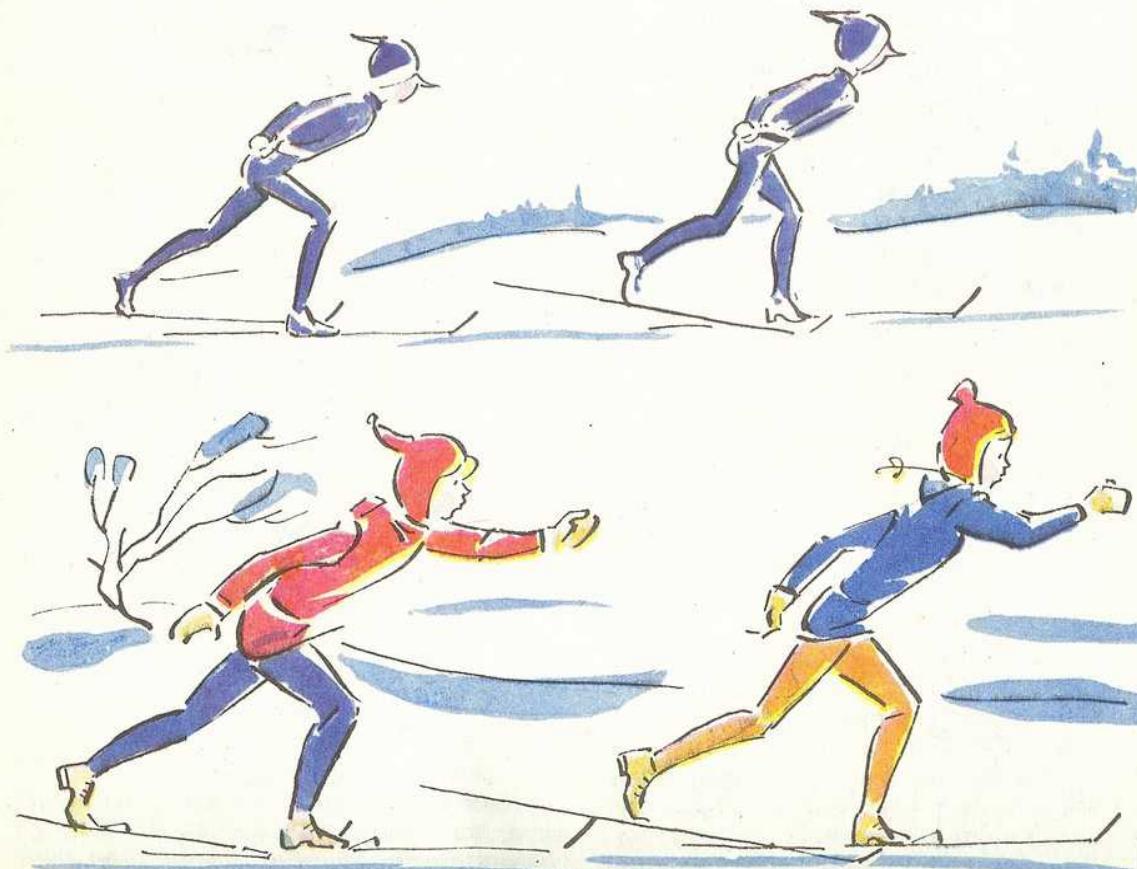
НА УЧЕБНОЙ ЛЫЖНЕ ПО КРУГУ

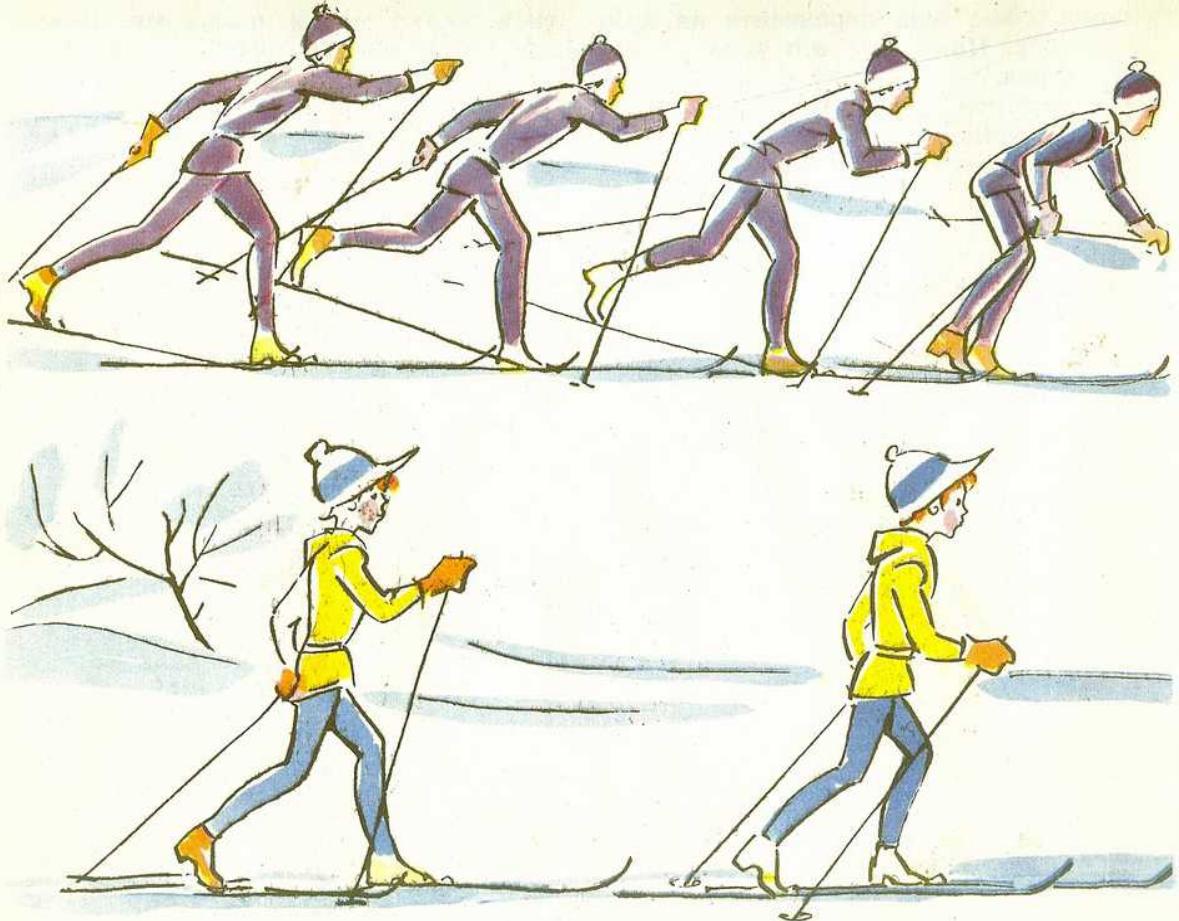
На такой лыжне можно лучше разучить под наблюдением тренера лыжные ходы и увидеть ошибки начинающего лыжника в движении.

Лыжня, идущая по кругу, должна быть хорошо накатана, а снег по обе стороны вдоль нее утоптан, чтобы палки при отталкивании не проваливались.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Этим ходом идут по ровной лыжне, на пологом подъеме, по снежной целине. При попеременном двухшажном ходе на каждый скользящий шаг приходится по одному толчку палкой.





Но пока пройдемся без палок.

Посмотрите, как бегут мои помощники. Шаг у них длинный, скользящий — в нем вся скорость лыжного бега.

На ноге, идущей на выпад, скользите как можно дольше. Но как только закончится шаг ногой и лыжа остановится, сразу начинайте толчок.

Попробуйте несколько раз оттолкнуться одной левой ногой и скользить только на правой. Потом толкайтесь правой ногой, а скользите на левой до полной остановки.

Не забывайте: если делаете выпад правой ногой, сильнее нажимайте на левую лыжу, которая служит упором для отталкивания; при выпаде левой упирайтесь на правую лыжу.

Коля руками машет, а идет как будто без лыж. Ира нагнулась, ноги у нее прямые, нет ни выпада, ни толчка, ни скольжения.

Давайте подскажем ребятам: ши-

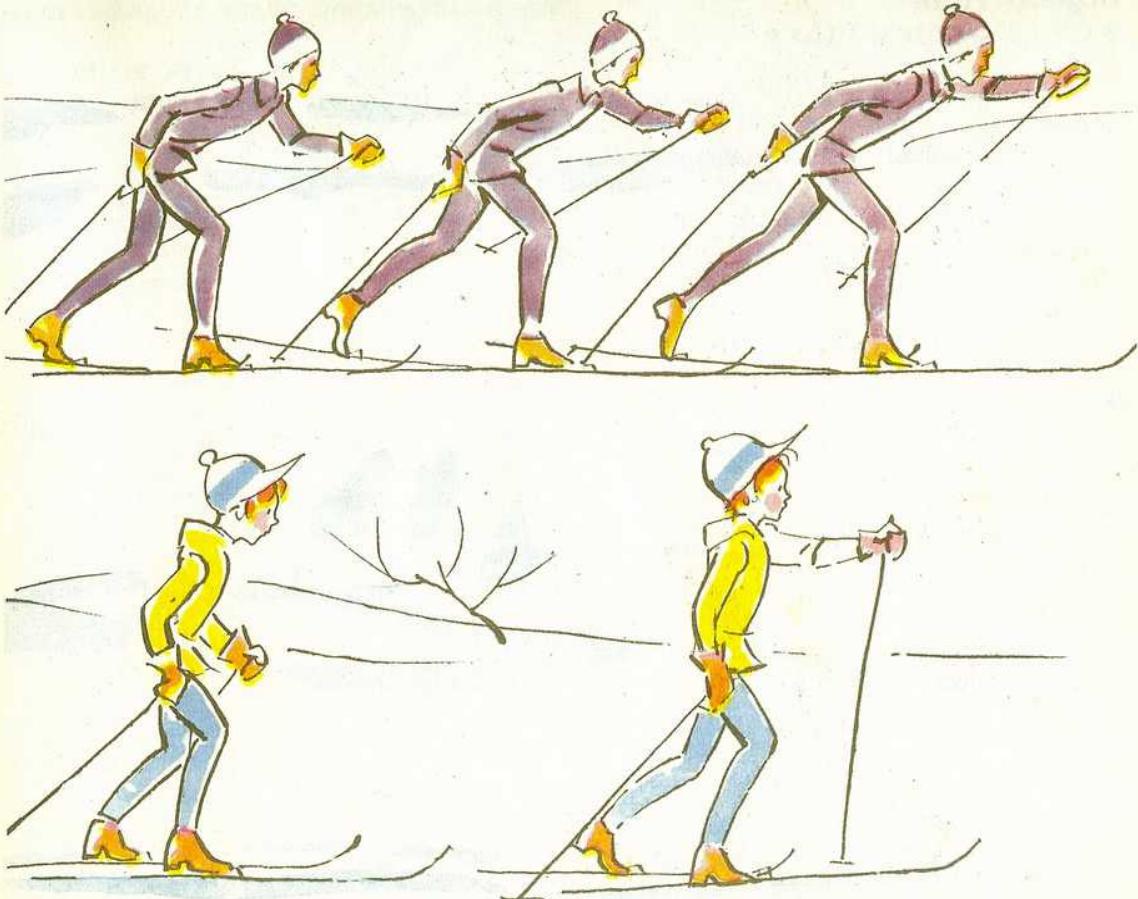
ре шаг, ниже посадка, больше сгибайте колени! Ногу, делающую толчок, выпрямляйте в колене. После толчка расслабьте ее, она легко согнется и оторвет пятку лыжи от снега. При отталкивании сразу же перенесите вес тела на другую ногу и наклоните тело вперед.

Смотрите! Теперь мои помощники бегут, заложив руки за спину. Пройдите так же, как они. Это движение научит вас еще лучше отталкиваться и переносить вес тела с одной ноги на другую.

ПОПЕРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД С ПАЛКАМИ

Посмотрите на рисунок!

Возьмите в руки палки и вы увидите, как они помогут вам сделать толчок (отталкивание) еще сильнее.



Сразу же станет шире шаг, увеличится скорость.

Смотрите, рука, идущая вперед, выносится в махе как можно дальше. Она немного согнута в локте. Палка ставится на снег, давление на нее увеличивается.

Толчок ногой выполняется после окончания толчка палкой. Когда рука с палкой выносится за спину, толчок кончается разгибанием руки. Продлить толчок можно нажимом ладони на темляк палки. После толчка мышцы рук расслаблены, они легко и без напряжения выносят вперед палку.

Как и когда начинаются толчок палкой и толчок ногой, вы видите на рисунке.

Около носка левой ноги ставится правая палка, с которой начинается толчок. Правая нога подтягивается к левой, которая, упираясь лыжей о снег, начинает отталкивание. Она еще

согнута в колене и голеностопе. Правая рука продолжает толчок палкой. Помните, что толчок ногой должен быть сильным, но плавным; давление на палку нарастает постепенно и резко увеличивается в конце толчка.

ПОСТАРАЙТЕСЬ ТАК НЕ ХОДИТЬ!

На лыжне Витя. Посмотрите на него!

Нога, идущая на выпад, мало выдвинута. После толчка нога не расправилась и не расслабилась. Из-за этого лыжи не отрываются от снега и не скользят.

Одна рука рано заканчивает толчок и останавливается у бедра. Другая при выносе вперед слишком выпрямлена. Сам лыжник не принимает низкую стойку, отчего шаг становится короче.

ПОБЕДИТЕЛЬ В СКОЛЬЗЯЩЕМ ШАГЕ

Проложим две лыжни, идущие параллельно.

У места старта встала Ира. На финише встану я, ваш тренер. Мальчики! Как только Ира опустит руку, начинайте идти попеременным ходом.

Кто из вас пройдет это расстояние до меня с меньшим количеством шагов, тот и будет победителем!

Смотрите! У Коли посадка низкая, правильно согнуты ноги в коленях, это дает ему возможность легко перемещать вес тела с одной ноги на другую и сохранять равновесие. Из такой стойки он может сделать более сильный толчок ногой. Руки он выносит дальше вперед, отчего заключи-

тельный толчок будет продолжительнее.

А посмотрев на Витю, вы поймете, почему он отстал от Коли.

Ну, пожалуй, пора и домой! Посмотрите! Кругом сказочные ели и березы, дубы с неопавшими рыжими листвами, голубые тени на снегу и серебро снежинок на свету!

Ребята, здесь, на лыжной базе, мы отдохнем, и я расскажу вам о наших гонщиках, сильных и мужественных людях. Настоящий лыжник — это прежде всего человек, всегда готовый к труду и обороне Родины.

В гонке побеждает трудолюбивый и упорный спортсмен, а если он отлично стреляет, он может стать защитником своей страны. Мне дове-





лось присутствовать на соревнованиях наших замечательных гонщиков. Слушайте!

ОДИН ЗА ВСЕХ, ВСЕ ЗА ОДНОГО

Голубые тени от высоких сосен резали ослепительно белые склоны Уктусских гор. Солнце в этот мартовский день грело по-весеннему. И здесь, на Урале, это было непривычно, и очень тяжело было бежать по этой, казалось, бесконечной лыжне.

Она то взлетала на склоны, то мчалась напрямую меж красноватых сосновых стволов, потом вдруг расходилась в плуге и резко, с поворота проваливалась в овраг. А там, пе-

рескочив замерзший ручей, вырывалась вверх, опоясывая противоположный склон лентой...

В команде их было четверо — Виктор, Павел, Петр и Иван. Их скользящий бег по лыжне был одинаково слитным, ритмичным. Когда ведущий менял ход, все настраивались по нему.

Начинать гонку было трудно, температура была нулевая. На пологих длинных подъемах мазь не давала идти скользящим шагом, шли как на «гвоздях», сбивая темп, и только единственная воля этих четырех парней двигала их вперед и вперед.

Когда проходили 15-й километр, температура повысилась, мазь разошлась и скольжение улучшилось.

Но вот у кого-то на подъеме дыхание стало порывистым и тяжелым. Виктор! Пока он еще держится, не

сбавляет темп. Но как потянет дальше? Если начнет отставать, тогда команда уже не команда.

— Виктор, — быстро говорил Павел, — давай винтовку.

Петр и Иван, торопясь, снимают ее с Виктора. Уже две винтовки на могучих плечах Павла. Он бежит впереди команды. Остальные трое ровно бегут за ним.

Лыжные палки как спицы, сверкают на солнце, ремни боевых винтовок режут плечи.

Главное, не падать духом. Ноги наливаются свинцом, наступает усталость. Кажется, сейчас обойдут тебя другие, они совсем не устали, они сильнее тебя. Нет, не сдавайся. Заставь себя бежать. Вот скоро, сейчас, наступит перелом — «мертвая точка». Усталость будет меньше, появится «второе дыхание». Ты не подведешь друзей.

Это урок на будущее. Лучше будешь рассчитывать свои силы, не рваться, не сбиваться с темпа.

Где-то впереди уже стреляют. Эхо от выстрелов бежит по лесистым холмам навстречу. Это, наверное, команда, вышедшая раньше со старта, на огневом рубеже.

Впереди длинный-длинный спуск по лесистой просеке. Не задержавшись ни на секунду, Павел делает на верху несколько толчков палками, принимает низкую обтекаемую стойку и как будто проваливается вниз. Сохраняя дистанцию между собой, трое ринулись за ним. Вот здесь, на спуске, можно сберечь силы для нового подъема.

Леденистая лыжня бежит по северному склону. Хорошо бы проехать по просеке дальше, но дистанции гонки не по пути с просекой.

Павел притормаживает и, резко оттолкнувшись палками, уходит в сторону по лыжне, отмеченной красными флагами. Там, на поляне, он отдает винтовку Виктору.

Они снова бегут все вместе, меняя ходы, чтобы снять усталость и напряжение гонки; дают отдых одной группе мышц, включая в работу другие.

Уже близок огневой рубеж. А движения их по-прежнему едины; все такой же ритмичный, скользящий бег, все такое же сильное отталкивание палками.

— Ребята! — вдруг слышат они голос тренера. — Вы уже идете, как чемпионы.

Вот и огневой рубеж! Как будто и не было позади этих 25 километров. Они подняли свои винтовки. Без дрожи, с твердых рук четыре тяжелые трехлинейки били без промаха.

Закинув за спину свое оружие, они рванулись с огневого рубежа на последние пять километров этой дистанции.

Вторая команда Российской Федерации стала первой и лучшей, завоевав первенство Советского Союза в беге патрулей. Спортсмены уже на старт этой гонки пришли единым дружным коллективом. Эта дружба и привела их к победе, не скроем, над более сильными командами.

Чемпионами Советского Союза стали Павел Шиганов, Иван Самошин, Виктор Бучин и Петр Кузнеццов.

Сейчас бег патрулей сменил биатлон. Теперь лыжники бегут уже не 30, а 20 километров. Вместо одного огневого рубежа — четыре. Те, кто когда-то участвовал в беге патрулей, передали эстафету надежной смене.

Команда Советского Союза по биатлону — неоднократный чемпион мира.

Никто из этих четырех не забыл той дружной победы. Они и сейчас верны лыжам. Один из них, мастер спорта Иван Самошин, стал отличным тренером. С его учебной лыжни уходят мастера спорта и чемпионы. Уже в 15 лет ребята легко пробегают по 10—20 километров. Они не избегают соревнований, а с нетерпением ждут их. Ведь только на соревнованиях можно проверить, как ты овладел техникой, как научился правильно распределять силы на дистанции гонки.

Ребята умело берут подъемы, экономят силы; смело спускаются с гор, объезжая препятствия. Они уже зна-



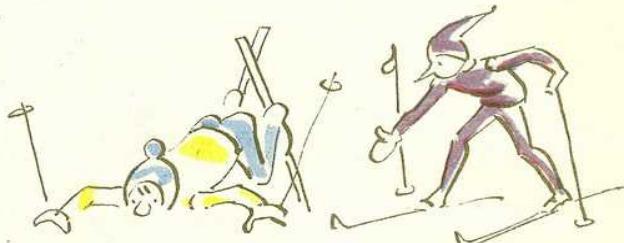
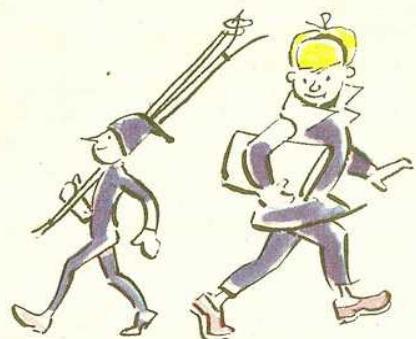
ют, что в гонках выигрывает только тот, кто одинаково хорошо владеет всеми лыжными ходами. В беге по лыжне они научились быстро переключаться с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности, от состояния снега.

