



советы участнику кросса

ЛЫЖНИК – БОЕЦ

Комсомолец должен отлично владеть техникой всех боевых приёмов на лыжах: стрелять из винтовки, не

снимая лыж, метать гранаты, переползать с неоткреплёнными и откреплёнными лыжами, преодолевать малые и большие изгороди.

Занятия нужно проводить на защищённом от ветра месте, в лесу, на поляне, в овраге. Очень долго задерживать команду на одном месте не рекомендуется.

Первоначальное обучение следует проводить на большой ровной площадке по слегка проваливающемуся снегу, а затем переходить на глубокий снег – целину. Ниже мы даём основные боевые приёмы, которые должен разучить каждый участник комсомольского лыжного кросса.

ОСНОВНАЯ СТОЙКА



По команде “СТАНОВИСЬ” или “СМИРНО” лыжи поставить пятками у носка правой ноги. Правой рукой обхватить лыжи под носковыми ремнями.

“ЛЫЖИ НА ПЛЕЧО”



По команде “лыжи на плечО” правой рукой поднять лыжи к левому плечу, повернув их скользящей поверхностью к лицу.левой рукой взять лыжи за пятки, правую руку опустить.

По команде “к но-ГЕ” правой рукой ухватить лыжи за середину грузовой площадки, опустить их к носку правой ноги, принять основную стойку.

“ЛЫЖИ ПОД РУКУ”



По команде “лыжи под руку” подхватить лыжи выше креплений и прижать к правому боку, левую руку опустить.

По команде “к но-ГЕ” левой рукой поднять лыжи вверх к плечу, а правой – опустить пятки лыж вниз и поставить у носка правой ноги, приняв затем основную стойку.

ПЕРЕПОЛЗАНИЕ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ С ОТКРЕПЛЁННЫМИ ЛЫЖАМИ

(Применяется по рыхлому снегу)



Лыжи положить на снег на ширину плеч. Палки заткнуть за пояс левой стороны или разобрать в руки. Взяться за грузовые площадки лыж стать на колени между лыжами и начать переползание. Правая рука выдвигается вперёд одновременно с левой ногой и наоборот.

ПЕРЕПОЛЗАНИЕ НА ЖИВОТЕ С НЕОТКРЕПЛЁННЫМИ ЛЫЖАМИ

(Применяется на неглубоком снегу)



Разобрать палки в руки, составить лыжи вплотную, одну к другой, стать на колени и лечь на живот, положить палки на снег около лыж. Опираясь на руки, подтягивая тело вперёд, начать переползание. Лыжи всё время находятся близко одна к другой.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ИЗГОРОДИ ПЕРЕСТУПАНИЕМ



Стать правым боком к изгороди, опираясь на левую палку, поднять правую лыжу и одновременно с правой палкой перенести её. Опираясь на правую палку, поднять левую лыжу и одновременно с левой палкой перенести её через изгородь к правой лыже.

ПРЕОДОЛЕНИЕ ИЗГОРОДИ ПЕРЕЛЕЗАНИЕМ



Стать боком к изгороди. Перенести правую палку через изгородь (палка висит на ремне). Опереться на левую палку и изгородь. Подпрыгнуть и сесть на изгородь. Затем поднять ноги вверх, перенести их за изгородь и соскочить.

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ СТОЯ С ЛЫЖ



Палки взять в левую руку, гранату – в правую. Сделать шаг левой ногой и одновременно правую руку с гранатой вынести вперёд. Разворачивая носок лыжи вправо, шагнуть правой ногой, правой рукой (с гранатой) сделать замах, корпус отвести назад. Рывком всего тела и кистью правой руки бросить гранату из-за спины через плечо.

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ С ПРАВОГО КОЛЕНА



Взять палки в левую руку, гранату – в правую. Развернув правую лыжу до 90° вправо и отставив её несколько назад, опуститься на правое колено. Левую ногу отставить

полусогнутой. Лыжи ставятся на внутренние рёбра.

Сделать замах правой рукой, одновременно повернуть и наклонить туловище вправо. После этого – рывок всем телом и бросок гранаты из-за спины через плечо.

**В. СЕБРЯКОВ,
заслуженный мастер спорта.**

(“Комсомольская правда” от 7 января 1941 г.).