

Способы торможения на льду



Первый способ

Простейший из способов торможения - это приседание на одной, скользящей, ноге, вторая, свободная, выносится вперед и задней частью конька упирается в лед (на скользящей ноге приобретается ход, а свободная нога замедляет это скольжение и совсем останавливает).

в процессе
торможения



Второй способ

Второй способ торможения напоминает первый, разница лишь в том, что свободная нога не выносится вперед, а отводится назад и зубчиками конька царапает лед. Это дает возможность замедлить ход и остановиться.



«Плуг»

Способ «плуг» заключается в том, что фигурист приседает на обе ноги, давит на пятки, а передние части коньков сближает сначала медленно, а затем более резко.



Различные способы торможения

«Полукруг»

Можно затормозить и способом «полукруг»: скользящий конькобежец выносит вперед одну ногу, нажимает на внутреннее ребро, стараясь поставить конек свободной ноги перпендикулярно скольжению опорной. Чтобы остановиться, конькобежцу нужно максимум 50-60 см, несмотря на то что он развил большую скорость.



Популярный среди фигуристов способ торможения

Один из простейших и вместе с тем самый популярный среди фигуристов способ торможения - всем ребром конька. Происходит торможение так: конькобежец переносит тяжесть тела с одной ноги на другую и при этом так сильно нажимает на ребро конька, что практически мгновенно останавливается, следующего скользящего шага не происходит.



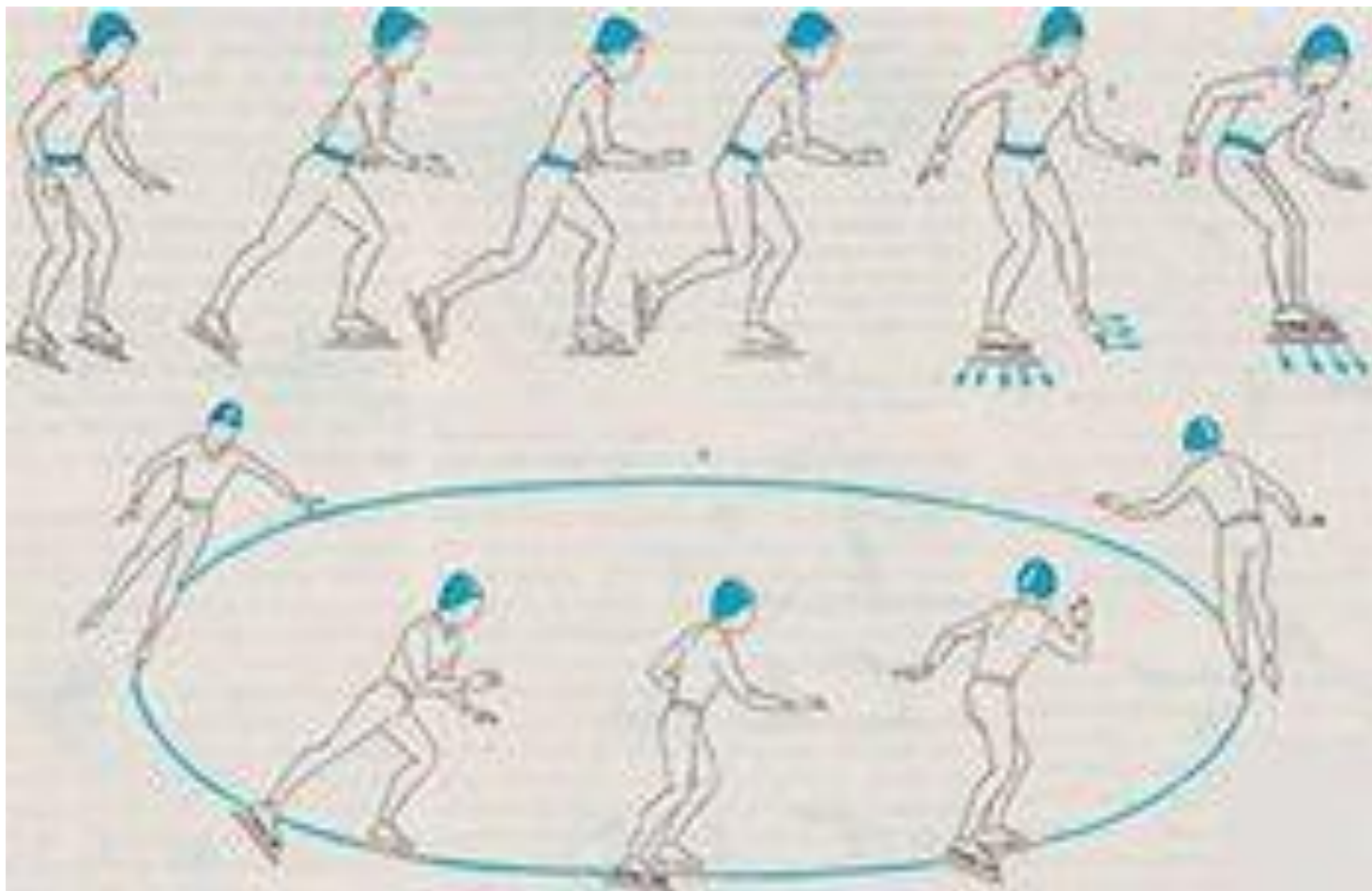
Скольжение на одной ноге

Нужно внезапно останавливать очередной скользящий шаг, на одно мгновение сняв тяжесть тела с поставленной на лед ноги, с тем чтобы через мгновение чуть

согнуть ногу в колене перенести на эту опорную ногу тяжесть

тела. Скольжение будет прекращено. Это делается с хода

вперед и с хода назад. В самый неожиданный момент скольжения на коньке, допустим, вперед-наружу конькобежец меняет ребро конька, переходит на скольжение внутрь, но не продолжает его, а так круто заворачивает, что поступательное движение ослабевает и



скольжение
после разбега

В самый неожиданный момент
скольжения на коньке, допустим, вперед-наружу
конькобежец меняет ребро конька, переходит на
скольжение внутрь, но не продолжает его, а так круто
заворачивает, что поступательное движение ослабевает
и
фигурист останавливается.





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