Посмотришь на юных спартаковцев на лыжне — залюбуешься. Каким бы ходом они ни шли, у всех правильная посадка — слегка согнуты ноги в коленях, туловище наклонено вперед, а бег свободный, скользящий, с законченным толчком палками.

Лыжный спорт не знает ровной глади стадиона. Лыжник вступает в борьбу не только со своими соперниками. В оттепель, мороз, ветер и снегопад он должен одинаково хорошо пройти гонку.

Тот, кто не воспитал еще в себе воли к борьбе с сильнейшими, сойдет с лыжни, не выдержит.

Давайте встанем и мы на лыжню гонщика, она проведет вас через школу мужества, необходимого в жизни и спорте.



ПОМНИТЕ!

Не ходите так с лыжами по улице — заденете прохожих.

После лыжной прогулки сложите лыжи и палки вместе, свяжите их ремешком и несите на плече.

Во время короткого отдыха на лыжне поставьте палки сзади под рюкзак или, не вынимая рук из темляков, опираясь на них у подмышек, расслабьте мышцы.

Не выходите на лыжню, по которой идет дистанция лыжной гонки. А если участвуете в гонке сами, — уступайте «дорожку» как только попросят.

Не ленитесь снимать лыжи при переходе через покрытую асфальтом или мокрую дорогу.

Везде и всегда помогайте лыжникам, попавшим в беду.

Прогулка вторая

С нетерпением ждали ребята дня, когда снова можно будет поехать за город.

Утро выходного дня было ясное и морозное. Громады домов заслонили солнце. Пятна грязного снега лежали под деревьями в скверах. Ленты улиц и тротуаров кое-где были посыпаны желтым песком.

Зеленые огоньки светофоров, казалось, торопили пешеходов-лыжников — скорее, скорее с этих улиц на просторы полей, лесов.

Когда вышли из поезда, все сразу встали на лыжи. Снег леденистый, только держись!

ОДНОВРЕМЕННЫЕ ХОДЫ

Прошло некоторое время, как мы стали выходить на лыжные прогулки вместе.

Вы стали увереннее идти попарно, одновременным ходом, хорошо сохраняете равновесие, устойчивее стали на лыжне.



Теперь мы познакомим вас с одновременными ходами.

Надо умело пользоваться лыжными ходами. На равнине и на пологих подъемах идем попеременным ходом. Если лыжня хорошо накатана и идет под уклон, применяйте одновременные ходы.

Особенность одновременного хода в том, что лыжник делает одновременно толчки обеими палками.

Конечно, для ребят постарше такой ход менее утомителен: у них сильнее руки.

Если дорога скользкая, накатанная или покрыта обледенелым настом и лыжи разъезжаются в стороны, нужно идти одновременным бесшажным ходом.

Чтобы лучше и легче освоить эти ходы, пробежимся по этой полого спускающейся лыжне. Сделаем несколько скользящих шагов, набирая скорость. Потом выносим одновременно обе палки и ставим их около

носка ботинок. Резко наклоняясь вперед, сгибая ноги в коленях, сильно нажимая на палки, толкаемся. В конце толчка руки выпрямляются.

Такой ход ускорит ваше движение по лыжне.

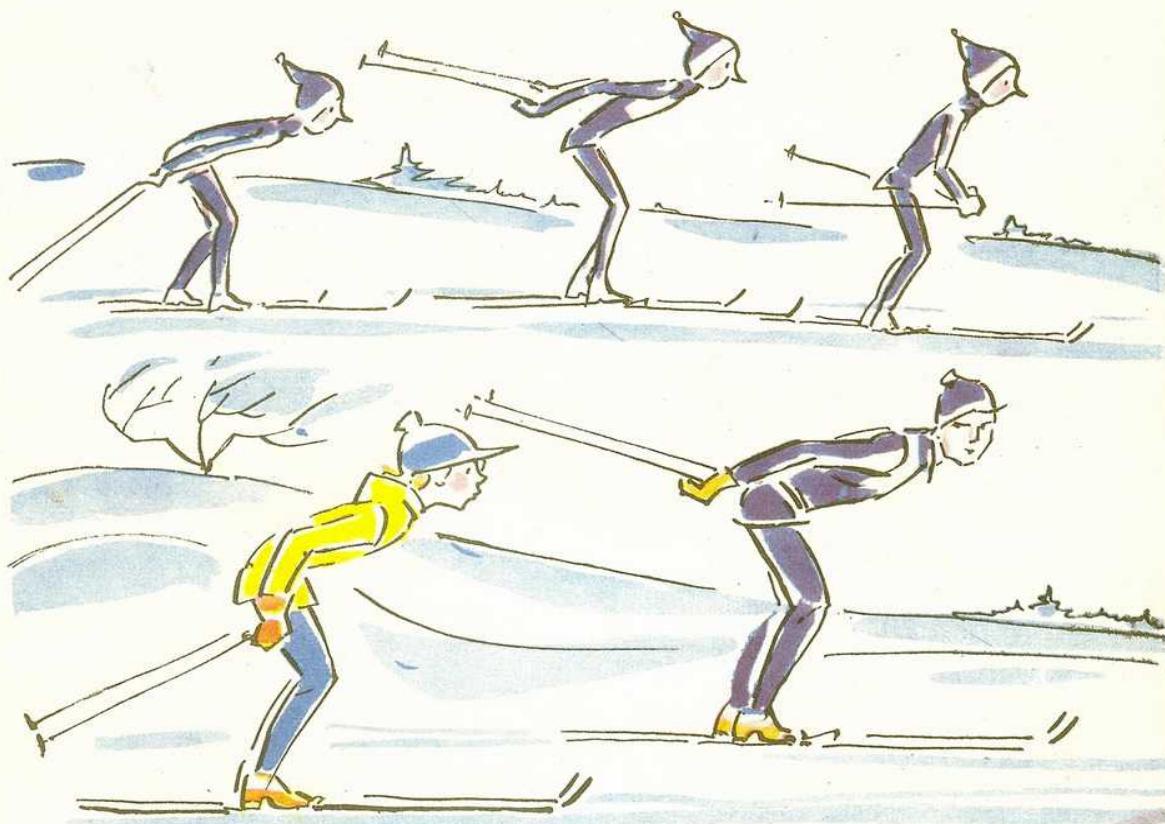
ОДНОШАЖНЫЙ ХОД

Уклон стал больше, лыжи скользят лучше, теперь достаточно оттолкнуться ногой и сделать шаг, в конце которого сделать одновременный толчок палками.

Не забудьте: при выносе палок вперед сделайте широкий скользящий шаг и перенесите тяжесть тела на ногу, идущую вперед.

В момент окончания толчка палками ноги приставлены одна к другой, и вы скользите на обеих лыжах.

Чтобы нагрузка на ноги была равномерной, скользите попеременно то на правой, то на левой ноге.



ОШИБКИ ЭТОГО ХОДА

На лыжне Витя. Он пытается вынести палки вперед прежде, чем сделает шаг. Не выпрямляет ногу, из-за этого толчок получается неполный. Тело наклонил вперед правильно, а вот руки после толчка палками не вынес назад до отказа, а преждевременно задержал у бедер.

БЕСШАЖНЫЙ ХОД

Скользить на лыжах стало легче, лыжня все больше и больше уходит под уклон. Теперь достаточно ускорить ход только толчком палками.

Вес тела больше переносится на переднюю часть стопы обеих ног. После энергичного толчка вы скользите по инерции, в это время можно расслабить мышцы и отдохнуть.

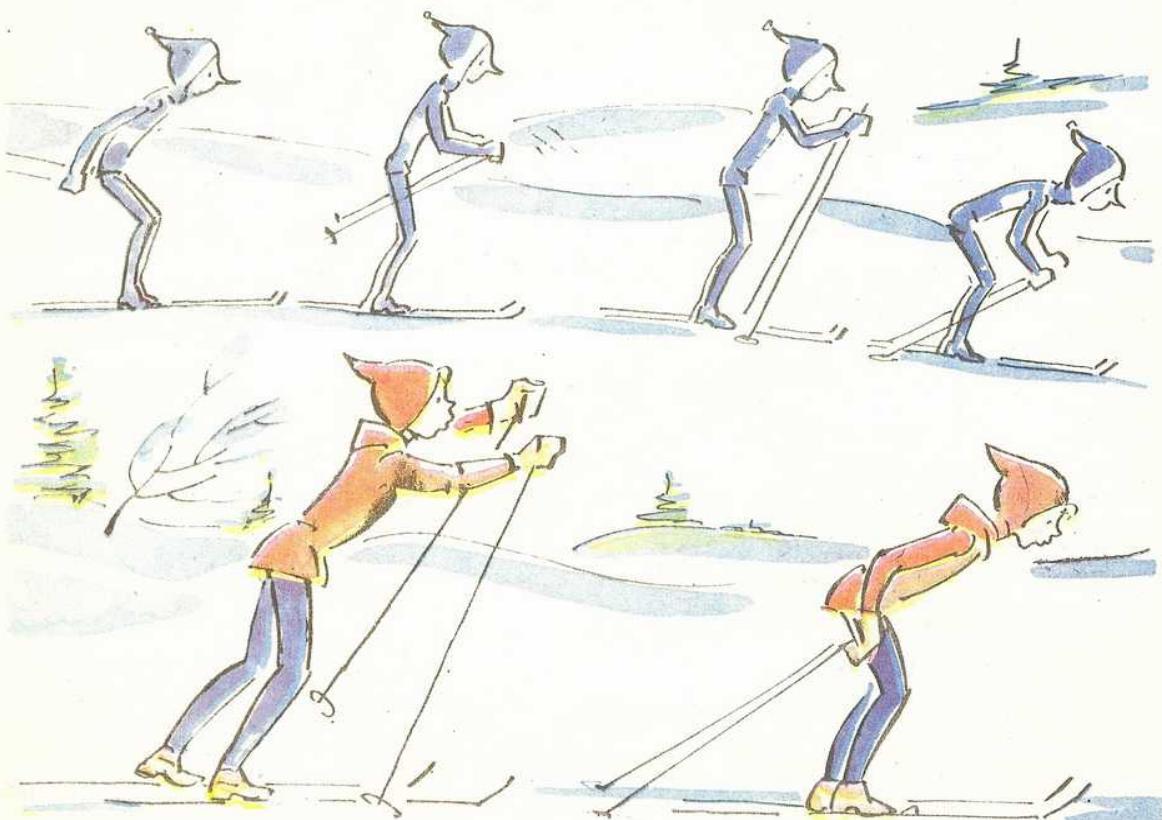
Короткая пауза — и снова толчок палками.

НА ОШИБКАХ УЧИМСЯ

Вышел на лыжню Коля. Руки у него при выносе палок напряжены, в снег он ставит палки широко. При толчке задерживает палки у бедер. А при наклоне туловища низко опускает голову и не видит перед собой лыжни.

ОДНОВРЕМЕННЫЙ ДВУХШАЖНЫЙ ХОД

Этим ходом пользуются на хорошо укатанной ровной лыжне и на пологих длинных склонах, когда плохое скольжение. При этом ходе вы



должны на два скользящих шага сделать один толчок палками.

Склон кончился, и лыжня идет по ровному месту. Смотрите на моего помощника, он только что закончил толчок палками и скользит на лыжах; левую ногу для устойчивости немного выдвинул вперед.

Вот он делает скользящий шаг правой ногой, выносит палки вперед. Дальше начинает шаг левой ногой, пока еще не опуская палки на снег. Но вот левая нога выходит на скольжение, шаг становится шире. Теперь сразу опора на две палки и энергичное отталкивание обеими руками.

ИДЕМ ДВУХШАЖНЫМ, ДА НЕ ТАК

Смотрите на рисунок. Первый шаг у Ирочки не широк, мал. Забыла

сделать полный толчок ногой. После первого и второго шага у нее нет скольжения на выставленной вперед лыже. Нет и полного толчка руками: задерживает их у бедер, повторяя ошибки Коли и Вити.

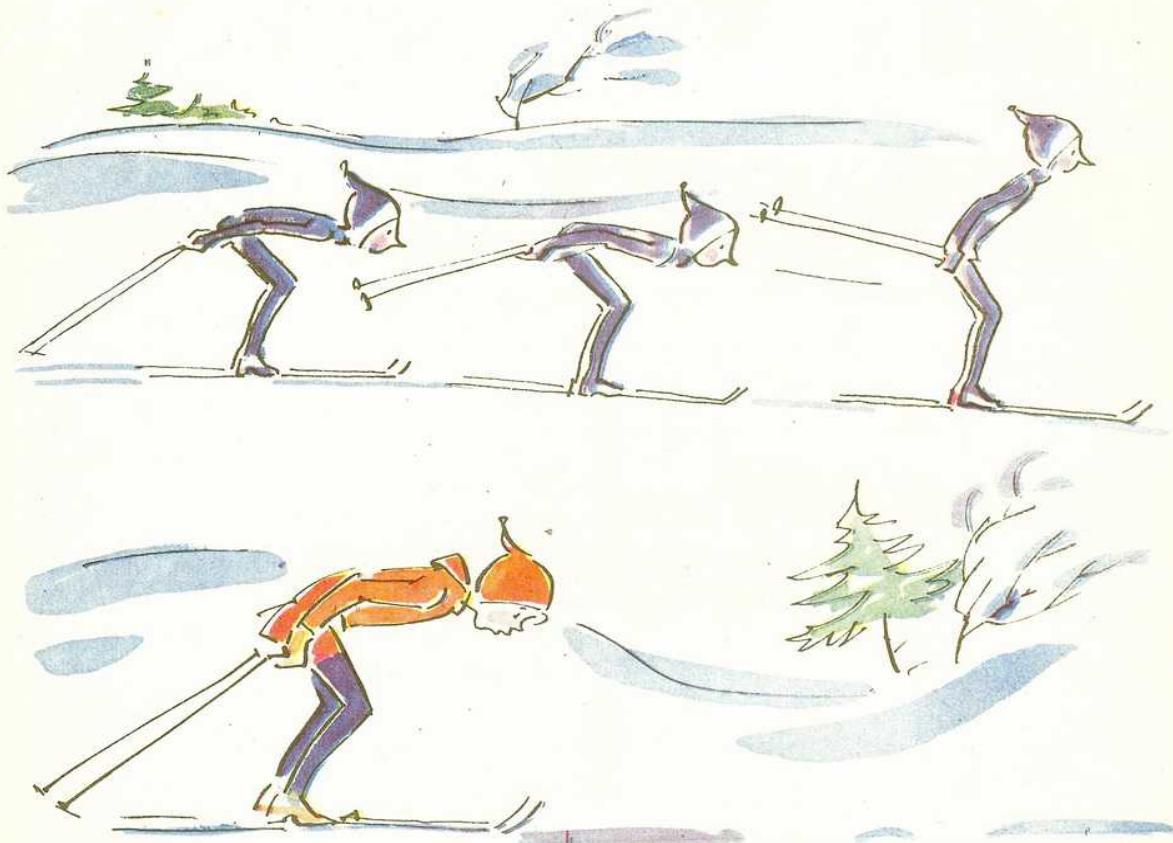
Ребята! Хорошо, что вы уже знаете, как бежать на лыжах и скользить под уклон. Повторите все, что вы увидели сейчас. А ошибок старайтесь не делать.

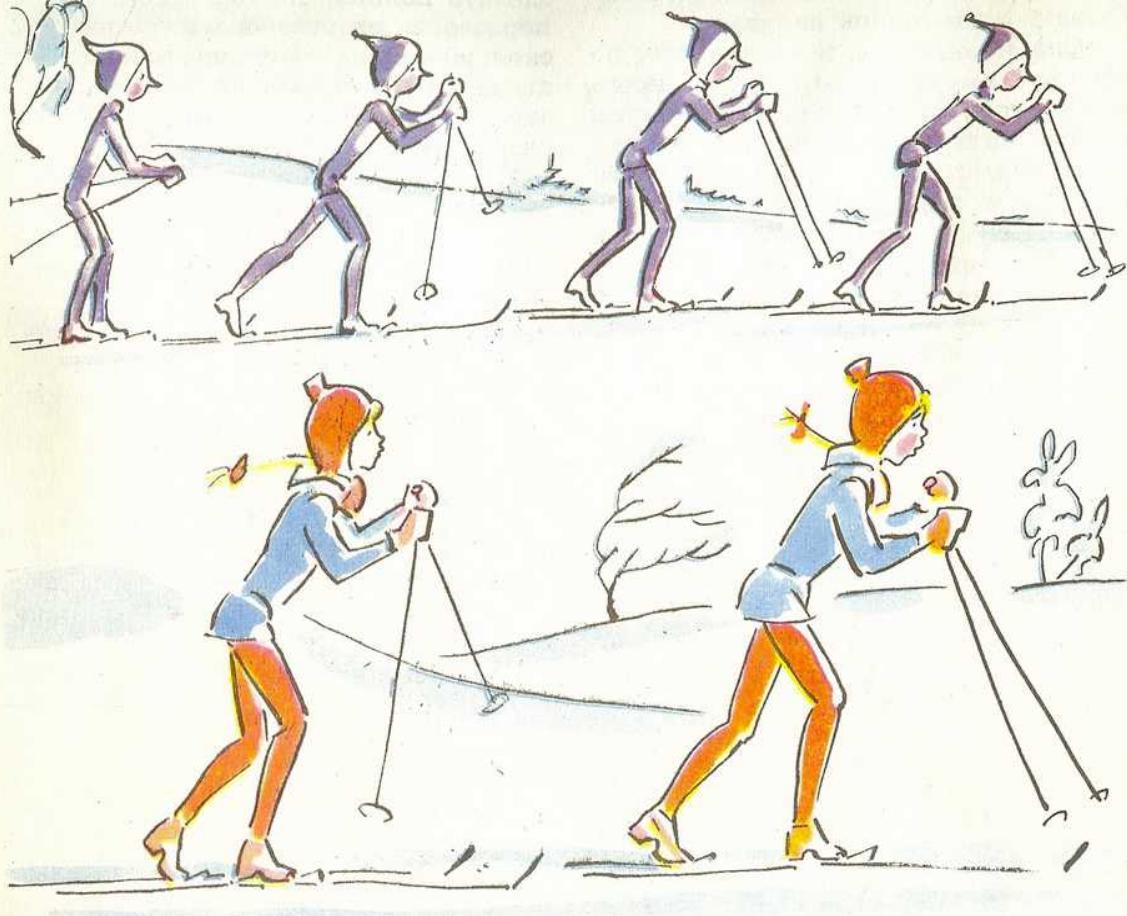
После отдыха пойдем дальше, туда, где за лесом синеют холмы.

Ведь настоящий лыжник должен не только бегать по равнине, но и спускаться с гор.

Вот мы снова на лыжне, и лес рядом. Обступили лыжников ели мокнатые, разлапистые, кажется, обнять рады. Пробежали лыжники через лес, остановились у изгороди. Дальше нельзя!

Как повернуть на другую лыжню!





ПОВОРОТ МАХОМ

Стоя на месте и опираясь на палки, махом ноги поднимите одну лыжу вперед и вверх. Опустите ее носком к пятке опорной лыжи. Ну, а теперь перенесите вес тела на эту лыжу и приставьте к ней другую ногу.

ПОВОРОТ ПРЫЖКОМ С ОПОРОЙ НА ПАЛКИ

Для поворота налево правую палку поставьте немного вперед, а левую сзади. Потом слегка присядьте, опираясь на палки, подпрыгните вверх; рывком при взлете поверните лыжи налево. При приземлении сделайте полуприсед, смягчая толчок.

ПОВТОРИМ ПОВОРОТ МАХОМ

Здесь же, у изгороди, сделайте теперь поворот махом. Когда этот поворот будет у вас хорошо получаться, попробуйте так же повернуться на глубоком снегу.

На плотном насте, утоптанной площадке, на крутом склоне, где трудно сохранить равновесие, обопрitezьтесь надежно о палки и опорную ногу и только после этого начинайте поворот.

ПОВОРОТЫ МАХОМ И ПРЫЖКОМ НА СКЛОНЕ

Когда лыжня привела вас в березовый лес и резко повернула по склону вниз, помощники тренера показа-



ли вам, как сделать повороты махом и прыжком на склоне.

Поворот махом лучше начинать лицом к склону — это удобнее и безопаснее.

Но... часто бывает и так. Кустарник, деревья или глубокий снег на крутом склоне не дают провести лыжу вверх по склону махом. Тогда будем делать поворот лицом от склона.

Если нужно будет резко повернуть вниз по склону, как сейчас, изменим направление прыжком с опорой на палки.

Только не забудьте при приземлении после прыжка наклониться вперед. Забудете — лыжи уйдут из-под вас, и вы упадете на спину.

Но вот лыжня привела на дно широкого оврага. Лес расступился,

и мягкие склоны холмов зовут к себе неизведанной радостью спусков. Ветер с полей чуть раскачивает верхушки берез. А внизу удивительно тихо!

