Автор: Administrator
07.10.2012 10:20



В результате первых дней катания на лыжах вы должны достичь ряда позитивных результатов. Например, полностью освоить и ориентироваться в снаряжении, стоять на лыжах уверенно и уметь выполнять скольжение, уметь принимать «правильную стойку» и грамотно использовать лыжные канты.

Начинать первые шаги на лыжах следует на пологом склоне, переходящем в ровный участок. Это самый безопасный способ освоить технику катания на лыжах. Правда, обязательным условием является наличие рядом с вами инструктора, который правильно поставит вас на лыжи и объяснит, как следует распределить нагрузку и усилия.

Предположим, что вы уже знаете, как правильно переносить лыжи и одевать их на ровной поверхности и на склоне, как правильно их снять. Тщательно отработайте основную стойку – основу горнолыжного искусства, являющуюся нейтральной позицией, с которой начинается катание и ею же заканчивается. В положении основной стойки ваш вес должен приходиться на середину лыж. Далее попробуйте двигать телом вперёд и назад, чтобы уметь контролировать повороты. Поработайте ногами так, чтобы тело оставалось неподвижным и сохраняло равновесие.

Прочувствуйте обстановку, попытайтесь реагировать телом на любые изменения его положения. Стоя в основной стойке, проделайте наклоны вперёд и назад, перемещая собственный вес и запоминая возникающие при этом новые ощущения. Найдите для себя самую удобную и комфортную позицию. Теперь можно подобрать удобную позицию при широко расставленных ногах (на разных расстояниях). Балансируйте, приподнимая носок или задник то одной, то другой лыжи.

Стопы лыжника выполняют функции рулевого управления, каждое ваше усилие проходит сквозь стопы, ими же вы можете ощущать характеристики снежного покрова. Перенося нагрузку на разные точки стоп, вы контролируете усилия, которые приложены к любому участку лыж. На первых шагах действуйте ногами и руками скоординировано, используйте ровную поверхность, и вы быстро привыкнете к своим лыжам.