Здесь, по склонам оврага, мы будем спускаться на лыжах. Но... перед спусками разучим подъемы вверх.

ПОДЪЕМ ПОПЕРЕМЕННЫМ ХОДОМ И «ПОЛУЕЛОЧКОЙ»

Пологие и длинные подъемы лыжник проходит попеременным ходом, скользящим шагом; короткие и более крутые склоны — ступающим шагом.

Если подъем длинный и крутой, то лыжник пойдет вверх зигзагом. Лыжня в этом случае должна иметь такой уклон, чтобы лыжи не отдавали назад.



Смотрите! По следу, проложенному моими помощниками, пойдет Ира.

В месте перехода на другое направление встаньте так, чтобы ваши лыжи были поперек склона.

Поворот махом вам уже знаком, только начинать его надо с верхней лыжи, став лицом к склону. Дальше можно продолжать подъем так же, как вы шли до поворота.

Но если склон становится круче, можно подниматься «полуелочкой».

На рисунке вы видите, что опорная лыжа левая, лыжник шагает на ней по склону, а правой скользит по лыжне прямо. Левая лыжа ставится на внутреннее ребро с отведением носка в сторону. Когда она стоит в надежной опоре, а правая рука опи-

рается на палку, правая лыжа продолжает движение по лыжне вверх.

ПОДЪЕМ «ЕЛОЧКОЙ» И «ЛЕСЕНКОЙ»

На одном из участков пути надо подняться прямо вверх по короткому и крутому склону. Здесь можно пройти «елочкой».

Чем круче склон, тем шире лыжник разводит в стороны носки лыж. Если снег твердый, делайте больше упор на внутренние ребра лыж. При этом следите, чтобы пятки лыж не перекрещивались.

Ну, а если гора еще круче? Поднимемся «лесенкой». Делайте верх-



ний шаг только тогда, когда чувствуете надежность опоры нижней ноги и палок. На твердом настуле приходится порой ударами наружного ребра лыжи подготавливать надежную ступень.

Коля съехал вниз по ступенькам своей же лесенки потому, что верхнюю лыжу поставил с наклоном, пяткой вниз. Она и подвела его в момент опоры.

Вы видите, как мой помощник опускается «лесенкой» вниз. Такой спуск можно применять на тех участках, где невозможно проскользить на лыжах.

Ребята! Пока вы здесь отдохнете, я вместе с помощниками пойду выберу склон для спусков.

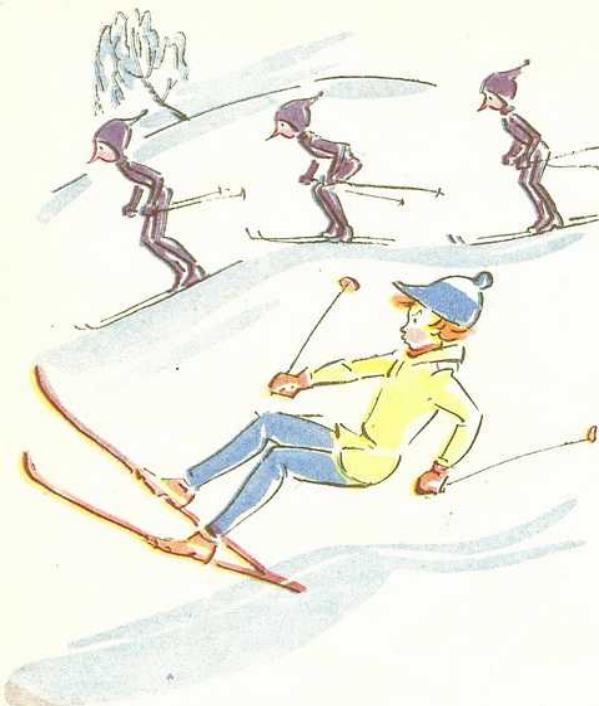






СТОЙКА ЛЫЖНИКА ПРИ СПУСКЕ С ГОР

Ушли тренеры. Ребята прошли под горой раз, два. А Коля и говорит:
— Давайте спустимся, пока дядя Вася не пришел!



— Точно,— ответил Витя.— Он придет, а мы уже с гор научимся спускаться.

Пошли ребята на горку. Большая она! Наверху склоны ее гладкие, ниже, у подножия, вся она в буграх да впадинах. Посмотреть с нее — кругом холмы, поля заснеженные;



лыжни с горы вниз зовут, туда, в дали лесные, голубые!

Морозец чуть нос да щеки пощипывает.

— Я первый! А вы за мной! — крикнул Витя уже на ходу.

Ему так не терпелось съехать вниз! Присел низко он, руки у самого снега держит на всякий случай. «Всех обгоню», — думает Витя.

За ним и Коля! Пригнулся, расставил прямые ноги. «Так устойчивее», — решил он.

Крепко сжала в руках палки Ира: страшновато — гора-то большая! Раньше они с таких горок не спускались. А здесь скорость такая, что они даже про основную стойку забыли.

Посвистывает ветерок в ушах у ребят и нашептывает: «Оглянитесь! Посмотрите на помощников тренеров, вернулись они. Витя! Хочешь быстрее ехать — прими низкую стойку. А ты, Ира, встань в высокую стойку. Встречный ветерок притормозит тебя. Руки вниз опусти, расслабь их, ноги в коленях согни немного, одну слегка выдвинь вперед. А ты, Коля, присядь пониже и ногу вперед на полуступни выдвинь. Это и будет основная средняя стойка. С нее и надо начинать спуски с гор».

Не услышали ребята добрых советов ветерка. Пока был склон ровный, они еще держались; но вот пошли бугры да впадины...

КАК ПРОЙТИ БУГОР

Вынесли лыжи Витю на бугор, а он все за снег руками цепляется. Полетел с бугра, как с трамплина, — не удержался, упал. Ему надо было перед бугром принять основную стойку, на самом бугре присесть ниже, а проехав бугор — выпрямиться.

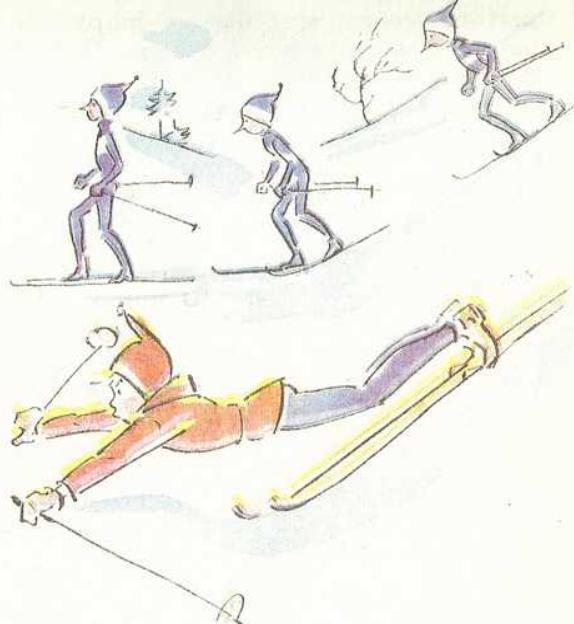
КАК ПРОЙТИ ВПАДИНУ

Ире на пути впадина встретилась. Ей бы нужно присесть ниже передней, а как нырнули лыжи в нее —

подняться и чуть наклониться назад, а колени не разгибать. Вынесут лыжи из впадины — снова нужно опуститься.

Ира как ехала на прямых ногах, так и упала. Это и не удивительно. Если напряжены все мышцы, ноги в коленях не согнуты, тогда на любом бугорке, впадине, резком перегибе не устоишь — упадешь.

А вот когда ноги всегда готовы спружинить, тогда радостно и легко мчаться вниз! Ну, а лыжи? Лыжи тогда везде вынесут.



КАК ПРОЙТИ КРУТОЙ ВЫКАТ У ПОДНОЖИЯ ГОРЫ

Коля почти всю горку проехал. Вот и речка замерзшая. Когда стал на нее выезжать, не удержался, упал.

Надо было Коле приподняться, одну ногу выдвинуть вперед; затем обе согнуть и в таком положении проехать место, где берег подходит к речке. А когда лыжи уже вынесли его на речку, здесь, на выкате, разогнуть ноги.

Обидно ребятам стало. Снег уже не таким мягким и пушистым показался. Солнышко облаком закрылось. Сороки на березах громче затрещали, как будто смеются. За воротник, в рукава снег попал.

Поднялись, отряхнулись ребята и полезли снова на горку. Здесь они увидели своего тренера.

— Дядя Вася! — закричала Ира. — А мы уже с горки спустились.

— Видел, видел, как падали, — откликнулся тренер. — Хорошо, что сами цели остались и лыжи не поломали. Вот что, ребята, — сказал он, когда все поднялись на горку. — Вы только научились скользить по ровному склону. Это хорошо, но это полдела. Настоящий лыжник должен уверенно и без падения спускаться с любой горы. Расскажу вам один случай.

НАСТОЯЩИЙ СОЛДАТ ВСЕГДА ХОРОШИЙ ЛЫЖНИК

Однажды на фронте в горах Кавказа фашисты зашли в тыл нашим частям, оборонявшим перевал. Стояла суровая снежная зима. Только на лыжах можно было незаметно подойти к врагу.

На операцию мы вышли небольшим отрядом. Взяли тех, кто хорошо ходил на лыжах. Надо было спуститься в ущелье, занять в скалах удобную позицию и уничтожить фашистов.

Был дорог каждый боец. Вдвойне он был дорог, если был врага не числом, а умением; втройне — если был лыжник.

Ночью мы поднялись на хребет. Еще не наступил рассвет, мы, как лавина, помчались вниз.

Вот и скалы, нависшие над врагом. Отсюда мы откроем огонь!

Прошло несколько минут. Весь отряд проскочил открытое место, и только один боец задержался на склоне. Он спускался медленно и неуверенно, пытаясь тормозить и поворачивать. Потом он упал, было видно, как он сломал лыжу. Наверное,

он понимал, что не ушел еще с открытого места, мог быть обнаружен врагом и выдать весь отряд. Потом он медленно и тяжело полз к нам.

В том бою враг был полностью уничтожен. У нас потерь не было. В бою не участвовал только тот боец, который неожиданно оказался слабым лыжником. Он сломал ногу и повредил автомат...

Ребята молчали. Тучи, закрывшие было солнце, прошли, и оно снова ярко светило. Березовая роща в зимнем уборе стояла сказочная, серебряная, а гора снова звала к себе.

СНОВА ПО БУГРАМ И ВПАДИНАМ

Помощники тренера снова показали ребятам, в какой стойке спус-

каться с гор и как проходить неровности склона.

Вы видите, как Ира снова проходит бугор. Колени у нее сгибаются и разгибаются, мягко пружиня, тело наклонено вперед. Спускаясь перед бугром в небольшую впадину, она выпрямляется. Почему? Нельзя допускать, чтобы лыжи отрывались от снега. На буграх она садится, чтобы лучше сохранить равновесие.

При спуске по буграм все мышцы расслаблены, и положение тела легче изменить по профилю склона, с которого вы спускаетесь.

Коля решил пройти крутой выкат с контруклоном. У него основная стойка, одна нога впереди, разгружена, а вес тела — на правой ноге.

Проезжая резкий перегиб, вес тела переносите на ногу, идущую вперед.





Выезжая на встречный склон, Витя чуть наклоняется назад и выпрямляется; нога по-прежнему выдвинута вперед.

ИГРЫ НА СКЛОНЕ

— Ну, ребята, пошли за мной! Поднявшись наверх, они слепили большого снеговика на пологом склоне. Выше снеговика сложили в небольшие пирамиды снежки.

— Коля, Ира, Витя! Палки отставьте в сторону; схватите снежок и с ходу попадите в снеговика.

С прямых ног снежок не схватишь и не кинешь. Упадешь! Теперь ноги сами стали пружинить.

— Коля, не притормаживай у снеговика! Победит тот, кто ни разу не упадет и у кого будет больше всех попаданий в снеговика.

Когда на склоне появились ямки от падений «стрелков», а снеговику изрядно досталось, снова поставили ворота из лыжных палок.

А теперь при прохождении ворот проверим ваши стойки. Посмотрите на рисунок. Витя не ушел в низкую стойку — повалил ворота. Ира спускается расслабленно, легко пружиня ногами. Она прошла все ворота и стала победителем.

Здесь ребята особенно запомнили стойки — низкую и основную.

СПУСК НАИСКОСЬ ПО СКЛОНУ

Ребята! Не всегда и не везде можно спускаться с горы прямо вниз. При ходьбе на лыжах по пересеченной местности лучше и безопаснее применять спуски наискось по





склону. Но помните, что стойку надо принимать в зависимости от того, какой снег на склоне.

Вот с этого небольшого холма будем спускаться налево и направо. В верхней части холма жесткий наст, у подножия рыхлый снег.

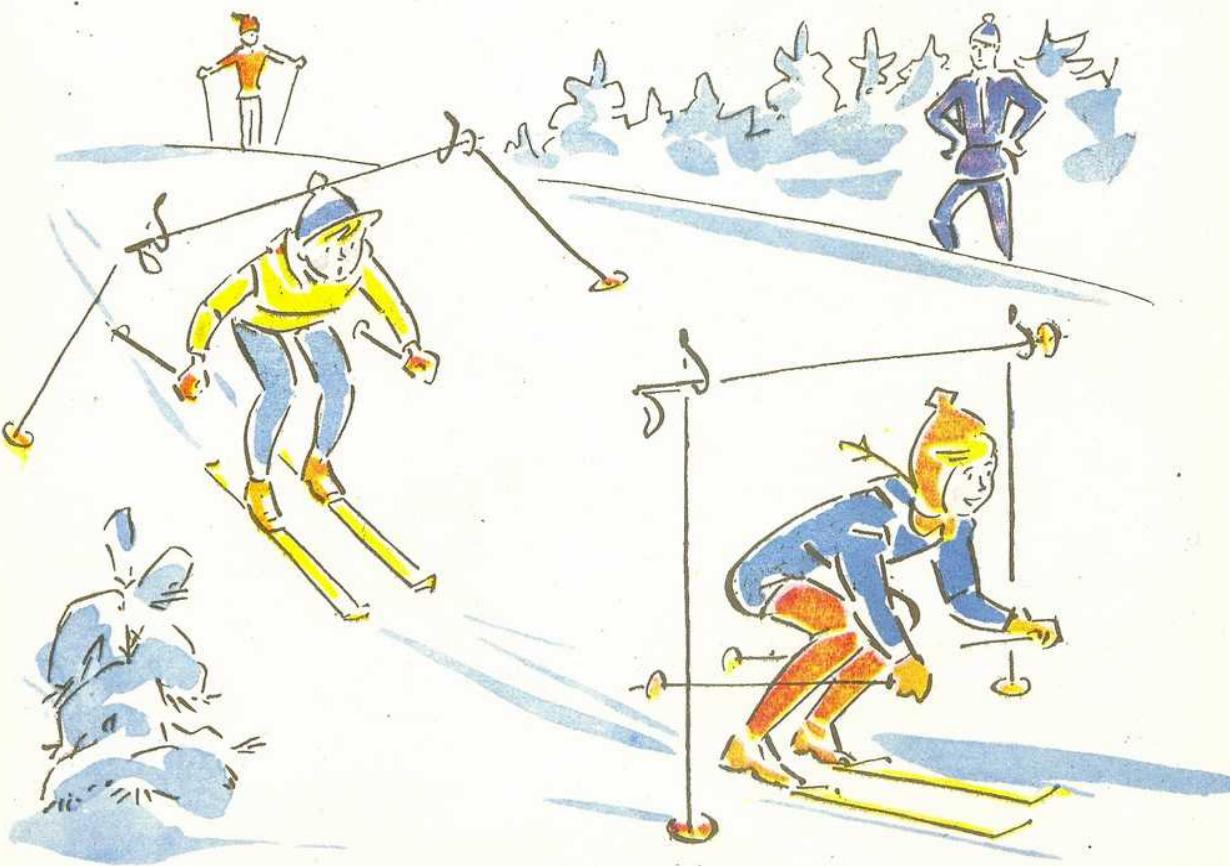
При спуске наискось основная нагрузка приходиться на нижнюю лыжу, верхняя, разгруженная, выдвигается немного вперед.

Снег здесь еще твердый. Круче, поставьте лыжи на ребра, согните немного ноги в коленях и разверните их к склону. Одновременно с выдвижением верхней лыжи развернитесь спиной к склону. Наклон вперед, нижняя лыжа загружена.

Вот уже вы с твердого наста съехали в мягкий рыхлый снег. Примите основную стойку и сведите ближе лыжи. Нижняя лыжа у вас загружена немногим больше верхней.

Спуститесь с этого холма несколько раз косыми спусками в разные стороны.

Когда диск солнца медленно стал опускаться к горизонту и красные лучи прошили березовый лес, ребята спустились в лощину. Бугры и впадины им уже не были помехой. И показалось, что солнышко, опускаясь все ниже и ниже, улыбнулось им на прощание.







ПОМНИТЕ!

Склон, по которому спускаются лыжники, не место для беседы и отдыха.

Мерзнут ноги — обопритесь на палки и делайте поочередно махи ногами вверх-вниз.

При ветре и морозе предупреждайте друг друга, заметив признаки обморожения.

Не тратьте зря силы — на длинном подъеме поднимайтесь не «елочкой», а зигзагом.

Спускаясь с горы, не пересекайте друг другу путь.

Чаще меняйтесь с тем, кто прокладывает лыжню по целине.

Прогулка третья

ВЫ ГОТОВЫ К ЛЫЖНОЙ ПРОГУЛКЕ?

Чудесный зимний день обещает подарить вам отличное скольжение по лыжне. Но... чуть искривленная лыжа будет норовить завернуть в сторону с лыжни и со склона; складки пересохших ботинок натрут ноги, а палкой с потерянным кольцом будет трудно отталкиваться.

И вот хорошее настроение испор-

чено. Почему? Лыжи пролежали всю неделю без распорок, несмазанные ботинки пересохли, а кольца еле держались на палках.

Сегодня мы проведем целый день на лыжне. Возьмем рюкзаки, положим в них завтрак, свитер, запасные шерстяные носки. Будет тепло — лишнюю одежду снимем. К вечеру, когда надо будет возвращаться домой, оденемся теплее — мерзнуть разгоряченному лыжнику нельзя.



Тонкий шерстяной свитер и рейтезы лучше надевать на тело — это предохранит вас от простуды.

Наш лыжный маршрут пройдет по холмам, через овраги. Рюкзак закрепите поясным ремешком, он ограничит смещение рюкзака при спуске и неожиданных поворотах. Даже такие легкие рюкзаки, как у вас, наденьте, подогнав лямки. Рюкзак должен лежать на спине, как у Коли, а не отваливаться от спины, как у Вити.

Мягкие вещи положите ближе к спине, тяжелые — на дно рюкзака.

НА ТУРИСТСКОЙ ЛЫЖНЕ

Мы идем туда, где виднеются холмы. Идем не спеша, попеременным ходом.

Первый идет по целине ступаю-

щими шагами. Скользить на лыжах по рыхлой целине нельзя. Лыжи будут глубоко уходить под снег; каждый раз вытаскивать их трудно — устанете.

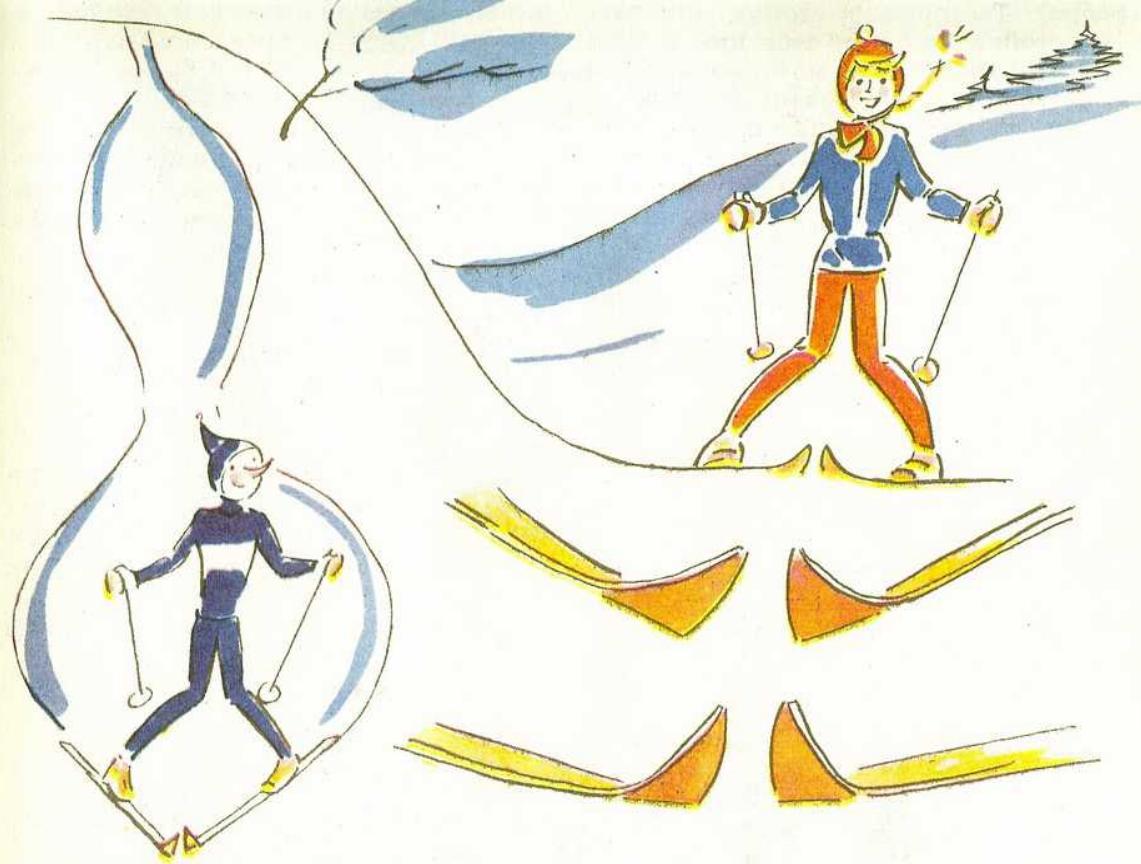
Постепенно загружайте то одну, то другую лыжу. Опытный и сильный лыжник, который ведет группу, идет равномерно, без рывков. Темп его движения должен быть доступен самым слабым лыжникам в группе.

Не будем забывать чаще меняться с тем, кто прокладывает лыжню. Последним в нашей группе идет мой помощник. В походе замыкающий не должен оставлять позади себя ни одного лыжника.

По лыжне надо идти друг за другом на таком расстоянии, чтобы не наступать на лыжу идущего впереди.

Если одна лыжня идет вниз и по-





том поднимается вверх на противоположный склон, не забывайте о товарищах, которые идут сзади и поднимаются впереди.

Посмотрите на рисунок.

Ира только спустилась с горки, а Витя с ходу чуть не наехал на нее, не подождал, пока она поднимется наверх.

Коля не торопится. Когда лыжня будет свободна, он промчится вниз и вверх.

Пора отдохнуть. Остановимся в месте, защищенном от ветра. Если привал большой, наденьте теплые вещи. На снег не садитесь. На поваленное дерево, пень или лыжи положите рюкзак и отдыхайте. Ни в коем случае не ешьте снег, если захочется пить.

«ПЛУГ» — ТВОЙ ДРУГ

Лес расступился, открылась небольшая лощина, зажатая со всех сторон лесистыми холмами. Лыжни как ленты опоясывали их склоны.

Мы остановимся у этого полого длинного склона.

Давайте все вместе протопчем широкую полосу для спуска и выкаты под горой.

Теперь спустимся прямо вниз. Разносит? Да! А как остановиться, чтобы не заехать на снежную целину с ходу?

Встаньте здесь, на выкате у подножия холма. Разведите пятки ваших лыж, равномерно загружая их по всей длине.

Ира! Сведи колени! Чувствуешь,

как лыжи становятся на внутренние ребра? Ты принял стойку «плуга». Эта стойка поможет тебе при спуске уменьшить скорость или совсем остановиться. Слегка разведи колени, лыжи становятся более плоско, скорость увеличивается. Следи за носками лыж: в «плуге» они должны быть вместе и на одном уровне, как на рисунке.

Посмотрите на лыжный след моего помощника и повторите это движение, сводя и разводя пятки лыж. Так мы сможем регулировать свою скорость «плугом».

РЕЗКО НЕ ТОРМОЗИ НА СКОРОСТИ

Коля набрал скорость и резко развел пятки лыж. Палки ушли вверх, туловище наклонилось вперед, и он чуть не упал.

Мышцы рук и ног у Коли напряжены. В такой жесткой стойке в «плуге» долго не проедешь. А на неровном склоне трудно будет сохранить равновесие.

Ставим лыжи то плоско, то на ребра. Не сгибаемся. Держимся расслабленно, без напряжения. Обгоним Коля! От такого спуска «плугом» ему надо хорошо отдохнуть, чтобы спускаться дальше.

ТОРМОЖЕНИЕ УПОРОМ И ПОВОРОТ «ПОЛУПЛУГОМ» К СКЛОНОУ

Как тормозить при спуске по склону наискось? На месте принимаем стойку спуска наискось — она вам знакома. Теперь перенесите вес тела с нижней лыжи на верхнюю. Нижнюю лыжу поставьте под углом к верхней, сблизив только носки.





В движении нижняя лыжа, поставленная на внутреннее ребро, при жестком снеге будет как бы утюжить снег, тормозя движение.

Попробуем остановиться в упоре на склоне, где оставлены рукавички.

Витя сильно согнул ногу и наклонился так, что упора на нижнюю лыжу не получилось, а слабое торможение не позволило ему остановиться там, где нужно.

При торможении упором можно сделать поворот к склону. Для этого нужно перенести вес тела с верхней лыжи на нижнюю. В этот момент вы выйдете в дугу поворота к склону.

Повторите много раз спуски с упором, а в конце спуска поверните к склону «полуплугом».

Чем увереннее и лучше вы будете стоять на лыжах, тем реже придется

применять торможение «плугом» и упором.

Где можно проехать с ветерком, спускайтесь смело, не лишайте себя радости быстрого скольжения.

Важно, чтобы у вас не вошло в привычку тормозить в тех местах, где этого делать не нужно. Помните о том, что приемы торможения у вас всегда должны быть наготове.

«ПЛУГ» СПАС ЖИЗНЬ

Однажды на далеком Памире мы, альпинисты-лыжники, помогали геологам. Была весна. В глубоких зеленых долинах уже цвели яблони и абрикосовые деревья. А наш небольшой отряд лыжников мчался по вечным льдам, покрытым еще глубоким зимним снегом.

В наших рюкзаках лежали образцы ценнейшей породы, светлые камни с черными вкраплинами — олово.

Надо было как можно скорее доставить образцы породы вниз и сообщить о багатых запасах месторождения.

Наверху сияло солнце, ниже темные тучи забили ущелье.

Мы как птицы влетели в облако, и фигурки товарищей, которые ехали впереди, растворились в тумане. Только крутые повороты указывали путь.

Казалось, места были знакомые. То впереди, то сбоку зияли бездонные трещины ледника.

Сколько времени мчались мы тогда в тумане — не помню. Только не забыл я тревожный человеческий крик. Это был сигнал!

Мы все сбавили скорость. Тормозили упором, «плугом». Помню, когда даже упал: рюкзаки были тяжелые.

В клочьях белесого тумана впереди мы увидели темную фигуру нашего товарища. Он высоко поднимал руки и скрещивал палки. След отчаянного торможения и крутой поворот — вот что увидели мы тогда, осторожно подъезжая к нему.

— Я увидел, увидел на какой-то миг, — крикнул он нам, — что впереди, вот здесь, ступень ледопада или обрыв склона. А ниже что-то темное — скалы или ущелье. Мы заблудились, это не тот спуск! Не подходите ближе!

— Брось ты, Женя, пугать, — не поверил один из нас. — Наверное, здесь конец ледника и наш лагерь.

— Нет, нет, мне не показалось!

Вдруг ветер прорвал окно в туманной завесе. То, что мы увидели, заставило нас надежней опереться на палки и поставить лыжи поперек склона. Женя стоял всего в нескольких метрах от гигантского ледяного обрыва.

Темная синяя бездна уходила из под наших ног на тысячу метров вниз. Серебряной ниткой далеко блеснула река.

Но вот завеса тумана затянула

окошко. Мы медленно и осторожно уходили назад.

Каждую минуту с этого склона в ущелье могла сорваться вместе с нами снежная лавина.

Образцы руды и наша жизнь были спасены нечеловеческим торможением и последним поворотом Жени Абалакова.

В трудном положении, когда мы мчались по глубокому снегу с тяжелыми рюкзаками за спиной, нам помог самый простой и надежный прием торможения «плугом» и поворот из «плуга», который вы скоро освоите сами.

ОСТАНОВИСЬ, ГДЕ НУЖНО

Лыжник, не умеющий владеть своей скоростью, не управляем. Остановить его может только падение или... препятствие.

Сейчас наша гора раскатана. Спустимся несколько раз в «плуге», остановимся «плугом» на ровном месте на выкате горы. Теперь попробуем остановиться в «плуге» на этом пологом ровном склоне у снежных пирамидок с красными флагами.

Вспомните мой рассказ и представьте, что за пирамидами — обрыв.

Витя и Ира начали спуск в «плуге». Лыжи их идут по снегу почти плоско и свободно скользят. Но вот впереди показались снежные пирамидки — колени ближе, лыжи встали на ребра, торможение увеличилось.

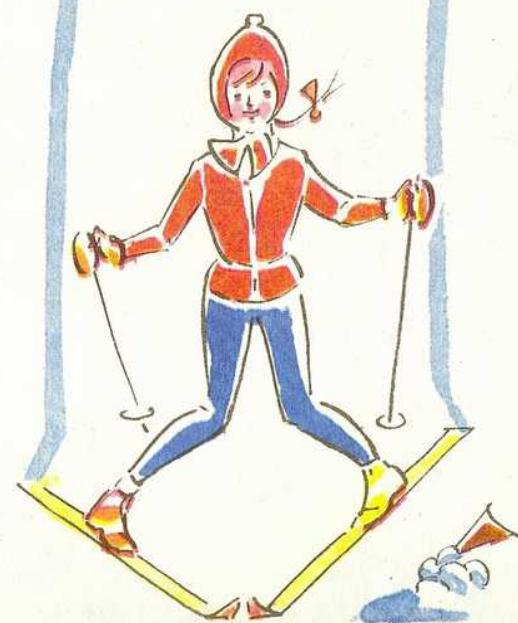
Посмотрите на рисунок: кто надежнее стоит на склоне у пирамидок?

Тренируйтесь так на склоне до тех пор, пока не будете уверенно и надежно останавливаться перед препятствием на склоне.

После отдыха попробуем съехать по этому же склону прямо вниз, как мои помощники.

Загружая больше то одну, то другую лыжу, вы почувствуете, как лыжи начинают поворачивать то в одну, то в другую сторону. Пока это не полные повороты из «плуга», но полезная тренировка перед тем, как





приступить к освоению таких поворотов.

След от таких полуповоротов будет отличаться своим рисунком от следа, оставленного при торможении «плугом».

«Плуг», кажется, вы освоили, но только помните, его можно применять на склонах пологих и средней крутизны.

А как спускаться по крутым склонам, управляя скоростью?

ТОРМОЖЕНИЕ БОКОВЫМ СОСКАЛЬЗЫВАНИЕМ ПРИ СПУСКЕ ПРЯМО ВНИЗ

Перейдем с этого полого склона на край крутого оврага. Здесь ни по прямой, ни с поворотами не спустишься. Узко в лесном коридоре,

а внизу незамерзший ручей. Ветер сдул снег, и здесь твердый наст.

Выезжаем на просеку в стойке спуска наискось.

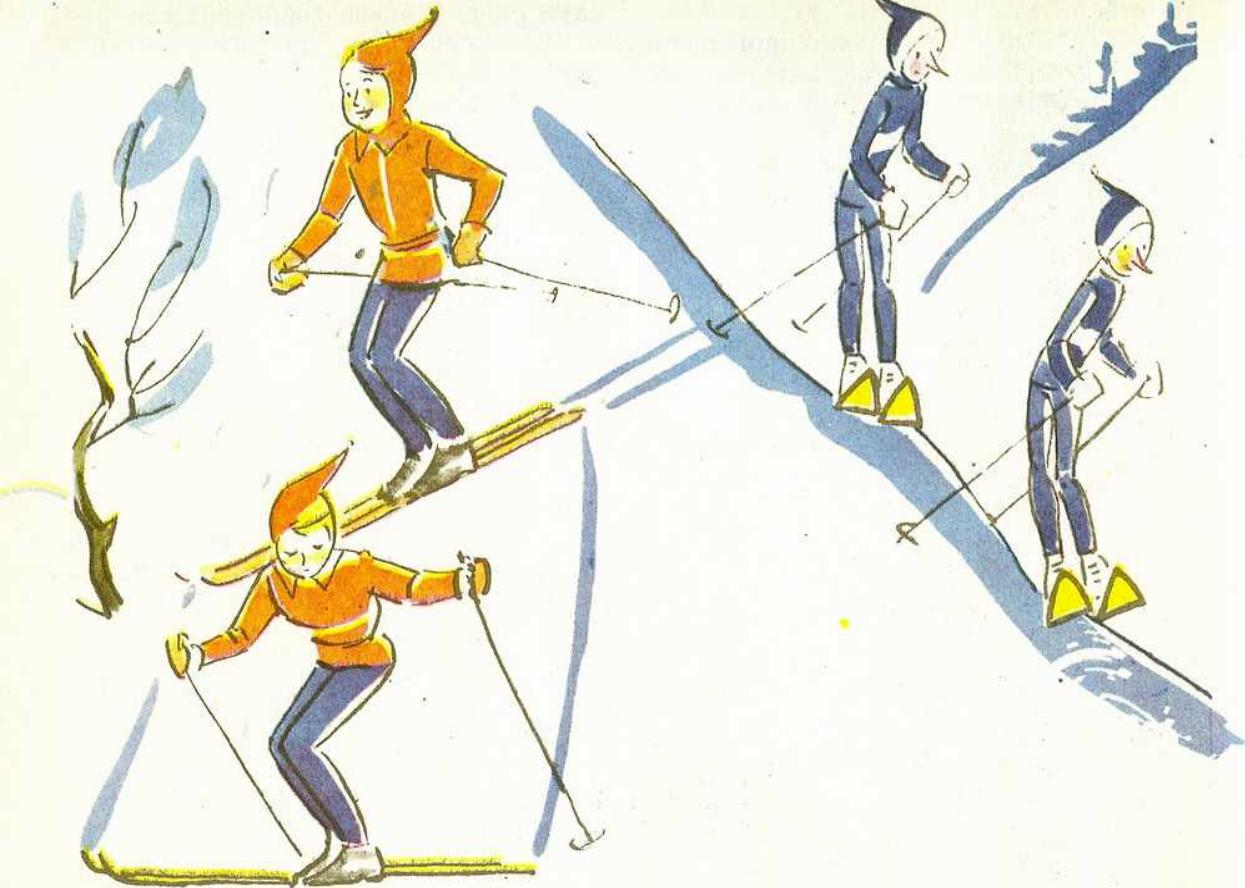
Посмотрите на помощников. Они делают небольшой присед, колени повернуты к склону, нижняя лыжа загружена больше верхней. Лыжи поставлены на внутренние ребра.

Так они подъехали к прямой бокового соскальзывания. Отклонились немного назад; колени отведены от склона, лыжи встали более плоско. Нагрузка сейчас на заднюю часть лыж.

Началось соскальзывание вниз-назад. Теперь изменим положение наклоном вперед.

Вес тела переходит на переднюю часть лыж, ноги согнуты в коленях, небольшой присед, колени отведены





от склона — соскальзывание продолжается вперед и вниз.

Для остановки соскальзыванием выпрямитесь и поставьте лыжи на ребра.

УЧИТЕСЬ СОСКАЛЬЗЫВАТЬ!

Посмотрите на моих помощников. Здесь, на небольшом крутом бугре; стоя на месте, в стойке спуска наискось, слегка отведите колени от склона. Чувствуете, как лыжи изменили положение и легли плоско на снег? Началось боковое соскальзывание. Притормозите его поворотом коленей к склону. Теперь более энергичной работой ног и туловища ускорьте соскальзывание.

Повторите движение моих помощников: немного согнитесь и одновременно отведите от склона колени.

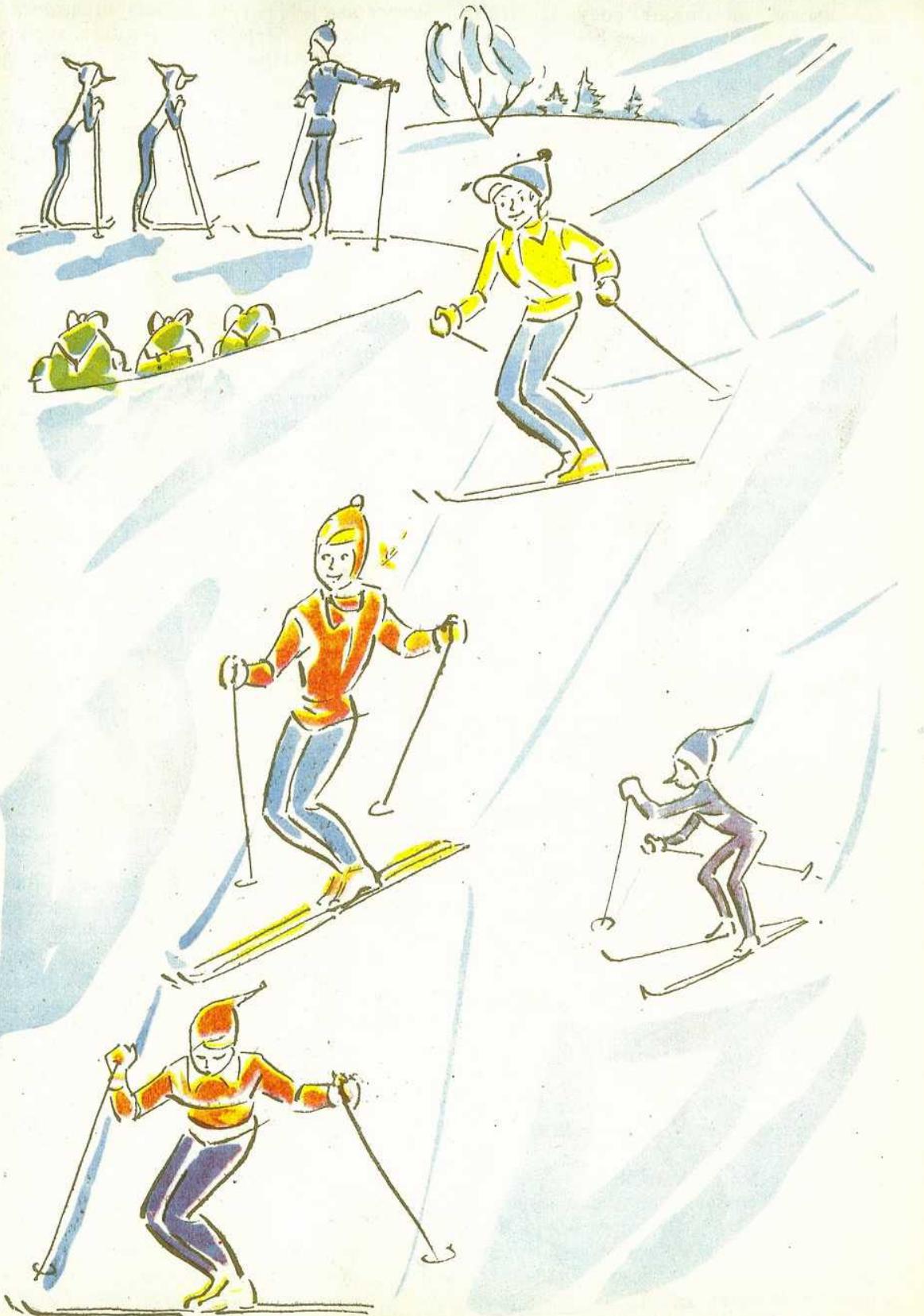
Ваши лыжи начали соскальзывать. Скорость увеличивается. Энергично сделайте полуприсед, колени поверните к склону, а туловище отведите от склона. От такого движения ваши лыжи больше встанут на ребра, и скорость соскальзывания уменьшится.

Таким приемом можно уменьшить скорость соскальзывания и остановиться совсем.

СОСКАЛЬЗЫВАНИЕ ПРИ СПУСКЕ НАИСКОСЬ

Вы спускаетесь наискось. Впереди препятствие. Его можно объехать только по склону ниже, применив боковое соскальзывание.

Коля согнул ноги в коленях, немного наклонился вперед, центр тяжести у него на передней части



лыж; колени поворачивает от склона, лыжи начинают соскальзывать вниз — препятствие осталось выше.

Теперь Коля уменьшает скорость соскальзывания поворотом коленей к склону.

Дальше можно продолжать движение по склону в стойке спуска наискось.

КТО ЛУЧШЕ

Витины лыжи оставили четкий след; соскальзывая так по склону, он будет регулировать скорость и обходить препятствия на пути.

Верхняя лыжа у Вити выдвинута немного вперед, основной вес на нижней лыже. Небольшой наклон вперед, колени от склона — соскальзывание продолжается.

Ире, наверное, склон показался крутоват, и она отклонилась назад.

Такая стойка может подвести, лыжи могут выскользнуть из-под лыжника.

Рядом с Ирой помощник тренера, он показывает ошибки, которые делает лыжник при соскальзывании: поворачивается туловищем к склону; делает упор только на верхнюю лыжу, оставляя нижнюю без нагрузки, неправильно держит руки. Так легко соскользнуть со склона на боку, а не на лыжах.

Внизу Коля остановил соскальзывание энергичным приседом, повернув колени к горе; лыжи встали на ребра и поперек склона. После такой остановки можно опереться на палки для сохранения равновесия.

Хорошо повторить упражнение на соскальзывание без лыж, дома. Сгибая и разгибая колени, посыпайте их в разные стороны. Тренируйте и голеностопные суставы, поворачивая подошвы ног вправо и влево.





ПОВОРОТ К СКЛОНУ

Вы научились поворачивать на месте, тормозить «плугом», упором, соскальзыванием.

А вот сейчас сделайте свой первый поворот к склону из положения спуска наискось.

Наберите скорость. Вход в поворот. Плавно и быстро согните ноги в коленях, поверните их к склону. Соскальзывая, вытолкните в сторону задники лыж, посыпая плечо с наклоном тела вперед. Носки лыж в момент поворота загружены больше, вес тела переносится на нижнюю лыжу. Поворот к склону закончен.

Еще лучше такой поворот к склону сделать дополнительным приседом с выпрямлением туловища в конце поворота.

Поздравим Колю с первым поворотом, который получился так легко, что он и не заметил.

Повторите этот поворот несколько раз, а потом сделайте такой же в другую сторону.

Входить в такой поворот на рыхлом снегу нужно плавно, постепенно нагружая нижнюю ногу, избегая резкой постановки лыж на ребра.

Начинается ветер, надо уходить с открытого места. Пойдем за моими помощниками! Там внизу, под горой, тише.

ПОВОРОТ ПЕРЕСТУПАНИЕМ

Мчатся вниз по лыжне наши помощники. А на их пути изгородь стоит!

Но вот первый лыжник слегка приседает на правую ногу, переносит на нее вес тела, приподнимает затем левую лыжу над снегом носком вверх и отводит ее влево; потом быстро ставит ее на снег, загружая весом

тела, и не спеша подтягивает к ней правую лыжу.

Руки он держит немножко шире обычного, сохраняя равновесие.

Снова присед на правую лыжу, она загружена опять. Подъем левой лыжи носком вверх с отведением налево. Поворот переступанием продолжается.

Видим, что при последних шагах влево наши помощники почему-то наклоняются больше назад: там, под горой, глубже снег. Такая стойка облегчает подъем носка лыжи над снегом.

ТРЕНИРУЕМСЯ

Только поворот переступанием может помочь изменить направление на глубоком рыхлом снегу и на настке с подламывающейся коркой.

Этим поворотом пользуются слаломисты, прыгуны, лыжники-туристы,

а чаще лыжники-гонщики, когда нужно, не теряя скорости, изменить направление движения.

Спускаемся с этого пологого склона без палок в основной стойке.

Слегка приседая и одновременно нажимая на пятки лыж, поднимайте вверх над снегом то одну, то другую лыжу носком вверх. Перед тем, как оторвать лыжу от снега, перенесите вес тела на скользящую лыжу.

После такой тренировки попробуйте сделать только один шаг в сторону на выкате после спуска с горы.

Поднимите лыжу над снегом, сделайте шаг в сторону с небольшим выпадом и одновременным толчком с опорной ноги. Продолжайте делать по одному шагу в стороны, влево и вправо.

Если все пойдет хорошо и вы будете устойчивы при шагах в сторону, повторите эти движения на спуске, как это сейчас делает Витя. Пока делайте по одному шагу в сто-



рону с небольшого хода, потом по несколько переступаний в сторону. Когда придет уверенность, прибавьте скорость.

На укатанном склоне не садитесь на пятки, а энергичнее делайте выпад вперед и в сторону.

При выпаде не забывайте о толчке с опорной ноги. Без толчка шаг в сторону будет мал, и при повороте придется семенить ногами, теряя равновесие.

ДЕЛАЕМ ПОВОРОТ ТАМ, ГДЕ НУЖНО

Коля начинает спускаться в основной стойке. Приподнимает правую ногу над снегом, наклоняется вперед, отводит носок правой лыжи в сторону и вправо и ставит ее на снег под углом к левой. В тот момент, когда лыжи начинают у него разъезжаться в стороны, он отрывает от снега

левую лыжу и как будто не спеша подтягивает ее к правой.

Если скорость увеличивается, угол разворота правой лыжи на следующем шаге надо делать меньше.

Сделав еще несколько шагов вправо переступанием, Коля изменил направление.

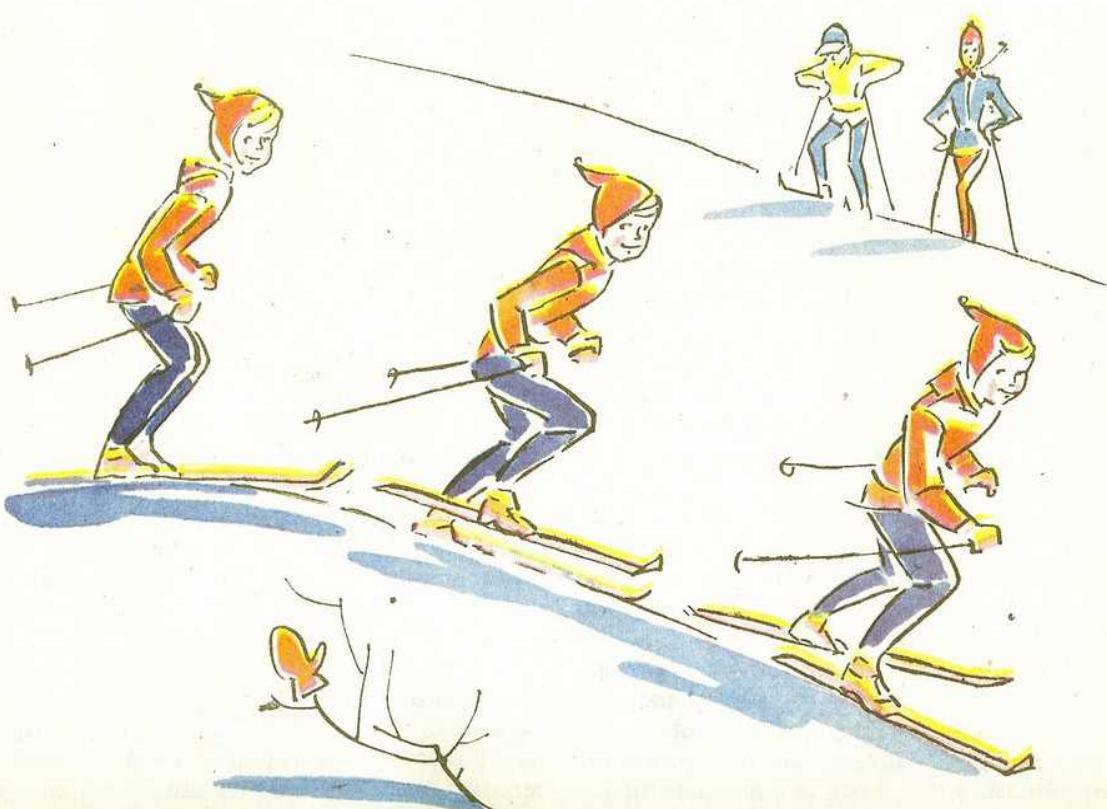
Как теперь сделают такой же поворот Ира и Витя у кустика с рукачкой?

Не спешите, ребята, но и не засиживайтесь на пятках лыж. Сразу же переносите вес тела на опорную лыжу, а потом подтягивайте другую.

В поворот входит легко, не напряженно; ноги в коленях должны легко пружинить.

КОНЬКОВЫЙ ХОД

При поворотах переступанием вы почувствовали, как важно уметь сохранять равновесие на одной лыже





в скольжении. Вы будете еще увереннее и лучше скользить на одной лыже, если освоите коньковый ход.

Наверное, многие из вас умеют кататься на коньках. Давайте будем так же скользить, только на лыжах. Сначала без палок по этой ровной поляне, которую мы уже раскастали.

Скользим сначала на одной лыже, направляя ее в сторону, потом на другой.

Не забывайте наклонить туловище вперед, а потом сделать выпад. Если наклонитесь с опозданием — лыжа уйдет вперед, и вы упадете, как Витя.

Первые шаги коньковым ходом делаем плавно, с небольшим толчком опорной ногой. Придет уверенность — толкайтесь сильнее. После толчка скользите на лыже, идущей на выпад, дольше, до полной остановки. Плечо и рука больше развернуты в сторону движения.

После ровного места перейдем на пологий склон. Коньковым ходом пользуются в начале спуска и на склонах, когда надо увеличить скорость.

Давайте пройдем и мы коньковым ходом по этому пологому склону. Увеличить скорость нашего хода можно еще толчком палками.



ЧЕРЕЗ КАНАВЫ, ОВРАГИ, ЯМЫ И БРЕВНА, НЕ ЛОМАЯ ЛЫЖ

Ну, пора домой, ребята! Наверное, устали! Спустимся через овраг к избушке лесника и там возьмем наши рюкзаки.

Лыжня спускалась в глубокий овраг, а потом, перебежав его, взбиралась лесенкой на крутой противоположный склон.

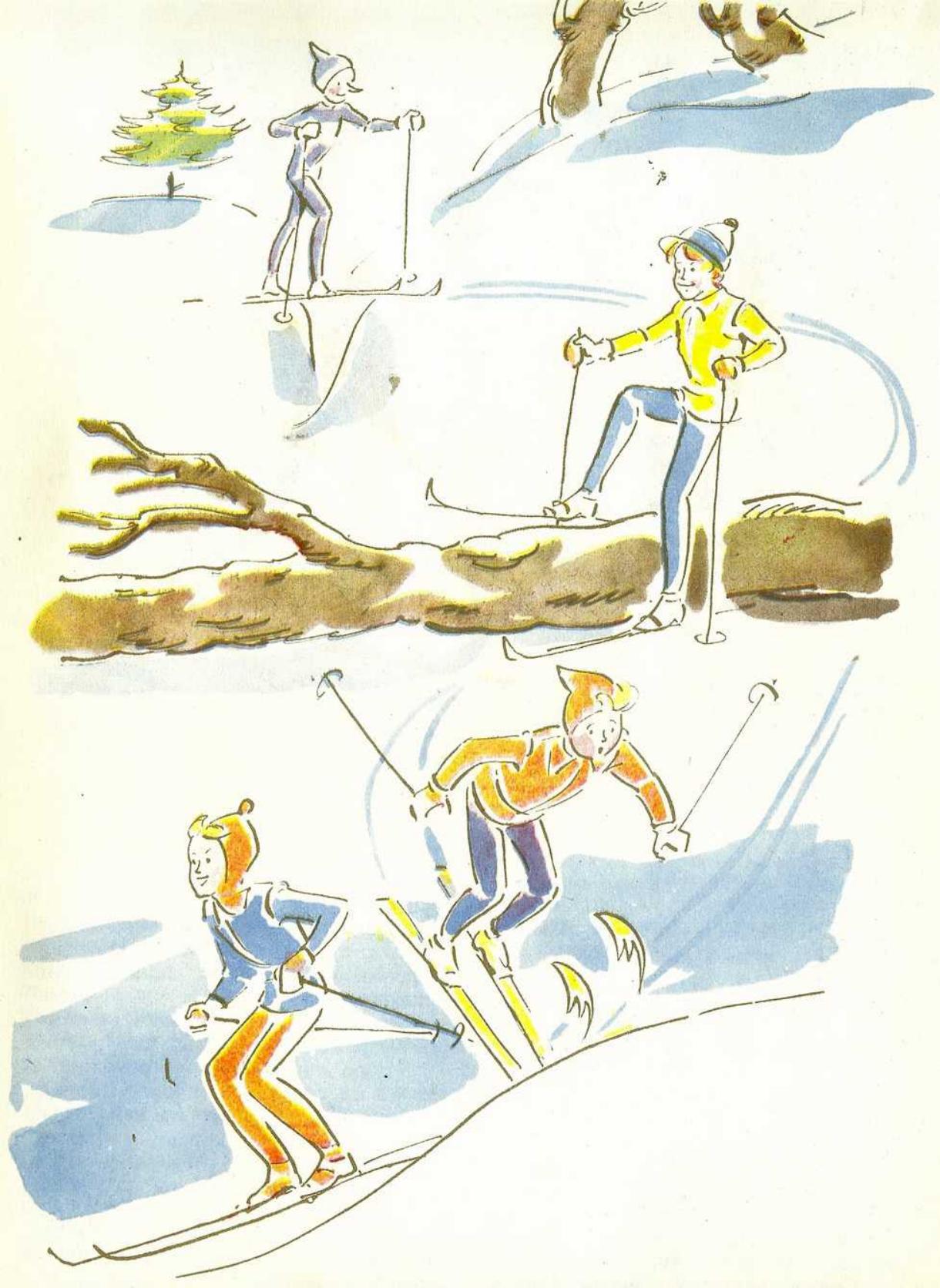
В конце наших прогулок, когда мы устаем, мы не замечаем препятствий на пути; а порой глубокие снега мешают их увидеть.

Сейчас наш путь перед оврагом

пересекает старая березовая аллея. Посмотрите внимательно: по обеим сторонам аллеи идут канавы, они прикрыты снегом. Если мы не заметим их и будем пересекать попрек — легко сломаем лыжи.

Узкую канаву надо переходить с опорой на две палки и лыжу. Сделаем шаг облегченной лыжей через канаву; дальше переставим палки, перенося вес тела на ногу, переступившую канаву.

Никогда при переходе не загружайте грузовую площадку, если лыжа опирается на край канавы только носком и пяткой.





Бревна, поваленные деревья переходите попеременно с опорой на палки, как это делает Витя.

Широкие канавы нельзя переезжать поперек, если склоны ее крутые.

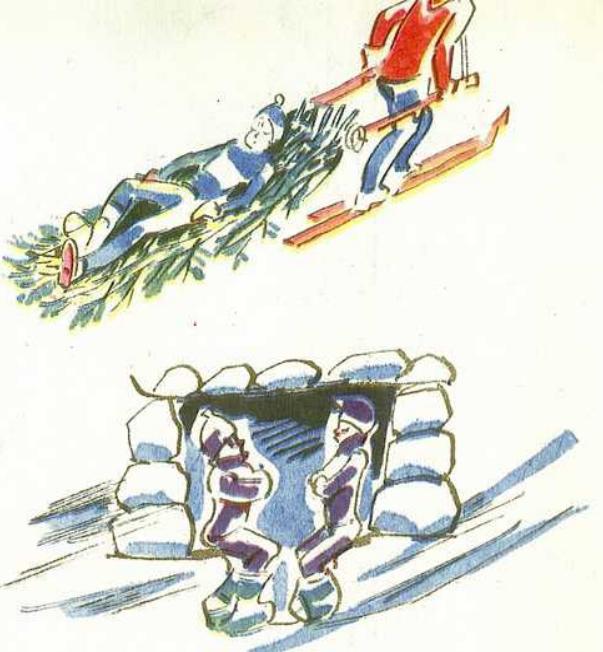
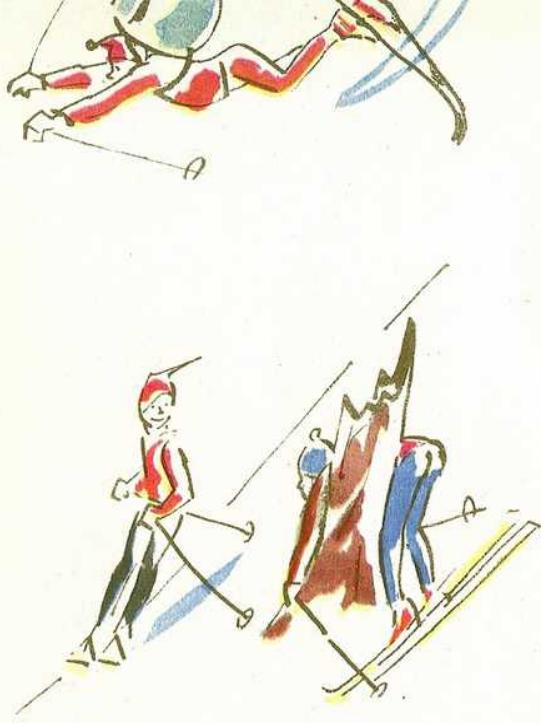
Коля поспешил и... сломал лыжи.

Ира начала спуск в эту же канаву наискось. Если в ней лежит плотный снег и стороны ее пологие, мож-

но с ходу переехать ее всю. Не забудьте только при выезде вверх чуть присесть и выдвинуть ногу.

Нужно быть особенно внимательным, преодолевая такие препятствия в сумерках, ночью, при снегопаде.

Никогда не спешите проходить по неокрепшему льду, да еще всей группой. Обязательно найдите переправу.



ПОМНИТЕ!

Рюкзак «поможет» вам упасть, если вы не подвяжите его поясным ремешком.

Управляемое боковое соскальзывание лучше неуправляемого соскальзывания на боку.

Умение притормаживать и тормозить всегда выручит вас в трудную минуту.

На волокуше из двух крепких веток с привязанными лыжными палками между ними, с ветками хвои, надетыми на палки, можно везти пострадавшего.

При вынужденной ночевке быстро сделайте себе приют. В снегу выройте пещеру или, если снег плотный, хижину. На крышу положите лыжи, сверху ветки хвои. Ноги положите в рюкзак.

После прогулки сразу переоденьтесь — прямо на тело наденьте запасной сухой свитер, сверху непродуваемую куртку. Не переоденетесь — будете мерзнуть и можете простудиться.

Прогулка четвертая

ТРЕНИРУЙТЕ ПОВОРОТЫ ДОМА

Повороты на снегу «плугом» и упором вы будете делать лучше, если научитесь легко и быстро переносить вес тела с одной ноги на другую.

Два стула поставьте рядом. Пересаживаясь с одного стула на другой, сгибайте ноги в коленях и переносите вес тела с одной ноги на другую.

Сев на стул справа, перенесите вес тела на правую ногу. Пересев на стул слева — вес тела на левую ногу.

Так и в поворотах на лыжах «плугом». Нагрузка больше на пра-

вой лыже — повернете влево. Нагружая левую лыжу — поверните вправо.

Пересаживайтесь с одного стула на другой, не вынося таз над согнутой ногой.

Будут уставать мышцы ног в начале тренировки — не беспокойтесь, это быстро пройдет. Зато при поворотах на снегу ноги будут работать как пружинки, вы будете меньше уставать и, конечно, меньше падать.

Теперь без стульев попробуем встать в стойку «плуга» на полу. Поворачивайте туловище вправо и



влево. Смотрите на рисунок: при наклоне нога, на которую приходится нагрузка, сгибается больше.

ТРЕНИРУЕМСЯ НА СНЕГУ

Сегодня мы возьмем с собой горные лыжи. С ними вы уже познакомились раньше.

Недалеко от знакомой станции, откуда мы бежали по полям и лесам на беговых лыжах, есть высокий берег над замерзшей речкой.

Там мы покажем вам поворот «плугом» и поворот упором. Вы уже уверенно тормозите «плугом» и упором, а раскрыть секреты поворотов помогла вам тренировка дома.

Вспомните нашу последнюю прогулку, где вы разучивали торможение «плугом». Стоило чуть больше загрузить лыжу, как она начинала поворачивать.

Давайте на небольшой скорости

пройдем по склону в стойке «плугом»; на ходу загружайте больше то одну, то другую ногу, но не входите в полную дугу поворота. След от ваших лыж расскажет, как вы загружаете лыжи.

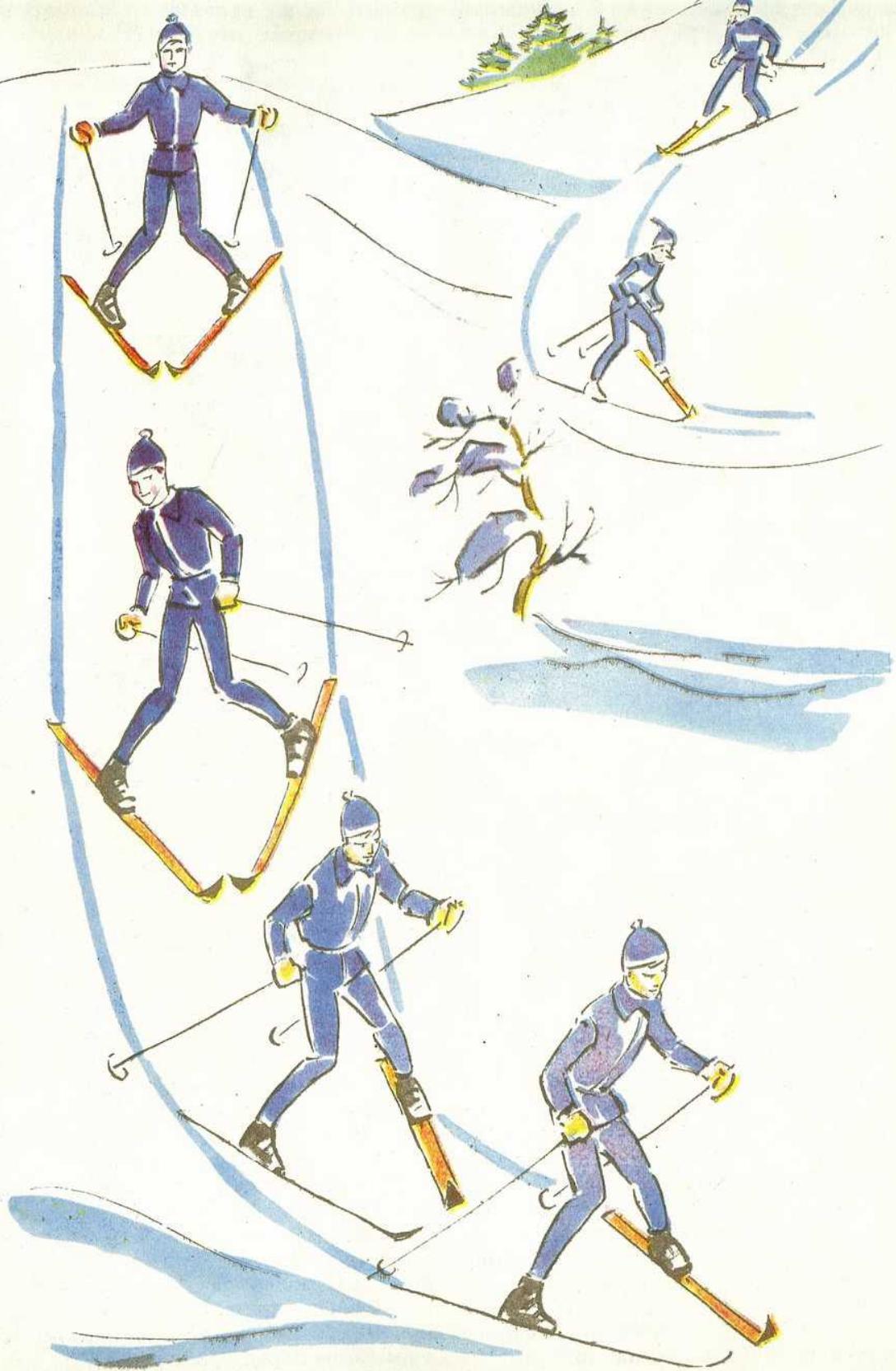
Ира и Коля правильно переносят вес тела с одной ноги на другую.

А Витя? Посмотрите на него. Сразу видно, что он пропустил тренировку. Так присел на правой ноге, что в повороте легко может потерять равновесие, а лыжи носками наезжают друг на друга. Сегодня ему, пожалуй, придется потрудиться больше других на прямых спусках с полуповоротами.

ПОВОРОТ «ПЛУГОМ»

После нескольких таких спусков вы поняли, что главное — на ходу быстро переносить вес тела на загруженную ногу.







Переходим к повороту «плугом».

Посмотрите на меня. Начинаю спуск в стойке «плуга», мои лыжи равномерно загружены — готовлюсь к повороту налево. Делаю небольшой наклон туловища направо, плавно загружаю правую лыжу. Скольжение правой лыжи как будто увеличивается, и я продолжаю держать носки лыж на одном уровне. Здесь, на склоне, снег твердый, поэтому круче ставлю на ребро правую лыжу. Пока не закончу поворот влево, правая лыжа остается загруженной.

Повторите, ребята, этот поворот вправо и влево несколько раз.

А сейчас пойдем за моими помощниками в овраг с пологими склонами и будем спускаться по нему поворотами из «плуга», съезжая с одного склона и поднимаясь на другой.

СОРЕВНУЕМСЯ

Поставим на склоне ворота из веточек. Ширина ворот — 3—4 метра.

Если на склоне хороший крепкий наст, как сейчас, трассу готовить не надо, а если снег рыхлый, пройдем «лесенкой» вверх и вниз несколько раз, трамбуя склон.

Спускаясь по трассе, надо пройти ее так, чтобы не сбить ни одной веточки и не проскочить мимо ворот.

Если вы подъезжаете к воротам по прямой и надо круто повернуть, притормозите немного, а то можно проскочить мимо ворот, как это получилось у Коли. Если скорость не большая, толкнитесь палками.

Поворот начинайте делать раньше, не доезжая до ворот; резко не тормозите перед воротами.

Пройдите сначала всю трассу медленно. Чувствуете уверенность — прибавьте скорость!

Победителем соревнований становится тот, кто пройдет трассу два раза, не сбив ни одной веточки и быстрее всех проскочив ворота.

Вы прошли всю трассу «плугом», медленно, но зато вы научились делать повороты где нужно и регулировать свою скорость.

Перейдем к другому повороту, который поможет вам эту же трассу пройти быстрее.

ГТОВИМСЯ К ПОВОРОТУ ИЗ УПОРА

На рисунке вы видите, как Коля, соскальзывая с небольшой горки, на ходу приставляет левую лыжу к правой, приняв стойку спуска наискось.

Повторите и вы несколько раз это

движение. Встаньте, как Витя. Пятки лыж разведите, носки вместе. Потом, плавно перенося вес тела с правой ноги на левую, приставьте правую лыжу к левой. Помогайте себе командами «Приставить!», «Отставить!».

Сделайте такое же движение с другой ноги.

ПОВОРОТ УПОРОМ

Начинайте движение из стойки спуска наискось. Чтобы повернуть направо, отведите левую (верхнюю) лыжу и поставьте ее в упор. Пока еще вы спускаетесь вдоль склона. Но вот справа показались кусты, у которых нужно повернуть. Начинайте переносить вес тела на левую (верхнюю) лыжу, идущую в упоре. Поворот начинается.

Ничего, если ваши лыжи при скольжении прямо вниз по склону





примут положение «плуга». Это не ошибка.

Сохраните на мгновение прием поворота в «плуге» до момента начала поворота лыж к склону. Вы плавно соскальзываете на левой лыже, теперь уже нижней. Быстро приставьте к ней правую лыжу. Поворот заканчивайте в стойке спуска наискось.

Поворот из «плуга» поможет вам некоторое время увереннее делать повороты из упора. Повороты у вас будут получаться лучше, если вы научитесь быстро приставлять к опорной, внешней, лыже внутреннюю лыжу.

Начинайте свои тренировки с приставления и отставления лыжи, как это делают мои помощники.

Продолжайте выполнять такие повороты на хорошо раскатанных склонах в разные стороны.

ВОЛЯ ВЕДЕТ К ПОВЕДЕ

Если вы упали, не медлите — вставайте скорее. Если все в порядке, толкайтесь палками и съезжайте смелее вниз по склону. Пусть снежная пыль отлетает в стороны во время ваших поворотов.

Чем чаще вы будете спускаться по склонам, тем скорее начнете выполнять повороты почти автоматически. Окрепнет уверенность, появится смелость. Так вы станете хорошими лыжниками.

А как стать сильнее, смелее, техничнее? В этом вам поможет воля! Можно ли воспитать ее? Конечно!

Отдохните. Сейчас я расскажу вам о скромной девушке с Ленинских гор, о ее подвиге в далеких альпийских снегах. С тех пор прошло довольно много времени, стала совершеннее горнолыжная техника, снаряжение, инвентарь. Все быстрее мчатся спортсмены по трассам скоростного спуска и слалома.

Но имя нашей замечательной горнолыжницы Евгении Сидоровой, ее мужество и воля будут служить

всегда примером для начинающих и опытных лыжников.

...Старт олимпийского слалома. Здесь собрались сильнейшие из сильнейших горнолыжников многих стран. Тысячная толпа замерла в ожидании. И вот старт дан! Одна за другой вылетают на обледенелую трассу слаломистки.

На трассе частокол из флагов. Эти 50 фигур из ворот, змеек и шпилек надо пройти по 450-метровой трассе, по наикратчайшему пути с наименьшей затратой времени. Трассу надо преодолеть дважды, победитель определяется по сумме времени в двух попытках.

Жене осталось еще несколько минут до старта! «Скорей бы, — думает она! — Там, на трассе, забудусь». Боль такая, что стоять спокойно нет сил. Она смотрит на свою большую руку, к кисти которой прибинтована лыжная палка.

И надо же было этому случиться! Всего несколько дней тому назад она тренировалась на скоростном спуске. Уже на середине трассы, когда скорость достигла предела, она вдруг увидела впереди себя лыжника, пересекающего склон. Чтобы не столкнуться с ним, Женя сделала резкий поворот. Она не успела сбавить скорость и поэтому упала под склон на жесткий леденистый снег. От сильной боли в плече и руке помутилось сознание.

Подавив в себе крик, она открыла глаза. Пожилой человек с рюкзаком за спиной стоял около нее. Он что-то взволнованно говорил ей на чужем языке, виновато разводя руками.

Пять дней и пять ночей не утихала боль. Приговор врачей был единодушным: запретить участие в соревнованиях.

Товарищи, друзья по команде, тренеры хорошо знали эту скромную и немногословную девушку. Страх, который порой возникает у опытных горнолыжников на опасных и трудных спусках, не закрыл Жене путь на трассу.

Вот и сейчас. Женя настояла на

своем: врачи сняли запрет и разрешили ей участвовать в слаломе.

...Уже стартует лыжница под номером 11. У Жени 12-й номер. Судья положил руку ей на плечо. Она выносит свои лыжные палки вперед, и сразу же легкий толчок в плечо посыпает ее на трассу.

Почти прыжок с толчком палками. Планка стартера отлетает в сторону, включив стрелку на гигантском циферблате секундомера, установленного на финише. Быстрее вниз! Женя наклонилась вперед. Кажется, боль исчезла. Сейчас не до нее.

Навстречу стремительно несутся древки флагов. Все повороты продуманы раньше. Ее лыжи входят в поворот, не оставляя следа на леденистом склоне.

Велик риск сорваться, соскользнуть в этом лабиринте. Женя уже видела здесь неудачниц.

Но Женя сейчас — это воля, собранная в кулак.

Вот, наконец, перед ней возникают четыре флага, поставленные в одну линию,— шпилька. Она стоит немного наискосок.

Женя заходит в первые ворота шпильки с другой стороны, не так как все ее соперницы.

Что делать, два лишних поворота — это потерянные секунды, зато укол палкой в повороте будет на здоровую руку.

Склон под шпилькой настолько крут, что нельзя рисковать, опираясь на больную руку.

Последние ворота перед финишем она проходит напористо, рванувшись к ним толчком с обеих палок.

Сразу же за финишем в руке, как расплата за дерзкий толчок, возникла острая боль.

Она снова медленно поднимается к старту, запоминая новые фигуры, которые ставят судьи для второй попытки. Жене нравится трасса своей ритмичностью. Но боль в плече и руке теперь сильнее и не оставляет ни на секунду.

Снова старт! Снова мчится она с предельной скоростью. Позади уже коварная шпилька.

До финиша осталось всего несколько ворот. И вдруг: «Ох!» — вздохнула сразу вся гора с тысячами зрителей на ней. Женя упала, чуть задев своей лыжей древко флага. И мгновенно, в какие-то сотые доли секунды собранная в комочек фигурка лыжницы распрямилась и пулей влетела в финишные ворота.

Почти потерявшую сознание Женю друзья понесли к машине.

Ребята! Я был там и видел все это. Не скрою, пришел в себя в тот момент от сильного хлопка по плечу и крика: «Русс, мадам молодец!»

Итальянский болельщик слалома был очень объективен. Наша Женя стала призером олимпийских игр: бронзовая медаль и 3-е место в слаломе.

ПРОЙДИТЕ «ЗМЕЙКУ» ПОВОРОТАМИ ИЗ УПОРА

Теперь, ребята, когда вы освоили поворот упором, у вас появилось желание спускаться с гор еще быстрее.

Вы видите, как внимательно смотрит Ира на моих помощников. След, который они оставляют за собой, вется на склоне как «змейка».

Что видит Ира?

Поворот влево. Правая нога отставлена в упоре, лыжа идет по склону пока плоско. Дальше следует толчок с левой ноги и перенос веса тела на правую.

В этот момент лыжники посыпают левое плечо вперед, туловище разворачивают от склона. Загруженная правая лыжа начинает соскальзывать, левая приставляется к ней, и обе входят в поворот параллельно.

В конце дуги, чтобы не было излишнего соскальзывания, лыжники поворачивают колени к склону. Затем они снова принимают стойку спуска наискосок, делают упор, небольшой присед, толчок с правой на левую. Поворот вправо начинается. Правая лыжа приставляется к левой ноге. И вот вы видите уже знакомую вам стойку.





Если вы были внимательны, встаньте на лыжи и повторите эту «змейку».

Примите добрые советы, которые помогут вам входить в эти повороты. На «раз» — отставить лыжу в упор. На «два» — приставить другую лыжу и перенести на нее нагрузку.

Посмотрите на рисунок и начинайте счет. Поворот налево — «раз-два». Поворот направо — «раз-два».

Вспомните, как спортсменке с Ленинских гор помогли мужество и отличное мастерство в далеких альпийских снегах.

НА СПУСКЕ ПО ТУРИСТСКОЙ ЛЫЖНЕ

Мы возвращаемся с прогулки домой, оставляя раскатанные склоны, где каждый бугорок и впадина вам хорошо знакомы.

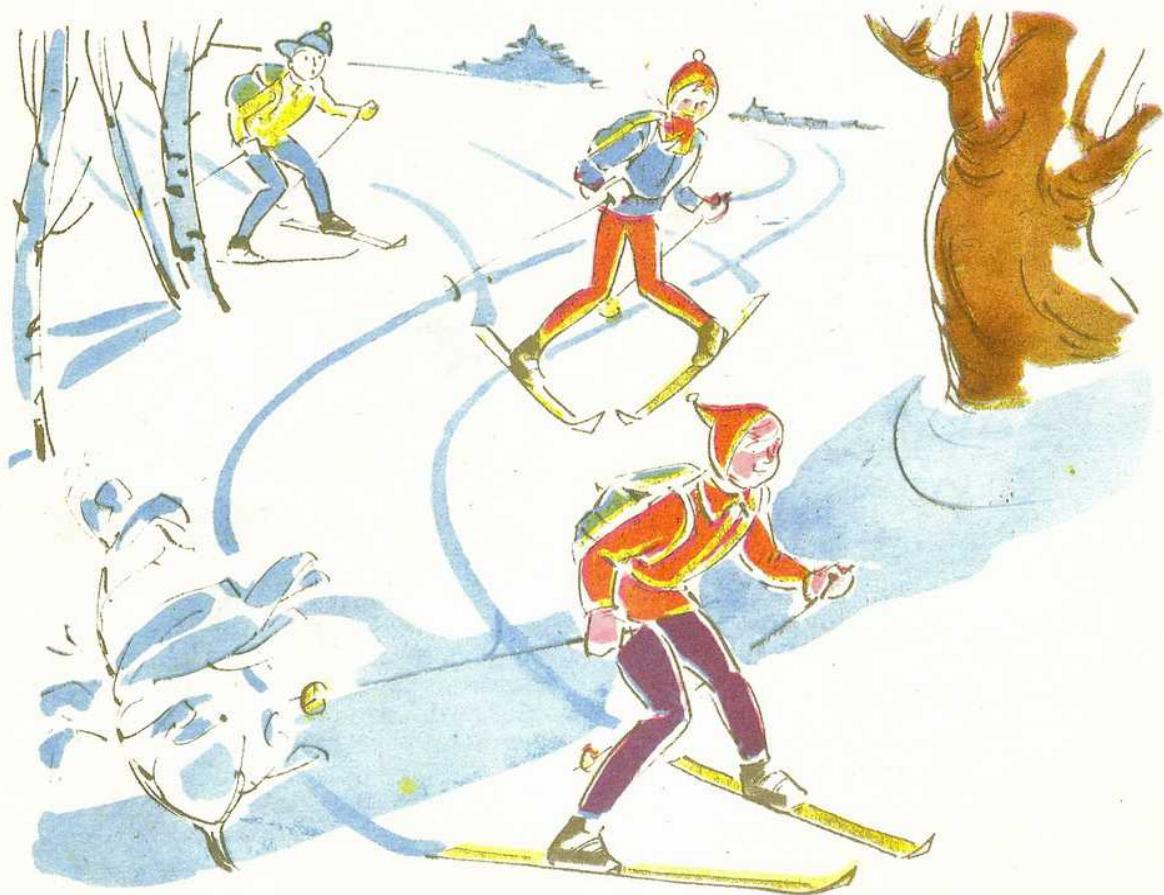
Но вот перед вами снежная целина и незнакомый спуск в лесу. А за спиной рюкзаки. На выручку снова приходит «плуг».

При поворотах близко к деревьям не подъезжайте: там снег рыхлее, да и встречаться с деревом на ходу опасно.

Первый лыжник в группе спускается по склону пологими дугами. Следующие за ним прокладывают лыжню каждый самостоятельно, сохраняя общее направление за ведущим лыжником. Если вы поедете вслед друг за другом, то неизбежны наезды и столкновения.

На лесном склоне бывает много упавших деревьев, пней, веток, камней и канав. Порой все это скрыто под снегом. Первый лыжник должен предупреждать товарищей об этих препятствиях.

На участках, где рыхлый снег чередуется с твердым настом, лыжни-



ки должны спускаться очень медленно. Проехав сложные участки склона, ведущий лыжник поджидает остальных.

При спуске с рюкзаком все повороты и остановки нужно делать плавно, без резкого торможения, иначе рюкзак за спиной выведет лыжника из равновесия, и он упадет.

Особенно осторожно нужно спускаться по лесистому склону в сумерках и при снегопаде.

Низкая стойка с вынесенной вперед рукой на уровне лица защитит вас от встречных веток. Боковое скользывание, спуски наискось и «лесенкой» помогут вам на трудных и крутых участках пути.

ПОВОРОТ С ОПОРОЙ НА ПАЛКУ

Под горой уже видны станционные постройки, зеленые и красные огоньки над черной лентой железной дороги.

Подождите, ребята, не спускай-

тесь. Я покажу вам поворот с опорой на палку.

Глубокий снег, подламывающийся наст и другие препятствия не дают порой применять уже знакомые вам повороты.

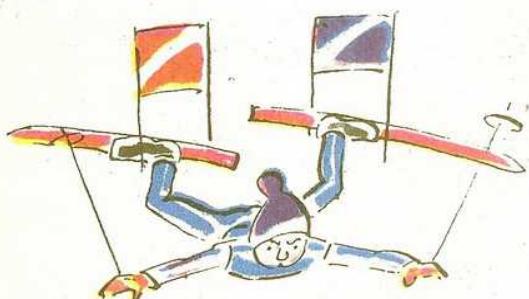
Начинаю поворот с опорой на палку на небольшой скорости. Палку держу немного сбоку и впереди себя. Перед прыжком ставлю ее в снег у передней половины лыж. Делаю дополнительный присед. Потом толкаюсь вверх, разгибая колени и опираясь о палку.

При приземлении мягко пружиню, согбая ноги в коленях; стараюсь сразу наклониться вперед, иначе легко потерять устойчивость.

Этот поворот лучше тренировать мальчикам — у них руки сильнее, чем у девочек.

К такому повороту надо готовиться постепенно, начиная с небольшой скорости. Выполнять его лучше сначала на пологом склоне, затем на бугре, а потом с прыжком под бугор.





Помните!

*Где не нужно, «плугом»
не тормози.*

*При подламывающемся
насту спускайтесь по склону
зигзагом до полной остановки
у места поворота. Направле-
ние изменяйте поворотом
махом.*

*Выходите на трассу слалома
хорошо подготовлен-
ными.*

*Кто делает зарядку, лег-
ко прыгает, бегает, тот скорее
станет хорошим горнолыж-
ником.*

*Для любого поворота нуж-
на скорость, без нее не
получится и поворот «плу-
гом».*

*Осмотрите склон, по кото-
рому будете спускаться, и на-
метьте себе путь.*

Прогулка пятая

КОРОТКИЕ ЛЫЖИ

Пусть отдохнут сегодня ваши лыжи. Вы хорошо потрудились над поворотами, которые помог вам одолеть «плуг» — друг.

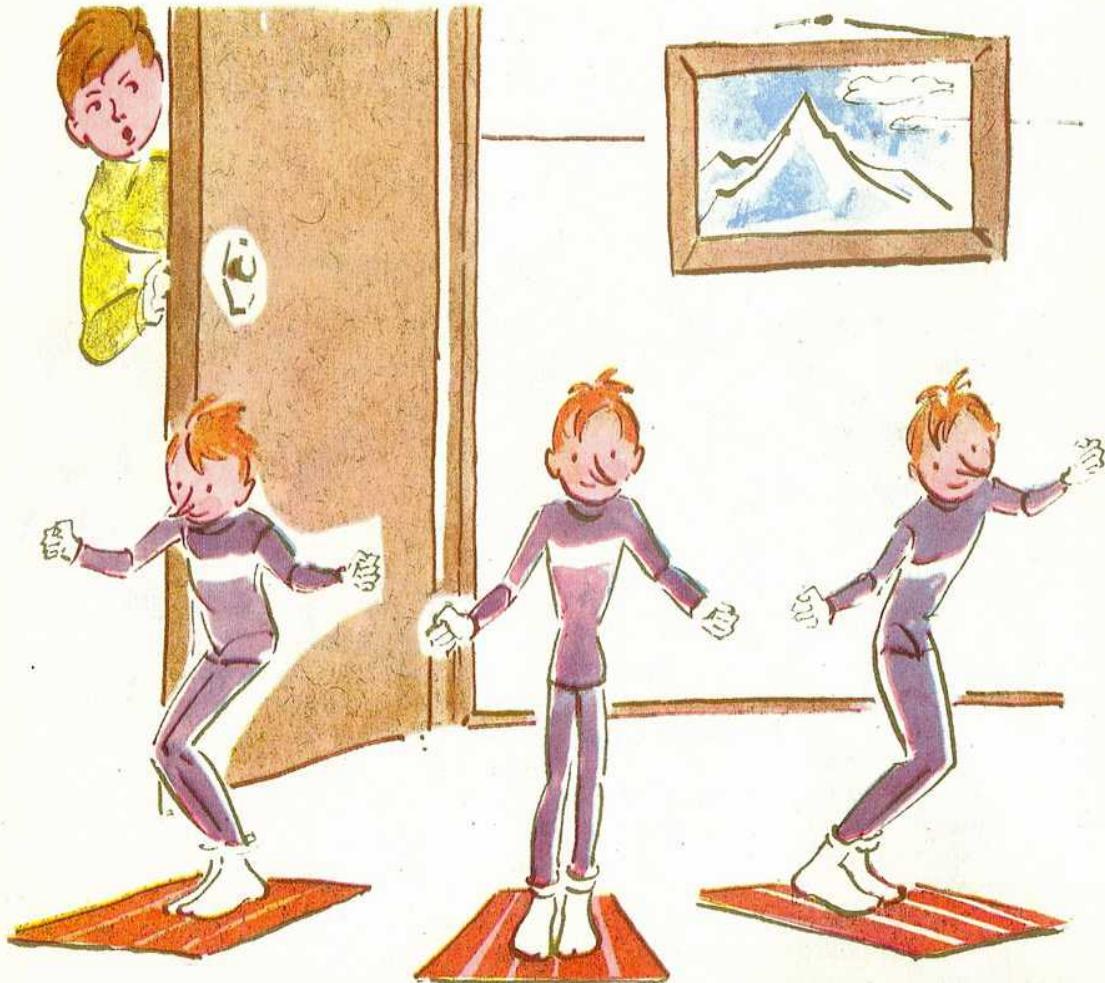
Мы знаем, вы полюбили лыжи, на них по лыжне-дорожке вы вошли в сказку зимнего леса.

Зимняя стужа не пугает вас,

а бодрит. Бег на лыжах становится все легче, а вы — сильнее.

Спуски с гор теперь тоже не пугают, а радуют вас. Правда, скорость при поворотах на спусках с гор была еще невелика.

Но наступило время показать вам, как можно научиться еще легче и быстрее делать повороты, а потом мчаться с гор, обгоняя ветер.





НА КОВРИКЕ ДОМА

Возьмем небольшой коврик, пусть он будет шерстяной, войлочный, тростниковый, но не резиновый. Встанем на коврик и начнем...

Стоим прямо, ступни ног нагружены равномерно. Делаем присед и сразу же выпрямляемся, так мы облегчаем давление на ступни. Колени поворачиваем в одну сторону, а туловище в другую. Коврик, как лыжи, повернется вместе с вами.

Снова присед с облегчением нагрузки на ступни. Колени повернем налево, туловище направо. Коврик-лыжи поворачивается вместе с коленями налево.

НА КОРОТКИХ ЛЫЖАХ ИЛИ ДОЩЕЧКАХ НА СНЕГУ

А теперь на снег. Если не будет у вас коротких лыж, найдите бочку и из ее дощечек сделайте лыжи. Са-

ма дощечка чуть вогнутая, что нам и нужно.

Горнолыжные крепления ставим ближе к пятке. Носковая часть лыжи-дощечки должна быть длиннее, чем задняя, и подниматься над снегом, когда лыжник стоит на них.

Смажем скользящую поверхность дощечки лыжной мазью и пойдем на склон. Ясно, что на таких «лыжах» быстро и далеко по ровному месту не убежишь.

Недалеко от дома, на пологих склонах оврага или холма, словом, там, где есть снег и можно сделать несколько поворотов, встаньте на ваши лыжи-дощечки. И поверните, ребята, с их помощью вы быстро научитесь делать повороты на параллельных лыжах.

Ну, а хорошо ли они входят в поворот? Очень легко. Передняя часть такой лыжи короткая, а задняя еще короче.

На дуге поворота они встречают



направо. Укол палкой влево — поворот налево. Всегда делайте перед опорой на палку дополнительный присед.

Направляя колени вперед и внутрь поворота, вы поставите лыжи на ребра.

Если сделать присед ниже и колени развернуть больше к склону, поворот будет круче.

Хорошо потренироваться без лыж, только с опорой на палки, как это делает Витя.

Проверьте, как быстрее можно повернуть колени.

Посмотрите на рисунок. С одновременной опорой на две палки делайте и поворот коленями влево или право.

ПОМОЖЕМ ПОВОРОТУ СПЕЦИАЛЬНЫМ УПРАЖНЕНИЕМ

Этот прием на месте и при спуске поможет очень четко выполнять поворот, если вы, поворачивая колени к склону, одновременно развернете туловище от склона.

Встаньте в основную стойку и наклоните туловище вперед. Возьмите палки, проденьте одну в кольцо

меньшее сопротивление снега, чем обычные лыжи. На них ни «плуга», ни упора делать не нужно. Движения ваши будут такие же, как на коврике дома, но только теперь уже на снегу, на ровном месте. Потом на склоне поставьте ворота из веточек и попробуйте «покрутить» по такой трассе.

ГOTOVIMСЯ К ПОВОРОТАМ НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ ЛЫЖАХ

Наверное, вы уже почувствовали, как легко входят в поворот вместе и параллельно две лыжи-дощечки, когда после приседа вы подаете колени вправо или влево.

Давайте еще облегчим этот поворот опорой на палку.

Ирочка стоит на ровном месте, делает присед с выпрямлением и опорой на палку. Нагрузка на ноги снята, колени уходят в стороны, выталкивая пятки лыж.

Укол палкой справа — поворот

другой. Держите их перед грудью на чуть согнутых руках. Захватите их на всю длину руками. Готовимся к повороту влево. Сначала на ровном месте, как Витя, согнем ноги в коленях. На счет «раз» руки махом отводят палки вправо, заставляя развернуть туловище от склона, колени одновременно поворачиваются влево. На счет «два» — резкий вынос палок руками влево-назад, туловище разворачивается от склона.

Коля повторяет этот прием уже на склоне, на ходу. Посмотрим: пока все идет хорошо, он принял правильную стойку, но вот резкий мах палками влево, колени поворачиваются вправо, и... лыжи чуть не ушли из-под него. Почему? Во время маха палками он слишком сильно отклонился назад. Но вот при повороте налево он выпрямился, наклонившись вперед, махом рук послал палки вправо, а колени ушли влево. Поворот в эту сторону получился хорошо.

КОЛЕНИ ОБЛЕГЧАЮТ ПОВОРОТ

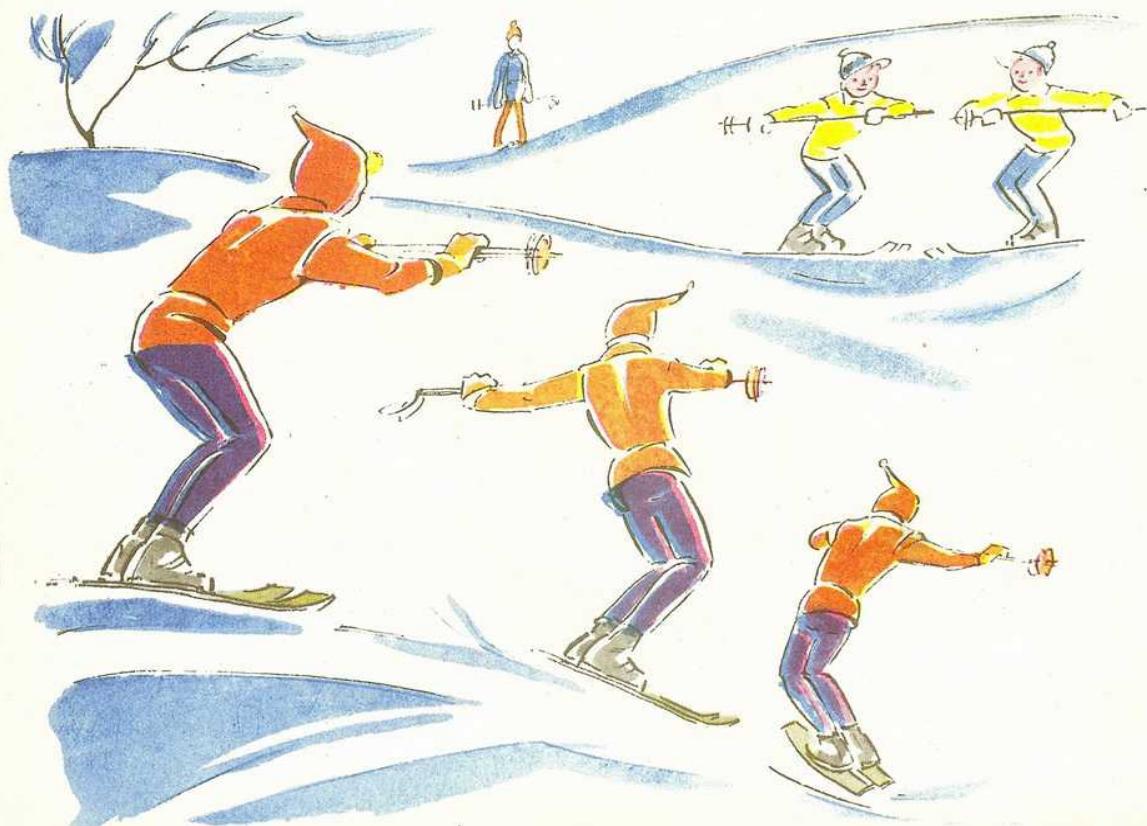
Как видите, в этом повороте секрета нет. Посмотрите, как легко ваши лыжи входят в дугу поворота, когда вы отводите колени к склону и одновременно выталкиваете пятки лыж к склону.

На этом рисунке вы видите, как мы облегчаем такой поворот опорой на палку.

Пока вам надо делать такие повороты короткими дугами. Это научит вас надежно ставить лыжи на ребра и быстро поворачивать.

ПРОЙДЕМ «ЗМЕЙКУ» НА КОРОТКИХ ЛЫЖАХ

Поставим на этом склоне несколько ворот из веточек. Ира пройдет «змейку». Смотрите, вот она пошла со старта.



Готовится к повороту направо. Чуть присела, колени направлены влево к склону. Вот и начало поворота.

Укол палкой справа. Выпрямляясь и отталкиваясь обеими ногами, она расслабляет мышцы.

Лыжи вошли в поворот. Снова присед, колени направлены вправо к склону.

Укол палкой слева. Оттолкнувшись и выпрямившись, Ира снова приседает и поворачивает колени влево. Ирины лыжи на снегу рисуют «змейку» все длиннее.

Всегда помните, что отталкиваться нужно обеими ногами. При скользывании в повороте нижняя лыжа загружена больше. Сохраняйте всегда небольшой наклон вперед.

На глубоком рыхлом снегу или обледенелом склоне на лыжах-дощечках поворот делать трудно.

Овладев секретами поворотов на

коротких лыжах, вернитесь снова на свои горные лыжи.

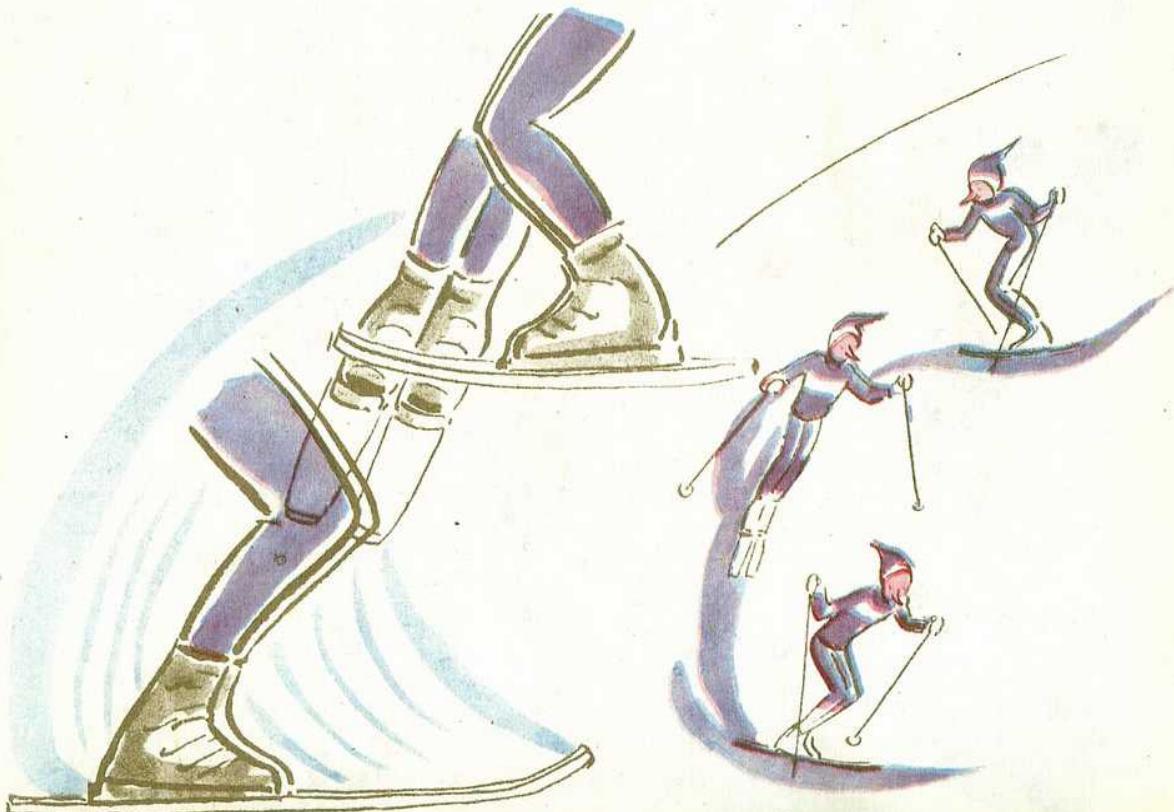
На хорошо раскатанных склонах попробуйте сделать повороты на параллельных лыжах влево и вправо.

При поворотах не забывайте об опоре на палки. Такая опора облегчит работу ног при поворотах, поможет лучше сохранить равновесие.

Начинайте первые свои повороты из спуска наискось. Когда ваши лыжи будут расписывать снежные склоны «змейками», на удивление других лыжников вспомните о своих друзьях-товарищах, разделите с ними свою радость стремительных спусков с гор.

Посоветуйте им встать на короткие лыжи, откройте им секреты, как быстрее научиться спускаться с гор. И тогда вместе с вами они выйдут на старты горнолыжных соревнований.

Пусть смелых будет больше!







Помните!

Из сломанных горных лыж можно сделать короткие лыжи. Длина их должна быть не меньше метра.

Короткие повороты разучивайте на ровных пологих склонах с плотным снегом.

При поворотах не отклоняйтесь назад.

Короткие лыжи не для больших скоростей.

Перед поворотом с опорой на палку держите ее в согнутой руке немного впереди и сбоку. Не выносите палку вперед перед лицом.

На коротких лыжах можно продлить сезон, тренируясь весной на плотных снежниках.

Прогулка шестая

БУДЕМ ПРЫГАТЬ И МЫ

Человек на лыжах стремительно мчится с большой горы. На его пути обрыв, но он не боится.

Вот и край обрыва, смельчак взмахивает руками и, рассекая воздух, парит как птица.

Он опускается все ниже и ниже и, плавно приземляясь у подножия горы. Дальше он скользит уже на лыжах. На ровной площадке под горой делает лихой поворот, снимает лыжи и снова поднимается вверх.

Только им одним, прыгунам на лыжах с трамплина, известна необъяснимая радость и восторг полета.

За эти считанные секунды красивого полета спортсмены отдают годы упорной и настойчивой тренировки.

Но, ребята, начинать прыгать с трамплина может лишь тот, кто уже уверенно стоит на лыжах и спускается на них с гор. На эту нашу последнюю прогулку вы пришли как раз такими лыжниками.





СПУСКАЕМСЯ С ГОРЫ БЕЗ ПРЫЖКА

Зимой мы часто видим, как ребята на лыжах прыгают с обрывов, бугорков; делают сами небольшие снежные трамплины.

Посмотрите на таких прыгунов. Один пролетел совсем немного, и сейчас его лыжи сильно ударятся о снег. Другой съехал с крыши сарая и приземлился в рыхлый снег.

С трамплина прыгают мои помощники. Гора разгона вначале крутая. Спускаясь к трамплину, она становится пологой и у стола отрыва имеет совсем небольшой наклон.

Посмотрите на рисунок. Для нашего небольшого трамплина, с которого будете прыгать вы, высота стола отрыва не меньше метра, а ширина его наверху составит один метр.

Укрепите стол отрыва. Проложите

между слоями снега хвойные ветки. Утрамбуйте каждый слой по снегу своими лыжами. С двух сторон стола границу отрыва отметьте веточками хвои.

Гора приземления круче и длиннее горы разгона. Выкат с нее должен заканчиваться ровной площадкой. В самом месте выката не должно быть резкого перегиба. Склон горы разгона и приземления плотно утрамбуйте ботинками, а потом лыжами, поднимаясь и опускаясь по склону «лесенкой».

На рисунке линия полета лыжника повторяет профиль горы приземления.

Сначала научитесь как можно меньше падать. Частые падения могут отпугнуть начинающего лыжника от прыжков или усложнить обучение.

Мы пришли на свою горку, где



построили вместе с вами небольшой трамплин, с которого сейчас прыгают мои помощники. Начнем на месте, на ровной площадке.

Встаньте, как мой помощник, в стойку разгона: бедра параллельны склону, а колени и тело поданы вперед. Руки вынесены вперед свободно, без напряжения, согнуты немного в локтях. Вес тела равномерно распределен на обе ноги, а лыжи поставлены параллельно одна другой.

Постарайтесь пробыть в этой стойке несколько секунд. После отдыха опять примите эту стойку. Потом спуститесь в такой стойке с небольшой горки.

Научитесь хорошо держаться — спускаясь с горы приземления нашего трамплина.

Многие прыгуны начинают разгон с одного и того же места, а нуж-

ная скорость для хорошего прыжка у них разная. Почему?

В начале разгона надо сохранять одну стойку. Опытный прыгун во время разгона не выпрямляется и не опускается; он спокойно стоит в обтекаемой стойке, сохраняя драгоценную скорость для прыжка. Изменяет стойку разгона для толчка только за 5—6 метров до края отрыва.

Освоив стойку разгона, научитесь стойке приземления. На месте выдвиньте немного вперед одну ногу и поставьте ее на всю ступню; на нее и перенесите большую тяжесть тела. Другая нога на носке, на расстоянии 1,5 ступни от ноги, сделавшей выпад.

Так стоит лыжник после приземления, в полуприседе. Ноги пружинят, руки направлены вперед и в стороны.

Избегайте делать глубокий выпад,

иначе при таком приземлении можно сесть назад, а лыжи уйдут из-под вас.

Если научитесь быстро принимать стойку приземления на месте, попробуйте спуститься в этой стойке с небольшой горки.

Почувствуете большую уверенность — поднимитесь на трамплин. От стола отрыва спускайтесь по горе приземления, мягко пружиня ногами.

Если и бывают падения, то чаще от неправильного приземления.

Приземляться нужно одновременно на обе ноги. Тотчас после удара лыжами о гору прыгун принимает положение, которое вам уже знакомо.

Но если вы в момент приземления будете оставаться на прямых ногах, сильного удара о гору приземления, а за ним и падения не избежать.

УЖЕ ПОДПРЫГИВАЕМ

На ровном месте без лыж в стойке разгона плавно отведите руки назад и слегка приподнимитесь. Затем снова быстро опуститесь как бы пружины на ногах. Переносите вес тела на носки и, одновременно выпрямляясь и отталкиваясь ногами, выбросите руки вперед и вверх.

Ноги в момент отталкивания должны быть прямые; носки при взлете подтяните на себя. Опускаясь, примите стойку приземления.

Разучите этот толчок в движении на пологой горке. Цветная лента, положенная в канавку на снегу, или просто линия, проведенная поперек склона, пусть будет пока краем стола трамплина. Как на рисунке!



Опять разгон, толчок, полет и приземление. К толчку готовьтесь за несколько метров до края трамплина.

Толчок делайте на линии, обозначающей край трамплина, когда крепления ваших лыж остаются еще на линии, а передней частью лыжи вы уже съехали с нее.

Толчок должен быть короткий и быстрый. Не забудьте после толчка наклониться вперед, а носки лыж подтянуть на себя.

При приземлении сделайте выпад и в этот момент шире разведите лыжи. На выкате можно подняться выше; на ровном месте для остановки сделайте поворот из упора.

КАК В ПОЛЕТЕ

Лягте на скамейку, вытянув вперед руки; прогнитесь в пояснице; приподняв голову,смотрите вперед. Вытяните ноги и расправьте их в коленях. Подтяните на себя носки лыж. Постарайтесь все это запомнить. В таком положении вы полетите с трамплина.

Сделайте еще одно упражнение. Обопрitezься руками о снег, пень или лестницу и попеременно поднимайтe над снегом свои лыжи. Подтягивайте носки лыж как можно выше, следите, чтобы ноги в коленях при этом не сгибались.



Теперь попробуйте сделать прыжок с помощью лыжных палок. Спускаясь по пологому склону, выставляя вперед и немного в стороны ваши палки, сделайте присед и затем толчком обеими ногами и опорой на палки примите положение полета.

В этот момент подтяните носки на себя. Опускаясь как можно дольше, держите ноги вместе и только в последний момент примите стойку приземления.

НА ТРАМПЛИНЕ

Наш трамплин небольшой, длина прыжка с него будет 4—5 метров.

Перед первым прыжком несколько раз спуститесь с горы приземления. Во время спуска в середине горы повторите толчок и приземление.

После такой разминки поднимитесь на гору разгона. Примите низкую стойку и... скатитесь через трамплин вниз. Прыжка не делайте. Вас просто выбросит с трамплина, и, пролетев метра два, вы приземлитесь.

Так лучше и быстрее придет уверенность, а с ней и смелость. Такой спуск без прыжка повторите несколько раз.

Конечно, пока не все будет получаться хорошо, могут быть и падения. Если вы потеряли равновесие и присели на лыжи, сразу не вставайте. Из этого положения опуститесь на бок, вытянитесь, распластавшись по склону, и раскиньте руки. Голову держите между руками.

Нельзя в падении расслабляться и подтягивать ноги.

После уверенных спусков с трамплина (без прыжков и падений) поднимитесь снова на трамплин.

Первый прыжок сделает мой помощник. Смотрите на рисунок. Он в полете, уже отделился от трамплина, наклонился грудью вперед, вынося вес тела за центр тяжести своих лыж и креплений. В этом положении ноги остаются сзади туловища.

Так лыжник сохраняет начальную скорость полета и увеличивает дальность прыжка. Такому удачному взлету и полету помог правильный толчок.

На трамплине Коля. Его первый прыжок. Толчок у него направлен только вверх, ноги остались над креплениями, а туловище наклонилось вперед; носки лыж поднялись высоко вверх.

Перед толчком Коле нужно было бы немного изменить стойку: приподняться и перенести вес тела больше вперед.

ПРЫГАЕМ ДАЛЬШЕ, ЛУЧШЕ

Через несколько дней мы снова пришли на наш трамплин. Снег на нем слежался, стал плотный. В тех местах приземления, где он был очень жесткий, мы прорубили его ребрами лыж и укатали.

Для разминки спуститесь с горы приземления, повторив в середине горы толчок. Потом несколько раз скатитесь с трамплина.

Теперь вы готовы для прыжков с трамплина.

Первым поднялся Коля. На площадке разгона отдохнул, надел лыжи. Он готов к прыжку с трамплина. Поднимает руку.

Если гора свободна, никого нет на горе приземления и выкате, даем снизу разрешение на прыжок.

Коля смело делает шаг вниз и сразу принимает стойку разгона. Приближаясь к трамплину, приготовился к толчку — слегка выпрямился и отвел руки назад. Потом снова чуть опустился, пружиня ногами, выпрямился быстро на краю трамплина, выбросив вперед и вверх руки, одновременно толкнувшись ногами. В воздухе он еще больше наклонил тело вперед. При приземлении он слишком сильно согнулся в пояснице и стал опускаться на прямые ноги. Но моло-дец, как только лыжи коснулись снега, сразу развел лыжи и принял стойку приземления.



Видно, что наши тренировки даром не прошли. Ничего, если первые прыжки получаются не очень чисто и красиво; главное — старайтесь не падать.

За Колей на трамплин стал подниматься Витя. Мы не знаем, как он прыгнул. Было видно, что он хочет прыгнуть еще лучше Коли. Он чуть не побежал наверх.

Здорово! Кажется, ребята увлеклись прыжками. После упорных и настойчивых тренировок они могут встать на старт для больших полетов.

ЧЕТЫРЕХШАЖНЫЙ ПОПЕРЕМЕННЫЙ ХОД

В то время, когда ребята тренировались на трамплине с моими помощниками, мы с Ирой прошли по лыжне четырехшажным попеременным ходом.

Лыжники пользуются этим ходом, когда идут по глубокому снегу; по лыжне, проходящей через кустарник; по пологому подъему; в лыжном туристском походе с рюкзаком.

Наверное, вы догадались, что его





применяют и тогда, когда частое отталкивание палками затруднено из-за плохого скольжения.

Этот ход состоит из четырех скользящих шагов. Зная уже попеременный ход, мы пробежимся так же, только на два первых шага выносим палки, не толкаясь ими. На третьем и четвертом шагах толкаемся палками, как в попеременном ходе.

Не трудно, верно?

Если позволяет снег и местность, делаем шаги широкие, скользящие.

Смотрите, как мы разучиваем этот ход. На «раз» — первый шаг, выносим палки вперед, не толкаясь ими. На «два» — второй шаг, палки еще впереди, толчка не делаем, в конце этого шага одна палка опускается на снег. На «три» — третий шаг, опущенной на снег палкой делаем толчок и ставим на снег другую палку. На «четыре» — четвертый шаг и толчок палкой.

Стараемся избежать ошибок, которые бывают при попеременном ходе.



ЛЕТАЮЩИЙ ЛЫЖНИК

Стартовая площадка трамплина. К прыжку готовится молодой, но опытный спортсмен Борис Сидоренко. Он собран, сосредоточен. Носки его тяжелых и длинных лыж чуть нависли над краем площадки.

Далеко внизу видны крыши домов. На белоснежном склоне горы под эстакадой трамплина чернеет громадная толпа зрителей. Отсюда, сверху, фигурки людей кажутся совсем крошечными.

Борис выпрямляется во весь рост и поднимает руку. Он готов. Готов к прыжку. Готов к борьбе с сильными и смелыми. Через несколько минут отсюда будут стартовать его друзья, товарищи и соперники.

С судейской вышки махнули флагом. Гора свободна. Вперед! В лицо ударили ветер.

Шаг Бориса подобен шагу парашютиста, ступившего в бездну из люка самолета. Теперь только скорость! Ее может увеличить спокойная обтекаемая стойка. Ни одного лишнего движения!

Лыжи выпущены как стрелы, летят напрямую! Скорость нарастает! Еще мгновение — и край стола отрыва под лыжами. Здесь вершина напряжения!

Резкий и мощный толчок с обеих ног послал тело и лыжи вперед и вверх. Спортсмен знает: ошибаться нельзя. Неровный толчок — и прямолинейность полета будет нарушена.

Если бы сейчас грянул выстрел, прыгун не услышал бы его. Момент отрыва поглотил все его внимание.

Толчок, сделанный лыжником в полную силу, поднял вверх траекторию его полета. Лыжник как будто хочет в полете перегнать свои лыжи.

Его тело параллельно лыжам. Руки плотно прижаты к бедрам. В таком прыжке с трамплина сочетаются

громадное мужество, рассчитанный риск, высокое мастерство, изящное исполнение.

Прыгун в полете стремится уменьшить лобовое сопротивление воздуха. Сильный наклон вперед позволяет ему лучше планировать; он ложится на воздушную подушку, чувствуя ее сопротивление снизу.

Так вот она, радость полета птицы, осязаемая сейчас человеком! Она безмерна. Не хочется приземляться. В таком свободном полете человек как-то по-особому чувствует свое тело.

Но крутая гора приземления неумолимо мчится навстречу. На скорости свыше 100 км в час надо приземляться. Скользящий удар о плотный снег примут лыжи и... сильные мышцы ног спортсмена.

Ученые подсчитали, что лыжи в момент приземления при прыжках с большого трамплина испытывают нагрузку свыше 500 кг. Самолет при посадке на землю принимают мощные амортизаторы колес. Затяжной прыжок парашютиста смягчается и гасится парашютом. Здесь же, на горе приземления, лыжника выручают только сила и гибкость собственных мышц.

Упорные тренировки со штангой; прыжки с места, в длину, в глубину; занятия на гимнастических снарядах, упражнения в приседаниях и подскоках вырабатывают необходимую силу ног.

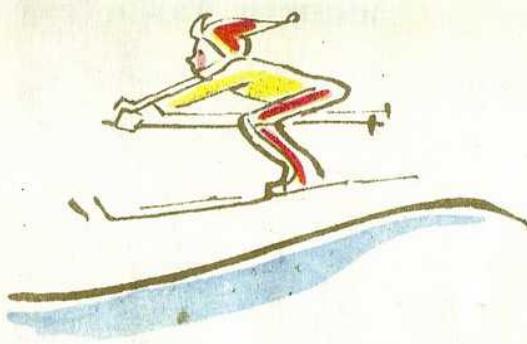
Удар тяжелых лыж о гору приземления. Легкое облако снежной пыли.

Раздвинув чуть шире лыжи и легко пружиня ногами, лыжник мчится вниз по горе. Внизу, на ровной площадке выката, погасив скорость поворотом, он останавливается.

Прыжок закончен!

Теперь он видит улыбки на лицах зрителей. Кажется, рады удачному прыжку и строгие судьи.





Помните!

*Прыгун с трамплина всег-
да дружит с горными лы-
жами.*

*Приучайте себя к смелости
и устойчивости. Тренируй-
тесь в прыжках из низкой
стойки: с края обрыва — в
 песок или со стога — в сено.*

*С трамплина прыгайте, ес-
ли гора приземления сво-
бодна.*

*Не прыгайте в оттепель и
дождь.*

*Трамплин делайте только
на северных склонах. Перед
прыжком проверьте снег на
горе разгона и горе приземле-
ния, он должен быть плот-
ным.*

*Не уклоняйтесь от сорев-
нований, а стремитесь к
ним.*

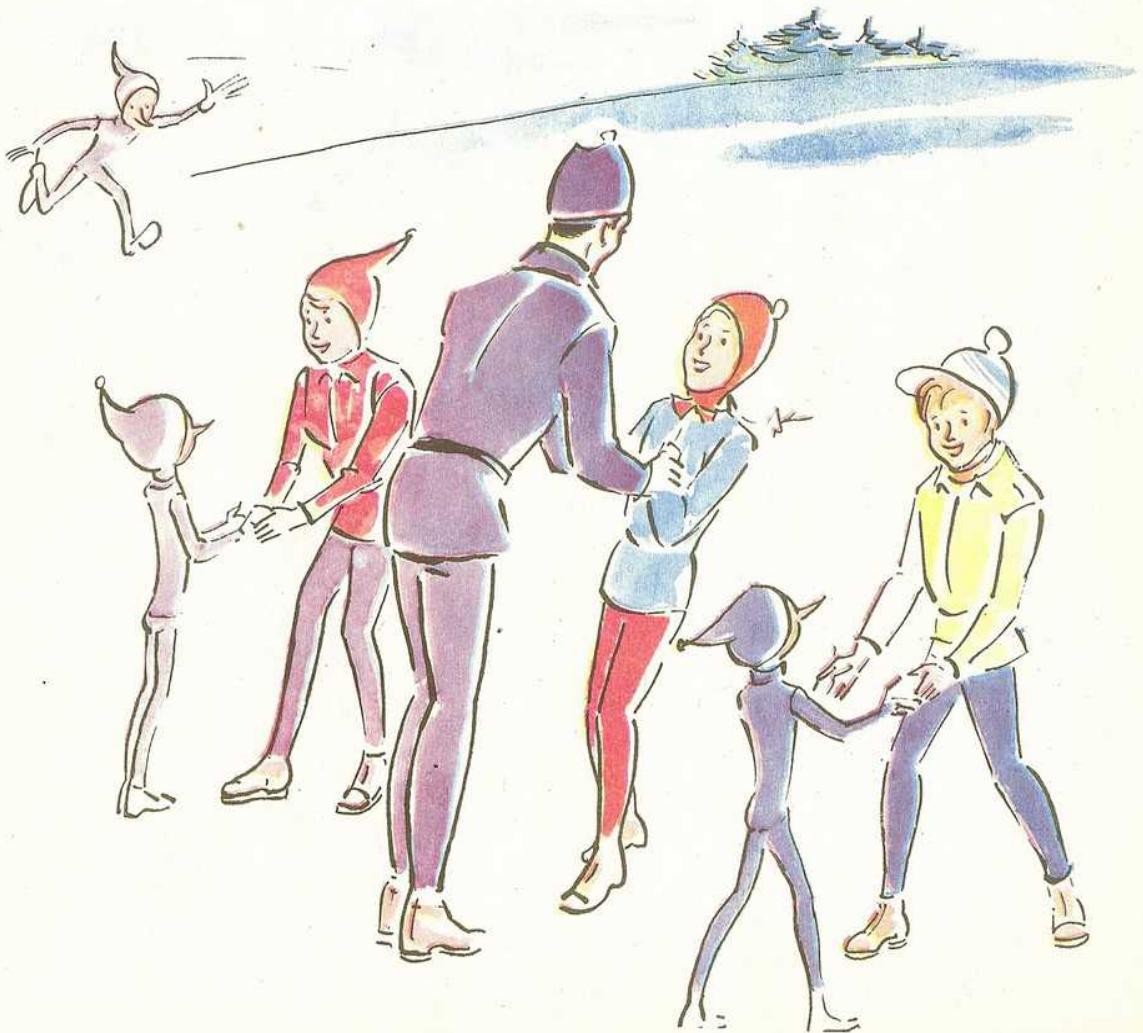
МЫ СНОВА ВСТРЕТИМСЯ!

Наши прогулки вместе с вами кончились. Вы подружились с лыжами, научились управлять ими всюду. Пусть в зимний день вашего отдыха, всегда и везде они приносят вам радость.

Мы знаем, вы хотите быть еще сильнее, смелее. Только в соревнованиях с другими будет совершенствоваться ваше мастерство.

Мы верим, что снова встретимся с вами, но уже на старте лыжной гонки, слалома и на трамплине.

Дядя Вася.



СОДЕРЖАНИЕ

Ваши лыжи	8
Лыжные палки	10
Выберем себе лыжи	11
Поставьте крепления	12
Одежда лыжника	13
Костюм для самых маленьких	15
Лыжи любят смазку	15
Лыжные мази	15
Прогулка первая	
Поворот переступанием	19
Первые шаги на лыжне	19
Смелые, сильные, ловкие	21
Тренировка на устойчивость	22
Как держать палки	25
На учебной лыжне по кругу	25
Попеременный двухшажный ход	25
Попеременный двухшажный ход с палками	26
Постарайтесь так не ходить	27
Победитель в скользящем шаге	28
Один за всех, все за одного	29
Прогулка вторая	
Одновременные ходы	34
Одношажный ход	35
Ошибки этого хода	36
Бесшажный ход	36
На ошибках учимся	36
Одновременный двухшажный ход	36
Идем двухшажным, да не так	37
Поворот махом	38
Поворот прыжком с опорой на палки	38
Повторим поворот махом	38
Повороты махом и прыжком на склоне	38
Подъем попеременным ходом и «полуелочкой»	39
Подъем «елочкой» и «лесенкой»	40
Стойка лыжника при спуске с гор	43
Как пройти бугор	44
Как пройти впадину	44
Как пройти кругой выкат у подножия горы	45
Настоящий солдат всегда хороший лыжник	45
Снова по буграм и впадинам	46
Игры на склоне	48
Спуск наискось по склону	48
Прогулка третья	
Вы готовы к лыжной прогулке?	53
На туристской лыжне	54
«Плуг» — твой друг	55
Резко не тормози на скорости	56

Торможение упором и поворот «полуплугом»	56
к склону	56
«Плуг» спас жизнь	57
Остановись, где нужно	58
Торможение боковым соскальзыванием при спуске прямо вниз	61
Учитесь соскальзывать!	62
Соскальзывание при спуске наискось	62
Кто лучше	64
Поворот к склону	65
Поворот переступанием	65
Тренируемся	66
Делаем поворот там, где нужно	67
Коньковый ход	67
Через канавы, овраги, ямы и бревна, не ломая лыж	69
 Прогулка четвертая	
Тренируйте повороты дома	73
Тренируемся на снегу	74
Поворот «плугом»	74
Соревнуемся	76
Готовимся к повороту из упора	77
Поворот упором	77
Воля ведет к победе	79
Пройдите «змейку» поворотом из упора	80
На спуске по туристской лыжне	83
Поворот с опорой на палку	84
 Прогулка пятая	
Короткие лыжи	86
На коврике дома	87
На коротких лыжах или дощечках на снегу	87
Готовимся к поворотам на параллельных лыжах	88
Поможем повороту специальным упражнением	88
Колени облегчают поворот	89
Пройдем «змейку» на коротких лыжах	89
 Прогулка шестая	
Будем прыгать и мы	94
Спускаемся с горы без прыжка	95
Уже подпрыгиваем	97
Как в полете	98
На трамплине	99
Прыгаем дальше, лучше	99
Четырехшажный попеременный ход	100
Летающий лыжник	104

Андрей Александрович Малеинов
Лыжня зовет

Заведующая редакцией *А. К. Гринкевич*

Редактор *Ю. Н. Гаврилов*

Художник *А. А. Малеинов*

Художественный редактор *Ю. Н. Маркаров*

Технические редакторы *Н. Н. Бурова, Г. А. Федотова*

Корректор *Л. А. Пономарева*

Сдано в производство 11/IV 1974 г. Подписано к печати 10/IX 1974 г.
Бумага офс. № 1. Формат 70×100 $\frac{1}{16}$. Печ. л. 7,0. Усл. п. л. 9,1.
Уч.-изд. л. 9,11. Бум. л. 3,5. Тираж 75 000 экз. Издат. № 5050.
Цена 75 коп. Зак. 4-900.

Издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета
Совета Министров СССР по делам издательств, полиграфии и книжной
торговли, 103006, Москва, К-6, Каланчевская ул., 27

Харьковская книжная фабрика «Коммунист» республиканского производственного объединения «Полиграфкнига» Госкомиздата УССР.
Харьков, ул. Энгельсита, 11.

Цена 75 коп.

Как сделать первые шаги в спорте,— а они, эти первые шаги, всегда бывают и самыми трудными,— с чего начать первую тренировку, как овладеть простыми элементами техники — об этом рассказывает серия книг под общим названием «Азбука спорта». Авторы — известные спортсмены, опытные тренеры, видные спортивные журналисты — в своих книгах, занимательных по форме и поучительных по содержанию, помогут детям приобщиться к большому, увлекательному миру спорта. Ярко иллюстрированные издания этой серии приучат детей к самостоятельным систематическим занятиям избранным видом спорта, научат их основам мастерства, помогут им совершенствовать свои знания и навыки.

Книга заслуженного мастера спорта А. Малеинова «Лыжня зовет» знакомит детей школьного возраста с первыми упражнениями по технике бега на лыжах, по горнолыжной технике и прыжкам с трамплина.

